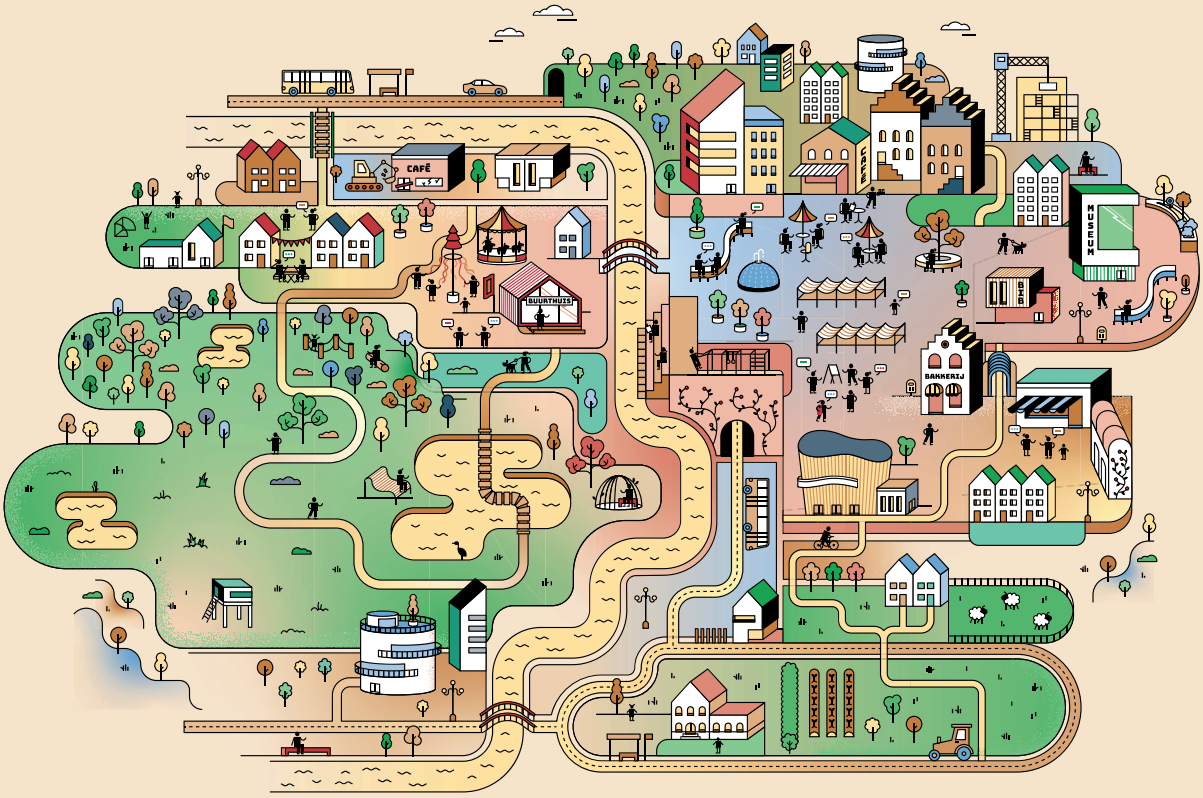
Leen Heylen & Jasper De Witte (Red.)

# EENZAAMHEID *en de* BUURT




acco

# Eenzaamheid en de buurt

Red.: Leen Heylen en Jasper De Witte.

acco

*Eerste editie:* 2026

*Gepubliceerd door*
Acco cv, Sluisstraat 10, 3000 Leuven, België
E-mail: uitgeverij@acco.be – Website: www.acco.be

*Voor Nederland*
Acco Uitgeverij, Westvlietweg 67 F, 2495 AA Den Haag, Nederland
E-mail: info@uitgeverijacco.nl – Website: www.accouitgeverij.nl

*Omslagontwerp:* Frisco
*Zetwerk:* Press Point.be
*Digitale illustraties:* Toast Confituur

© 2026 by Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cv), Leuven (België)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever heeft geprobeerd alle rechthebbenden voor het copyright op te sporen. Mogelijk is dat niet overal gelukt. Wie toch denkt rechten te kunnen doen gelden, kan contact opnemen met de uitgever.

D/2026/0543/230 NUR 841 ISBN 9789493510890

# Inhoud


Voorwoord 11
Leeswijzer 13
Introductie tot het onderzoek 'Eenzaamheid en de buurt' 15
Inleiding 15
Survey 'Eenzaamheid en de buurt' 16
Doelstelling van de survey 16
Het veldwerk 17
Methodologie: steekproefdesign, weegfactor en respons 17
Toelichting bij de statistische verwerking 18
Inhoud van de vragenlijst 18
Photovoice interviews 19
Diepte-interviews met experten 20
Buurtcasestudies: vier buurten van naderbij bekeken 21
Stavele 22
Rozekensbos in Aalst 23
Anneessens in Brussel 25
Het centrum van Turnhout: De Grooten Singel 26
Onderzoeksmethoden buurtcasestudies 28

Deel 1 Denkkader Eenzaamheid en de Buurt 31

Hoofdstuk 1 Eenzaamheid 33
Inleiding 33
1.1. Eenzaamheid begrijpen 34
1.1.1. Omschrijving 34
1.1.2 Sociaal isolement en solitude 36
1.1.3 Verschillende eenzaamheidsvormen 36
1.1.4 Eenzaamheidstheorieën 37
1.2. Is eenzaamheid wel een probleem? 41
1.2.1. Wanneer is eenzaamheid een probleem? 41
1.2.2. Impact van eenzaamheidsgevoelens 42
1.3. Oorzaken van eenzaamheid 43
1.3.1. Proximale risicofactoren 44
1.3.2. Distale risicofactoren 49
1.4. Eenzaamheid, een maatschappelijk verhaal 53

Hoofdstuk 2 De buurt 55
Inleiding 55
2.1. Over de buurt 55
2.1.1. 'De' buurt bestaat niet 55
2.1.2. Hoe de buurt meten? 57
2.2. Over buurteffecten 60
2.2.1. Buurteffecten 60
2.2.2. Welke zijn de kenmerken van de buurt? 60
2.2.3. Hoe hangt de buurt samen met het leven van individuen? Theoretische perspectieven 60
2.2.4. Ruimtelijke blik op de rol van de buurt 64
2.2.5. Ruimtelijke ongelijkheid tussen en in buurten 66
2.3. Hoe wordt de buurt beleefd? 67
2.3.1. De ervaren kwaliteit van de buurt 67
2.3.2. Bereikbaarheid en gebruik diensten en voorzieningen 69
2.3.3. Verbondenheid met de buurt 71
2.3.4. Komen de Vlaamse buurten al in de buurt? 72

Hoofdstuk 3 Het eenzamogene buurtenmodel 73
Inleiding 73
3.1. Waarom een ander perspectief nodig is 74
3.2. Het eenzamogene buurtenmodel 76
3.2.1. Het normatieve en symbolische klimaat als achtergrond 76
3.2.2. Wat is er aanwezig in de buurt? 77
3.2.3. Gebruik van de buurt in relatie tot eenzaamheid 78
3.2.4. Ervaringen met de buurt in relatie met eenzaamheid 80
3.2.5. Tijdsdimensie: het verhaal van de buurt 82
3.2.6. Paden: vier manieren waarop buurten eenzaamheid beïnvloeden 83
3.2.7. Uitkomsten: verschillende vormen en ervaringen van eenzaamheid 84
3.2.8. Verschillende buurten, verschillende buurtbewoners 85
3.2.9. Samenvattend: het eenzamogene buurtenmodel 86
3.3. Implicaties en toepassing van het eenzamogene buurtenmodel 87
3.3.1. Implicaties voor de praktijk 87
3.3.2. Implicaties voor beleid 88
3.3.3. Implicaties voor onderzoek 88
3.4. Conclusie 89

Deel 2 Vijf buurtthema's onder de loep 91

Hoofdstuk 4 Ontmoetingsplaatsen 95
Inleiding 95
4.1. Ontmoeting in de buurt 95
4.1.1. Verschillende manieren van ontmoeten 95
4.1.2. Verschillende types van ontmoetingsplekken in de buurt 96
4.2. Ontmoeting in de buurt en eenzaamheid 97
4.2.1. Deelname aan activiteiten in de buurt 98
4.2.2. Betekenisvolle rol in de buurt 99
4.2.3. Sociale contacten met buren 100
4.2.4. Losse spontane interacties 101
4.2.5. Onder de mensen zijn, zonder contact 105
4.2.6. Eenzaam door het niet kunnen gebruiken van ontmoetingsplekken 106
4.3. Ontmoetingsplekken: buurten verschillen 108
4.4. Samenvattend: ontmoetingskansen in de buurt als buffer tegen eenzaamheid 110

Hoofdstuk 5 Groen 115
Inleiding 115
5.1. Groen in de buurt 115
5.2. Groen in de buurt en eenzaamheid 117
5.2.1. Tijd alleen doorbrengen in het groen 118
5.2.2. Verbondenheid met de natuur 121
5.2.3. Groen voor spontane, korte contacten 122
5.2.4. Groen om samen te vertoeven 123
5.3. Groen: verschillen tussen buurten 124
5.3.1. Landelijk versus stedelijk 124
5.3.2. Ongelijke aanwezigheid van groen 125
5.3.3. Toegankelijk en uitnodigend 128
5.4. Samenvattend: een groene buffer tegen eenzaamheid 129

Hoofdstuk 6 Inrichting van de publieke ruimte 133
Inleiding 133
6.1. De inrichting van de publieke ruimte 134
6.1.1. Functies van de publieke ruimte in relatie tot eenzaamheid 136
6.1.2. De toegankelijkheid van de publieke ruimte 137

6.2. De publieke ruimte en eenzaamheid 139
6.2.1. Straatmeubilair 140
6.2.2. Bewandelbaarheid 141
6.2.3. Paadjes en doorgangen 142
6.2.4. Architectuur 143
6.2.5. Netheid en geluidshinder 143
6.2.6. Mobiliteit 144
6.3. Verschillen tussen buurten 146
6.4. Samenvattend: de inrichting van de publieke ruimte doet ertoe 146

Hoofdstuk 7 Trots en waardering 151
Inleiding 151
7.1. Trots en waardering 152
7.2. Wat draagt bij tot trots en waardering? 153
7.2.1. Trots om van hier te zijn 153
7.2.2. Investeringen in de buurt: 'we doen ertoe' 154
7.2.3. Onderhoud van de buurt 155
7.2.4. (Verdwijnen van) diensten, voorzieningen en mooie plaatsen 155
7.2.5. Betrokkenheid van de buurtbewoners 156
7.3. Trots en waardering en hun relatie met eenzaamheid 157
7.3.1. 'Onze plaats': over plaatsverbondenheid en plaatsidentiteit 158
7.3.2. Deelname aan het dagelijkse buurtleven 160
7.4. Trots en waardering: verschillen tussen buurten 161
7.5. Samenvattend: mijn buurt mag er zijn 162

Hoofdstuk 8 Buurtveranderingen 167
Inleiding 167
8.1. Tijdsdimensie 168
8.1.1. Verdwijnen van diensten, voorzieningen en betekenisvolle plaatsen 170
8.1.2. Demografische veranderingen 171
8.1.3. Gentrificatie en toerisme 171
8.1.4. Onzekerheid over de toekomst van de buurt 172
8.2. Buurtveranderingen en eenzaamheid 172
8.2.1. Herinneringen en herkenning 174
8.2.2. Nieuwe plekken, nieuwe kansen 175
8.2.3. Niet meer voor ons 176
8.2.4. Demografische veranderingen en processen van vervreemding 178
8.2.5. Veiligheid 179
8.3. Verschillen tussen buurten en buurtbewoners 179
8.4. Samenvattend: het verhaal van de buurt en buurtbewoners 180

Deel 3 Handvatten voor praktijk en beleid 185

Hoofdstuk 9 Eenzame buurten? Een detectietool om buurten met een hoog risico op eenzaamheid op te sporen 187

Inleiding 187

9.1. De ontwikkeling van de buurtdetectietool 188

9.1.1. Hoe werkt het? 188

9.1.2. Wat leert het ons (niet)? 188

9.1.3. De statistische sector als afbakening van 'de buurt' 189

9.1.4. Buurtkenmerken als vertrekpunt 190

9.2. Buurttypes en risico op eenzaamheid 192

9.2.1. Vijf buurttypes in Vlaanderen 192

9.2.2. Buurten met ontbrekende data 194

9.2.3. Eenzaamheid in de verschillende buurttypes 194

9.2.4. Buurttypes en eenzaamheid in kaart 197

Hoofdstuk 10 Aan de slag: buurtgerichte eenzaamheidsinterventies 199

Inleiding 199

10.1. Wat zijn buurtgerichte eenzaamheidsinterventies? 200

10.2. De buurt als aangrijpingspunt voor verandering 201

10.3. Een buurtgerichte aanpak van eenzaamheid: wat werkt er in de praktijk? 202

10.3.1. Verbinding creëren is de kern 202

10.3.2. Het belang van aanwezig zijn 'in' de buurt 204

10.3.3. Outreachend werken is cruciaal 206

10.3.4. Vrijwilligers en peers zijn onmisbaar 208

10.3.5. Eenzaamheid vraagt maatwerk 210

10.3.6. Geen buurtinterventie zonder oog voor de fysieke ruimte 212

10.3.7. Eén en één is drie 213

10.4. Samenvattend: de buurt als wezenlijk deel van de aanpak 215

Bijlage Hoofdstuk 10 216

Hoofdstuk 11 Ruimte maken voor eenzaamheid 219

Inleiding 219

11.1. Een sociaal-ruimtelijk perspectief op ontwerp en ruimtelijke planning met oog voor eenzaamheid 220

11.1.1. De 'fit' tussen de buurt en de buurtbewoner 220

11.1.2. De drie landschappen die de buurt uitmaken 221

11.2. Ruimte maken voor eenzaamheid: ontwerpperspectief 222

11.2.1. De verschillende functies van een publieke ruimte met oog voor eenzaamheid 222

11.2.2. Handvatten voor een eenzaamheidssensitief ontwerp 225

11.2.3. Hoe? Participatief ontwerpen 232

11.3. Een ruimtelijke planning met oog voor eenzaamheid 233
11.3.1. Oog voor eenzaamheid bij ruimtelijke planning 233
11.3.2. Koppelkansen 234
11.3.3. Beleidsparticipatie: een ruimtelijke planning voor en met de buurt 234
11.3.4. Ruimtelijke ongelijkheid tegengaan 236
11.3.5. Het instrumentarium van de ruimtelijke planner inzetten 236
11.3.6. Naar een ruimtelijke kijk op eenzaamheid 238

Hoofdstuk 12 Slotbeschouwing: tien conclusies voor beleid en praktijk 241
Inleiding 241
12.1. Een maatschappelijk perspectief op eenzaamheid 241
12.2. Ruimtelijke rechtvaardigheid 243
12.3. Sociale rechtvaardigheid 243
12.4. Eenzaamheid aanpakken vanuit buurtperspectief: meer dan ontmoeten 244
12.5. Inrichting van de publieke ruimte:
niet enkel wat er is, maar ook hoe het beleefd wordt 244
12.6. Het belang van buurtparticipatie 245
12.7. Trots op de buurt 246
12.8. Het levensverhaal van de buurt 247
12.9. De verschillende vormen van eenzaamheid in relatie met de buurt 249
12.10. Een bredere kijk op eenzaamheid: meer dan sociale relaties 249

Referenties 253

# Voorwoord

Beste lezer,

De aanleiding van dit boek is de groeiende behoefte aan meer beleids- en praktijkgerichte kennis over de relatie tussen eenzaamheid en de buurt. Inspelend op die nood voerde een team van onderzoekers van KU Leuven, VUB en Thomas More het onderzoek 'Eenzaamheid en de buurt' uit. Dat vierjarig onderzoek werd gefinancierd door het Strategisch Basisonderzoek (SBO) - Fonds Wetenschappelijk Onderzoek (FWO), en heeft als doel een aantal hiaten in onze kennis over eenzaamheid te dichten, in het bijzonder over de relatie met de buurt. Het wil ook een aantal stereotypen over eenzaamheid doorbreken. Zo is eenzaamheid een breed verspreide ervaring die voorkomt bij alle leeftijdsgroepen. Eenzaamheid kan gedefinieerd worden als "*een gevoel dat optreedt wanneer iemands netwerk van sociale relaties op een belangrijke manier tekortschiet, zowel kwantitatief als kwalitatief*" (Peplau & Perlman, 1982).

Ook al is eenzaamheid een normaal, universeel gevoel waar iedereen wel eens mee te maken heeft, wordt eenzaamheid dikwijls gezien als een 'individueel probleem'. Eenzaamheid wordt daarom vanuit een individueel en biomedisch perspectief aangepakt. Er is dikwijls schaamte aan de orde over dit 'probleem'. In het onderzoek benadrukken we dat eenzaamheid niet zomaar geproblematiseerd mag worden. Chronische of intense eenzaamheidsgevoelens hebben is daarentegen wél ernstig te nemen. Die gevoelens hebben immers een negatieve impact op diverse levensdomeinen van het individu en zijn omgeving, maar ook op het welzijn en de gezondheid van een samenleving. Eenzaamheid en verbondenheid zijn nauw verwant. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, 2025) heeft in 2025 de urgentie benadrukt van de bestrijding van eenzaamheid en sociaal isolement, en maakte daarbij verbinding tot gezondheidsprioriteit.

In het boek wijzen we op de noodzaak om het individuele perspectief in de benadering van eenzaamheid te verbreden, en ook meso- en macrofactoren mee te nemen. Eenzaamheid heeft immers een belangrijke structurele dimensie. We zoomen daarbij in op de buurt. Centraal in het onderzoek staat de vraag: wat is het effect van de buurt waar mensen wonen op eenzaamheidsgevoelens?

Buurten zijn niet alleen fysieke plekken maar ook relationele ruimtes waarin sociale contacten zich kunnen ontvouwen. Buurten beïnvloeden mogelijkheden voor sociale interactie, omdat ze onder meer infrastructuur aanbieden die contacten mogelijk maakt, zoals parken, cafés, buurtcentra. Anderzijds zijn buurten ook plaatsen voor reflectie, rust, om even alleen te zijn. De aanwezigheid van groen en blauw, de kansen op ontmoeting, de gehechtheid aan een buurt, en gevoelens van trots over een buurt hebben impact op ervaringen van eenzaamheid. Buurten

hebben een actieve rol en kunnen bijdragen aan ervaringen van eenzaamheid. Ze kunnen die zowel versterken als verlichten.

Waar men woont en hoe de buurt is ingericht, is dus van tel. Het sociale beleid van een gemeente maar ook de ruimtelijke planning komen zo in beeld bij het bestrijden van eenzaamheid. Bovendien is de buurt waar men woont niet altijd een vrije keuze, maar kan ze afhankelijk zijn van onder meer de financiële middelen die personen ter beschikking hebben. Eenzaamheid is dus niet enkel een zaak van individueel en sociaal welzijn, maar ook een kwestie van ruimtelijke en sociale rechtvaardigheid. Streven naar meer inclusieve buurten is daarbij de boodschap.

Werken aan verbinding en inclusie in een buurt: hoe doet men dat als beleidsmaker en als praktijkwerker? Het SBO-onderzoek heeft naast vernieuwde theoretische inzichten ook als opdracht om strategieën en praktische handvatten aan te reiken om eenzaamheid aan te pakken vanuit een buurtperspectief. Dit boek bundelt alle onderzoeksresultaten voor beleid en praktijk, en reikt concrete sporen aan om vanuit de lens van de buurt eenzaamheid aan te pakken en te voorkomen. Op die manier vormt het dan ook een belangrijke output voor een breed publiek waaronder werkveld en beleidsmakers, over beleidsdomeinen heen.

Dit boek kwam niet enkel tot stand door een team van onderzoekers, maar ook in nauwe en structurele samenwerking met verschillende gemeenten, werkveldpartners, beleidsactoren en burgers. We gingen kijken in vier diverse buurten, deden focusgroepen, wandelinterviews, *photovoice interviews*, zetten lerende netwerken op, verzamelden buurtlevensverhalen. Verder lieten we ons inspireren door een adviesraad en door experten. Dat alles liet toe om continu kennis, ervaring en expertise met elkaar te delen. Bovendien hield die samenwerking een waarborg in dat onze onderzoeksopzet en de tools die we hebben ontwikkeld (bv. buurtdetectietool, buurtprofielen) en ook dit boek voldoende aansluiten bij de noden en de realiteiten van het terrein.

We sluiten graag af met een oprecht warm dankwoord aan alle stakeholders voor de fijne en vruchtbare samenwerking en aan alle burgers en buurtbewoners die de tijd namen om hun verhaal met ons te delen. Zonder jullie inzet en participatie lag dit boek hier niet, en hadden we geen stappen vooruit kunnen zetten in de bestrijding van eenzaamheid.

Prof. dr. Tine Van Regenmortel, 8 juli 2026
Promotor van het SBO-onderzoek ‘Eenzaamheid en de buurt’

fwo

KU LEUVEN HIVA
ONDERZOEKSINSTITUUT VOOR ARBEID EN SAMENLEVING

VUB VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

THOMAS MORE

# Leeswijzer

In dit boek schetsen we de resultaten van het grootschalige Strategisch Basisonderzoek (SBO) 'Eenzaamheid en de buurt', waar onderzoekers van HIVA (KU Leuven), Mobilab & Care (Thomas More) en SARLAB (VUB) gedurende vier jaar aan hebben gewerkt. Het onderzoek geeft zicht op de relatie tussen de buurt waar mensen wonen en gevoelens van eenzaamheid. Dat is relevant omdat 37% van de volwassenen in Vlaanderen soms of vaak kampt met eenzaamheidsgevoelens, een percentage dat oploopt tot 57% bij jongvolwassenen (18-24 jaar). Die cijfers zijn zorgwekkend omdat eenzaamheidsgevoelens samenhangen met sociaal isolement, gezondheidsproblemen, toenemende zorguitgaven en een lagere levenskwaliteit. Het vernieuwende aan dit onderzoek is dat we ons richten op (1) de relatie tussen de buurt en eenzaamheid, (2) de verschillende vormen van eenzaamheid (sociaal, emotioneel, existentieel, collectief), (3) volwassenen van alle leeftijden (18+).

Dit boek bestaat uit drie grote delen, met telkens een aantal specifieke hoofdstukken.

Het eerste deel van dit boek is veeleer theoretisch van aard. Het richt zich dus op 'denken'. We behandelen de concepten eenzaamheid, buurt en de samenhang tussen beide.

- In het eerste hoofdstuk zoomen we in op het concept 'eenzaamheid'. Hoe definiëren we eenzaamheid? Welke vormen van eenzaamheid bestaan er? Welke theorieën helpen eenzaamheid verklaren? Welke groepen lopen meer of minder risico op eenzaamheid?
- In het tweede hoofdstuk concentreren we ons op 'de buurt'. Wat beschouwen we als de buurt? Hoe kunnen we de buurt afbakenen? Welke zijn belangrijke fysieke en sociale buurtkenmerken? Hoe hangt de buurt samen met het individu?
- In het derde hoofdstuk brengen we beide concepten samen in een conceptueel kader over eenzaamheid en de buurt.

In het tweede deel behandelen we vijf buurtthema's die van tel zijn voor eenzaamheid: ontmoetingsplaatsen, groen, de inrichting van de publieke ruimte, trots en waardering, en buurtveranderingen.

- In het vierde hoofdstuk bespreken we de relatie tussen ontmoetingsplaatsen in de buurt en eenzaamheid. Daarbij behandelen we verschillende vormen van ontmoeting, hoe die ontmoetingen van betekenis zijn voor eenzaamheid, en welke drempels er zoal bestaan.
- In het vijfde hoofdstuk bespreken we de relatie tussen groen en eenzaamheid. Daarbij lichten we toe hoe groen helpt om met eenzaamheidsgevoelens om te gaan, of hoe het eenzaamheid helpt verlichten of verminderen.
- In het zesde hoofdstuk zoomen we in op de relatie tussen de inrichting van de publieke ruimte en eenzaamheid. Daarbij bespreken we welke aspecten van de publieke ruimte sa-

menhangen met eenzaamheidsgevoelens en hoe. We belichten ook dat de ervaringen van buurtbewoners met de publieke ruimte verschillen naargelang de specifieke context.
- In het zevende hoofdstuk diepen we de relatie tussen eenzaamheid en trots en waardering uit. Daarbij geven we inzicht in hoe de beleving van de buurt en de betekenis die buurtbewoners aan hun buurt geven, invloed hebben op eenzaamheid. We tonen ook aan hoe de trots van bewoners op hun buurt en het gevoel als buurt gewaardeerd te worden indirect samenhangen met eenzaamheid.
- In het achtste en laatste hoofdstuk van dit deel analyseren we hoe het verleden en buurtveranderingen doorheen de tijd van invloed zijn op eenzaamheid, hoe de herinneringen aan en de herkenning van plaatsen en personen eenzaamheid kunnen tegengaan, en hoe processen van vervreemding en uitsluiting in de buurt eenzaamheid in de hand kunnen werken.

Het derde deel van het boek is praktijk- en beleidsgericht en reikt concrete handvatten aan op basis van het onderzoek. In dat deel bespreken we de buurtdetectietool, buurtgerichte eenzaamheidsinterventies, het belang van het ontwerp van de buurt en ruimtelijke planning, en geven we een aantal algemene overkoepelende conclusies.

- In het negende hoofdstuk behandelen we de buurtdetectietool, een tool aan de hand waarvan we buurten met een hoog risico op eenzaamheid kunnen opsporen. Daarbij bespreken we hoe de detectietool werkt, hoe we de buurt hebben afgebakend, welke kenmerkende buurtprofielen in Vlaanderen gedetecteerd kunnen worden, en hoe die buurtprofielen met eenzaamheid samenhangen.
- In het tiende hoofdstuk bespreken we buurtgerichte eenzaamheidsinterventies: de verschillende types eenzaamheidsinterventies, welke aspecten van de buurt als aangrijpingspunt voor interventies kunnen dienen, en welke hoofdaspecten de kern uitmaken van buurtgerichte eenzaamheidsinterventies.
- In het elfde hoofdstuk gaan we in op hoe we de buurt beter kunnen ontwerpen om eenzaamheid te helpen voorkomen, tegengaan of verlichten. We staan ook stil bij de mogelijke rol van ruimtelijke planning.
- In het twaalfde en laatste hoofdstuk vatten we de belangrijkste inzichten van vier jaar onderzoek samen in tien overkoepelende conclusies voor beleid en praktijk.

Het moge duidelijk zijn dat dit boek een brede waaier aan lezers voor ogen heeft: praktijkwerkers, beleidsmakers, academici, personen die zich eenzaam voelen, lokale besturen, welzijnsorganisaties, zorg- en gezondheidsprofessionals, stedenbouwkundig ontwerpers, ruimtelijke planners, omgevingsambtenaren, buurtverenigingen, vrijwilligersorganisaties, welzijnswerkers, studenten en docenten, beleidsadviseurs in het sociale domein … Dit boek heeft voor ieder wat wils. Het boek is dan ook zo geschreven dat je erin kan bladeren en de voor jou meest relevante passages kan uitkiezen en zelf kan kiezen in welke volgorde je de hoofdstukken leest. Ben je meer geïnteresseerd in inhoudelijke, theoretische inzichten over eenzaamheid, de buurt of het samenspel tussen beide, dan zal je in het eerste deel je gading vinden. Ben je eerder geïnteresseerd in specifieke buurtthema's en wat voor die thema's werkt en wat niet werkt om eenzaamheid vanuit een buurtgericht perspectief tegen te gaan, dan pak je best het tweede deel vast. Als je vanuit een praktijk- of beleidsperspectief wilt weten hoe je geslaagde eenzaamheidsinterventies kan opzetten of hoe je je buurt beter kan ontwerpen met eenzaamheid in het achterhoofd, dan kan je terecht in het derde deel van dit boek.

# Introductie tot het onderzoek ‘Eenzaamheid en de buurt’

## Inleiding

Met het Strategisch Basisonderzoek (SBO) ‘Eenzaamheid en de buurt’ onderzoeken HIVA (KU Leuven), Mobilab & Care (Thomas More) en SARLAB (VUB) de impact van de buurt waar mensen wonen op eenzaamheidsgevoelens. Dat is relevant omdat 37% van alle volwassenen in Vlaanderen zich soms tot vaak eenzaam voelt (in 2024), wat op zijn beurt nauw samenhangt met allerhande gezondheidsproblemen, toenemende zorguitgaven en een lagere levenskwaliteit. Bovendien is er weinig geweten over de impact van allerhande fysieke en sociale buurtkenmerken (bv. parken, openbaar vervoer, veiligheidsgevoelens, bewandelbaarheid van de straat) op eenzaamheid.

Gedurende vier jaar hebben we ons met dit onderzoek gebogen over drie deelonderzoeksvragen:

1. Welke buurtkenmerken hangen samen met een verhoogd eenzaamheidsrisico bij volwassenen in Vlaanderen?
2. Hoe verhouden die buurtkenmerken zich tot dat eenzaamheidsrisico?
3. Op welke manier kan eenzaamheid op buurtniveau worden voorkomen en aangepakt?

Om een wetenschappelijk antwoord te kunnen bieden op bovenstaande onderzoeksvragen hebben we een *mixed-method design* opgesteld, waarbij we zowel kwantitatieve als kwalitatieve onderzoeksmethoden combineren. We vullen een internationale literatuurstudie aan met wandelinterviews, focusgroepen, lerende netwerken, verdiepende buurtcasestudies en een representatieve survey die we aan objectieve buurtdata hebben gekoppeld. Dit *mixed-method design* laat toe om het thema ‘eenzaamheid en de buurt’ zowel in de diepte te bestuderen, vanuit verschillende invalshoeken, maar tegelijkertijd ook een globaal overzicht te behouden.

In dit inleidende hoofdstuk geven we meer informatie over de gehanteerde onderzoeksmethodes. Daarbij bespreken we achtereenvolgens de survey ‘Eenzaamheid en de buurt’, de *photovoice interviews*, interviews met experten, en de buurtcasestudies waarbij we vier zorgvuldig geselecteerde buurten onder de loep hebben genomen aan de hand van individuele wandelinterviews en focusgroepen.

We analyseerden de kwantitatieve surveydata aan de hand van geschikte beschrijvende en multivariate analysetechnieken. De kwalitatieve data, namelijk transcripten van de buurtlevensverhalen en de wandelinterviews, werden verwerkt aan de hand van geschikte analysetechnieken en -methoden in Nvivo en MAXQDA.

Doorheen dit boek bouwen we verder op deze inzichten. De combinatie van cijfers enerzijds en verhalen en gesprekken anderzijds laat toe om te begrijpen hoe de buurt samenhangt met eenzaamheid. In de verschillende hoofdstukken integreren we relevante cijfers. We voegen citaten uit de buurtlevensverhalen en wandelinterviews toe. Ook de foto's die we tijdens de wandelinterviews en de observatie van de buurt namen, krijgen ter illustratie een plaats in het boek.

# Survey 'Eenzaamheid en de buurt'

Ten eerste hebben we een representatieve survey 'Eenzaamheid en de buurt' afgenomen bij volwassenen in Vlaanderen. Die 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 opleidings-, werk-, woon- en gezinssituatie, mobiliteit en verplaatsingen, gezondheid, sociaal netwerk, sociale participatie, en maatschappelijke uitsluiting.

## Doelstelling van de survey

De survey 'Eenzaamheid en de buurt' vult drie belangrijke lacunes in internationaal onderzoek. De survey biedt inzicht in (1) de prevalentie van verschillende eenzaamheidsvormen (sociaal, emotioneel, existentieel, collectief), (2) bij volwassenen van alle leeftijden in Vlaanderen, (3) in relatie tot fysieke en sociale buurtkenmerken. Surveys concentreren zich immers vaak op eenzaamheid in het algemeen (zonder onderscheid naar eenzaamheidsvormen), en op specifieke doelgroepen (o.a. jongeren, ouderen, mantelzorgers, migranten). Bovendien bevat deze survey inzichten over de weinig gekende relatie tussen eenzaamheid en de buurt, doordat we de surveydata hebben gekoppeld aan administratieve, objectieve gegevens over de woonomgeving van de respondenten.

De survey draagt concreet bij aan volgende onderzoeksdoelstellingen:

- Inzicht bieden in de prevalentie van verschillende eenzaamheidsvormen in Vlaanderen.
- Het identificeren van fysieke en sociale buurtkenmerken die samenhangen met eenzaamheid.
- Het ontwikkelen van een typologie van buurten met een verhoogd risico op eenzaamheid.

Op die manier dient deze survey als basis voor het formuleren van concrete beleidsaanbevelingen en het ontwikkelen van praktische instrumenten, zoals een detectietool om buurten met een verhoogd risico op eenzaamheid te identificeren.

## Het veldwerk

De survey werd in 2024 afgenomen bij een representatief staal volwassenen (18+) wonend in het Vlaams Gewest. De vragenlijst kon zowel online (via QR-code of website) als schriftelijk worden ingevuld, in het Nederlands, Frans of Engels.

Het veldwerk van het onderzoek werd uitgevoerd van 3 mei tot 29 juli 2024 door een professioneel onderzoeksbureau. Het onderzoeksbureau heeft 15.000 inwoners van het Vlaams Gewest schriftelijk aangeschreven, die – na goedkeuring door het Rijksregister – op willekeurige basis werden geselecteerd door Statbel.

Het aanschrijven van de geselecteerde 15.000 personen gebeurde in drie fasen.

1. Een eerste uitnodigingsbrief, waarin werd gevraagd de vragenlijst online in te vullen.
2. Een herinneringsbrief voor personen die de vragenlijst op dat moment nog niet hadden ingevuld.
3. Een tweede herinneringsbrief, waarbij de schriftelijke vragenlijst werd toegevoegd, zodat personen ook schriftelijk konden deelnemen.

Na afloop van het veldwerk leverde het onderzoeksbureau de verzamelde en geanonimiseerde surveydata aan het HIVA KU Leuven, samen met een technisch rapport (o.a. over het verloop van het veldwerk en non-responsanalyses).

## Methodologie: steekproefdesign, weegfactor en respons

Statbel heeft voor deze bevraging een toevalssteekproef getrokken van 15.000 volwassenen (18+) die in het Vlaams Gewest wonen, op basis van gegevens uit het Rijksregister. Die steekproef omvat zowel personen uit private als collectieve huishoudens (zoals woonzorgcentra, gevangenissen en andere collectieve leefomgevingen).

Bij het bepalen van de steekproefomvang van 15.000 personen werd rekening gehouden met de vereiste nauwkeurigheid en betrouwbaarheid van de resultaten. Het uitgangspunt daarbij was dat een minimale steekproef van 384 personen per relevante categorie, zoals leeftijdsgroepen, een betrouwbaarheid van 95% garandeert. Een totale steekproef van 15.000 personen laat toe om betrouwbare uitspraken te doen voor verschillende subgroepen van de populatie (zoals leeftijdsgroepen).

Vanwege het relatief lage aandeel van 80-plussers in de populatie, de verwachte lagere respons in die leeftijdscategorie, en de relevantie van die leeftijdsgroep voor dit onderzoek, hebben we een disproportionele stratificatie toegepast, waarbij personen van 80 jaar en ouder oververtegenwoordigd zijn. Zo werd gepoogd om een evenwichtige vertegenwoordiging van alle leeftijdscategorieën te verkrijgen.

Met het oog op representativiteit en vertekeningen door non-respons, werd een weegfactor ontwikkeld, die rekening houdt met over- en ondervertegenwoordiging van bepaalde groepen qua leeftijd, gender en woonplaats. Deze kenmerken werden gekozen omdat ze relevant zijn voor onze onderzoeksvragen en ze duidelijke afwijkingen van de populatie vertoonden.

Na *datacleaning* behouden we een netto-respons van 3756 ingevulde en gewogen enquêtes, die voor minstens 90% werden ingevuld. In totaal werden 2700 vragenlijsten online ingevuld (71,9%) en 1056 schriftelijk (28,1%).

## Toelichting bij de statistische verwerking

De resultaten van de bevraging zijn gebaseerd op een steekproef en dienen bijgevolg met de nodige voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd. Cijfers die in de steekproef worden waargenomen, zijn immers niet per definitie aanwezig in de populatie. Om de betrouwbaarheid van die cijfers te toetsen, gebruiken we statistische methoden, waaronder betrouwbaarheidsintervallen en significantietesten.

Betrouwbaarheidsintervallen bieden een schatting van de betrouwbaarheid van de steekproefresultaten. In dit onderzoek hanteren we een standaard betrouwbaarheidsniveau van 95%, wat impliceert dat er een maximale kans van 5% is dat cijfers die in de steekproef worden waargenomen op toeval berusten en niet representatief zijn voor de populatie.

Om gemiddelden tussen twee groepen te vergelijken, gebruiken we de T-test, waarmee we nagaan of de verschillen in groepsgemiddelden statistisch significant zijn. Bij categorische variabelen wordt de chi-kwadraattest ($\chi^2$-test) (of een andere geschikte methode) toegepast.

Die technieken stellen ons in staat om de validiteit van de analyses te waarborgen en de bevindingen van de steekproef te generaliseren naar de bredere populatie.

## Inhoud van de vragenlijst

De vragenlijst werd ontwikkeld om inzicht te bieden in de relatie tussen eenzaamheid en diverse determinanten van eenzaamheid, met een specifieke focus op de woonomgeving. Verder behandelt de vragenlijst ook allerhande persoonlijke en contextgebonden determinanten, zoals sociale relaties, gezondheid en mobiliteit, die eenzaamheidsgevoelens op een (in)directe manier kunnen beïnvloeden.

De vragenlijst maakt zoveel mogelijk gebruik van wetenschappelijk gevalideerde schalen en is opgebouwd rond volgende centrale thema's:

1. **Eenzaamheid**. Deze vragen richten zich op de verschillende eenzaamheidsvormen, en peilen naar de frequentie, duur en intensiteit van eenzaamheidsgevoelens.
2. **De buurt**. Deze vragen behandelen fysieke en sociale buurtkenmerken, zoals toegankelijkheid van voorzieningen, verkeersveiligheid en sociale cohesie.
3. **Sociale relaties**. Deze vragen behandelen de omvang, kwaliteit en frequentie van sociale contacten, de tevredenheid met het netwerk, en de beschikbaarheid van sociale steun.
4. **Andere**. Deze vragen omvatten profiel- en socio-economische kenmerken van de respondenten, zoals leeftijd, geslacht, opleiding, gezins- en woonsituatie, en inkomensniveau.

## Photovoice interviews

Ten tweede hebben we *photovoice interviews* gevoerd met volwassen buurtbewoners die zich eenzaam voelen, om zicht te krijgen op hun subjectieve levenservaringen en hun unieke perspectieven op eenzaamheid en de buurt.

Daarbij kregen de deelnemers de opdracht om zes foto's te maken. Drie die hun buurt typeren en drie waar ze zich eenzaam voelen. Praten over zelf genomen foto's kan emoties, herinneringen en ideeën oproepen over eenzaamheidsgevoelens en de buurt, die anders moeilijker te beschrijven zijn.

De deelnemers (N=18) werden doelgericht gerekruteerd uit diverse wijken in verschillende provincies in Vlaanderen en Brussel, waarbij gezorgd werd voor een demografische diversiteit wat betreft leeftijd, migratieachtergrond, woonsituatie, bevolkingsdichtheid en geslacht. De werving gebeurde in samenwerking met lokale maatschappelijke organisaties, via spontane reacties op deelnameverzoeken van de professionals binnen die organisaties, via sociale media en via de netwerken van de onderzoekers. Tabel 1 geeft een overzicht van de kenmerken van de deelnemers.

**Tabel 1.** Kenmerken van de deelnemers (N=18)

| Geslacht | Leeftijd | Woonsituatie | Migratie-achtergrond | Woonconcentratie |
|---|---|---|---|---|
| M | 74 | Alleenwonend | Nee | semi-landelijk |
| M | 72 | Alleenwonend | Ja (EU) | stedelijk |
| V | 71 | Samenwonend | Nee | semi-landelijk |
| M | 80 | Alleenwonend | Nee | semi-stedelijk |
| V | 75 | Alleenwonend | Nee | stedelijk |
| V | 74 | Alleenwonend | Nee | stedelijk |
| M | 51 | Alleenwonend | Nee | semi-landelijk |
| V | 33 | Samenwonend | Nee | stedelijk |
| V | 60 | Samenwonend | Nee | stedelijk |
| V | 22 | Alleenwonend | Nee | stedelijk |
| V | 42 | Samenwonend | Nee | semi-stedelijk |
| V | 69 | Alleenwonend | Nee | semi-landelijk |
| V | 23 | Samenwonend | Nee | (semi)stedelijk |
| M | 22 | Samenwonend | Nee | stedelijk |
| M | 20 | Samenwonend | Nee | stedelijk |
| V | 53 | Samenwonend | Ja (niet-EU) | semi-landelijk |
| M | 71 | Alleenwonend | Nee | stedelijk |
| V | 65 | Alleenwonend | Nee | stedelijk |

## Diepte-interviews met experten

We namen tevens tien interviews af met experten. Al die experten hebben ervaring met de aanpak en preventie van eenzaamheid. De experten zijn actief op lokaal, bovenlokaal of regionaal niveau, waardoor zowel het perspectief van de lokale praktijk als een macroblik op eenzaamheidsinterventies aan bod kwam. Ze werken in verschillende beleidsdomeinen en in verschillende geografische contexten, van stedelijk tot platteland. We zochten ook naar experten die ervaring hebben met diverse doelgroepen, zoals jonge volwassenen, ouderen, mensen in armoede, mensen met een psychische kwetsbaarheid, mantelzorgers … De experten zijn doelgericht gerekruteerd op basis van al die criteria.

**Tabel 2.** Kenmerken van de deelnemers (N=10)

| Interview | Invalshoek | Geografische context | Geografisch niveau expertise |
|---|---|---|---|
| 1 | Burgerinitiatief met buurtbewoners tegen eenzaamheid | Grootstedelijk | Lokaal |
| 2 | Project over natuurbeleving in de buurt tegen eenzaamheid | Kleinstedelijk | Lokaal |
| 3 | Project over buurtgericht werken aan eenzaamheid bij mensen met een psychische kwetsbaarheid | Kleinstedelijk | Lokaal |
| 4 | Ondersteunen van projecten van lokale besturen over buurtgericht eenzaamheid detecteren en aanpakken | Platteland | Lokaal |
| 5 | Werking rond eenzaamheid aanpakken door buurtgericht personen in armoede samen te brengen | Grootstedelijk | Lokaal |
| 6 | Project over ontmoeting creëren en eenzaamheid aanpakken voor buurtbewoners en mensen met een beperking | Platteland | Lokaal |
| 7 | Beleidsperspectief op welzijn en eenzaamheid bij ouderen en de algemene bevolking | Divers op niveau van lokale besturen | Regionaal |
| 8 | Werking rond bewustmaking en aanpakken van eenzaamheid bij oudere buurtbewoners door middel van burenhulp | Grootstedelijk | Lokaal |
| 9 | Coördinatie van projecten over het herinrichten van de publieke ruimte tegen eenzaamheid | Divers: van kleinstedelijk tot plattelandscontext | Regionaal |
| 10 | Coördinatie van lokale projecten over ontmoeting, eenzaamheid en de publieke ruimte | Platteland | Regionaal |

De gesprekken hadden de vorm van een diepte-interview, zowel fysiek als online. Tijdens het interview werd door middel van open vragen met de experten in gesprek gegaan over de relatie tussen eenzaamheid en de buurt, vanuit hun eigen expertise. Het gesprek ging dieper in op de praktijken en initiatieven waar ze ervaring rond hebben en hoe, waarom en voor wie die werkzaam kunnen zijn tegen eenzaamheid. Tabel 2 licht toe vanuit welke invalshoek de experten eenzaamheid benaderen, in welke geografische context ze actief zijn en op welk geografisch niveau hun expertise zich bevindt.

## Buurtcasestudies: vier buurten van naderbij bekeken

Ten vierde hebben we met dit onderzoeksproject vier zorgvuldig geselecteerde buurten in de diepte onderzocht aan de hand van een *casestudy design*. Een *casestudy design* laat toe om een complex maatschappelijk fenomeen in de diepte te verkennen, beschrijven en verklaren, in de reële maatschappelijke context (Crowe et al., 2011).

Een case verwijst naar een specifieke buurt waarin we de relatie tussen eenzaamheid en allerhande buurtkenmerken bestuderen. De precieze omvang, schaal of het aantal inwoners van zo'n buurt werd niet op voorhand bepaald. Een case kan een duidelijk afgebakende buurt zijn, maar kan ook een plein of één of meerdere straten omvatten. Hoe de afbakening van een buurt wordt ervaren, kan bovendien verschillen van buurtbewoner tot buurtbewoner.

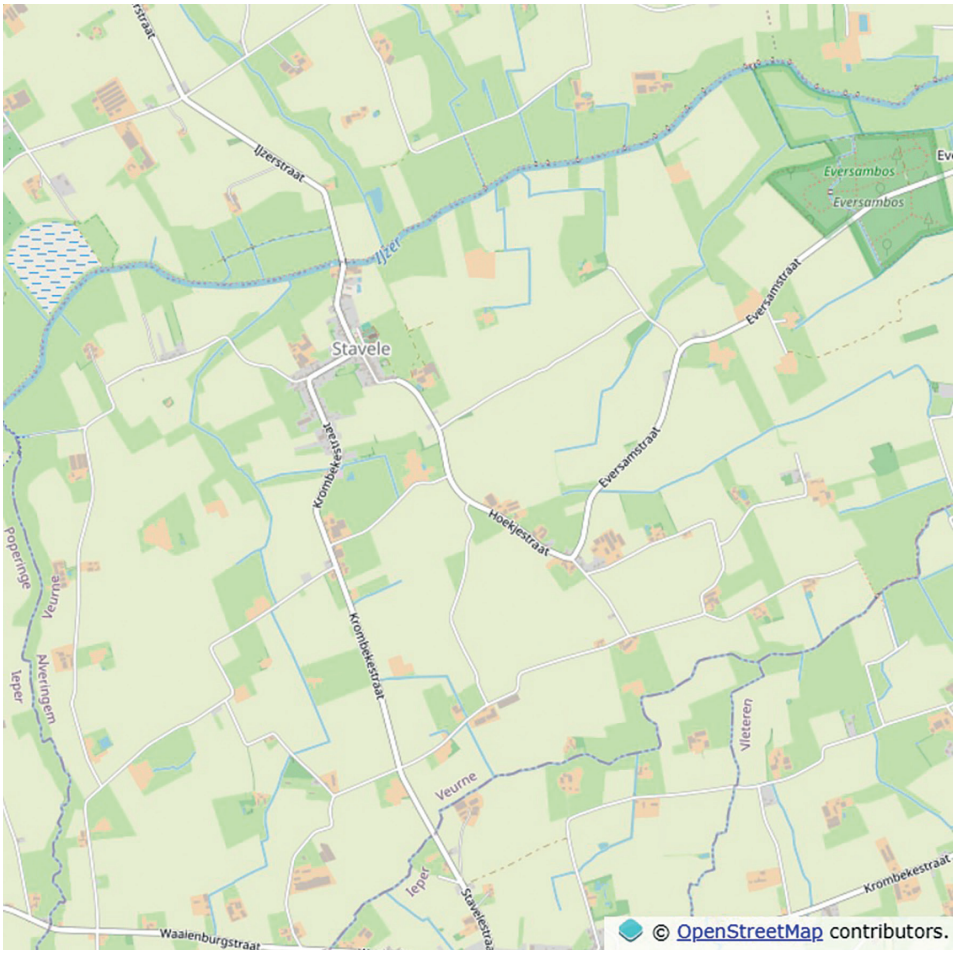
We werkten hiervoor samen met vier buurten in Vlaanderen en Brussel namelijk: (1) Stavele, (2) de buurt rond het Rozekensbos in Aalst, (3) de Anneessenswijk te Brussel en (4) het centrum van Turnhout. Die werden geselecteerd volgens verschillende selectiecriteria op basis van de wetenschappelijke literatuur (o.a. socio-economische deprivatie, leefbaarheid, variatie naar bebouwing tussen de cases en demografische en fysieke veranderingen) (De Donder et al., 2026). We danken expliciet de verschillende partners in de buurten. In Stavele mochten we samenwerken met het Dorpspunt, een buurtwinkel die uitgebaat wordt door personen met een verstandelijke beperking, ondersteund door vzw De Lovie. We hebben ook nauw samengewerkt met de Stad Aalst, via de beleidsdomeinen Ruimte, Economie en Zorginnovatie. Stad Aalst is ook betrokken in het Interreg Europe KORALE-project, waarmee ze het lokale overheidsbeleid proberen te verbeteren door de preventie en aanpak van eenzaamheid erin op te nemen. Voor de Anneessenswijk in Brussel danken we vzw Het Forum, onderdeel van vzw LD3. Het Forum is een laagdrempelige ontmoetingsplaats die dagelijks verse maaltijden aanbiedt en socio-culturele activiteiten organiseert voor (oudere) buurtinwoners. We danken ook vzw De Buurtwinkel, een geïntegreerde wijkwerking die inzet op ontmoeting, empowerment en actief burgerschap, met als doel de kwaliteit van samenleven in de wijk te versterken. In Turnhout ten slotte konden we rekenen op de samenwerking met Stad Turnhout.

Alle partners boden ons niet alleen inhoudelijke expertise maar ook toegang tot lokale netwerken en waardevolle kennis van de buurtcontext.

We schetsen kort elke case.

# Stavele

**Figuur 1.** Stavele











Stavele is een klein landelijk dorp in de Westhoek, gelegen in de gemeente Alveringem, in de vallei van de IJzer. Het dorp wordt gekenmerkt door een open landschap met verspreide bebouwing, landbouwgronden en beperkte voorzieningen. Stavele kent een lange geschiedenis als landbouwdorp. Er is weinig en onregelmatig openbaar vervoer.

De voorbije decennia verdwenen er heel wat lokale voorzieningen en diensten, zoals winkels en andere commerciële of publieke functies. Daardoor is het dagelijkse voorzieningenaanbod beperkt en zijn bewoners voor veel diensten aangewezen op omliggende dorpen. In die context ontstond in 2021 het Dorpspunt in Stavele: een buurtwinkel die wordt uitgebaat door personen met een verstandelijke beperking, ondersteund door vzw De Lovie. Het Dorpspunt fungeert niet enkel als winkel maar ook als ontmoetingsplek waar allerhande activiteiten worden georganiseerd. De bevolkingssamenstelling van Stavele is relatief homogeen, met een overwegend oudere bevolking. Tegelijk kent het dorp de voorbije jaren een instroom van nieuwe en tijdelijke bewoners, en komen er steeds meer vakantiewoningen.

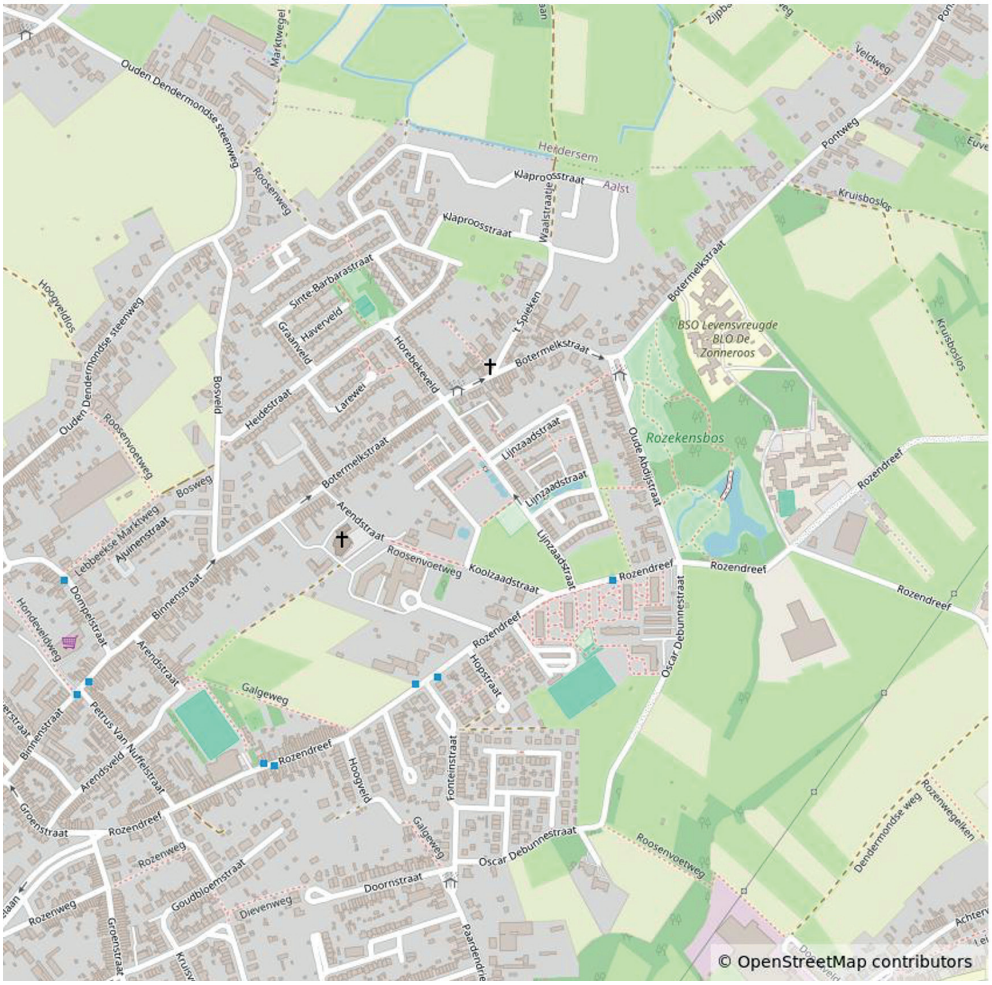
## Rozekensbos in Aalst

De buurt rond het Rozekensbos ligt aan de rand van de stad Aalst en wordt gekenmerkt door een residentiële woonomgeving met een mix van sociale en private woningen; ze heeft tegelijkertijd een groen karakter. De buurt bestaat uit een combinatie van laag- en hoogbouw met sociale appartementen, de DEWACO-blokken. Die zijn recent gerenoveerd en vormen herkenbare ankerpunten in de buurt.

Centraal in de buurt ligt het Rozekensbos, een park van vijf hectare groot. Het park werd heraangelegd in de periode 2012-2017, waarbij het voormalige wei- en akkerland werd omgevormd tot een natuurlijk park, met inspraak van de buurt. Het park is vandaag een belangrijke groene ruimte in een verder dichtbebouwde woonomgeving.

De sociaal-economische samenstelling van de buurt is gemiddeld lager dan in het centrum van Aalst. Er wonen meer huurders en bewoners met een lager inkomen. Tegelijk is de bevolkingssamenstelling divers, met zowel oudere bewoners die al lange tijd in de buurt wonen als jongere gezinnen en nieuwere inwoners. Voorzieningen in de directe omgeving zijn beperkt, waardoor bewoners voor sommige diensten aangewezen zijn op andere delen van de stad. Met het openbaar vervoer kan je het centrum van de stad bereiken.

**Figuur 2.** Aalst, buurt rond Rozekensbos





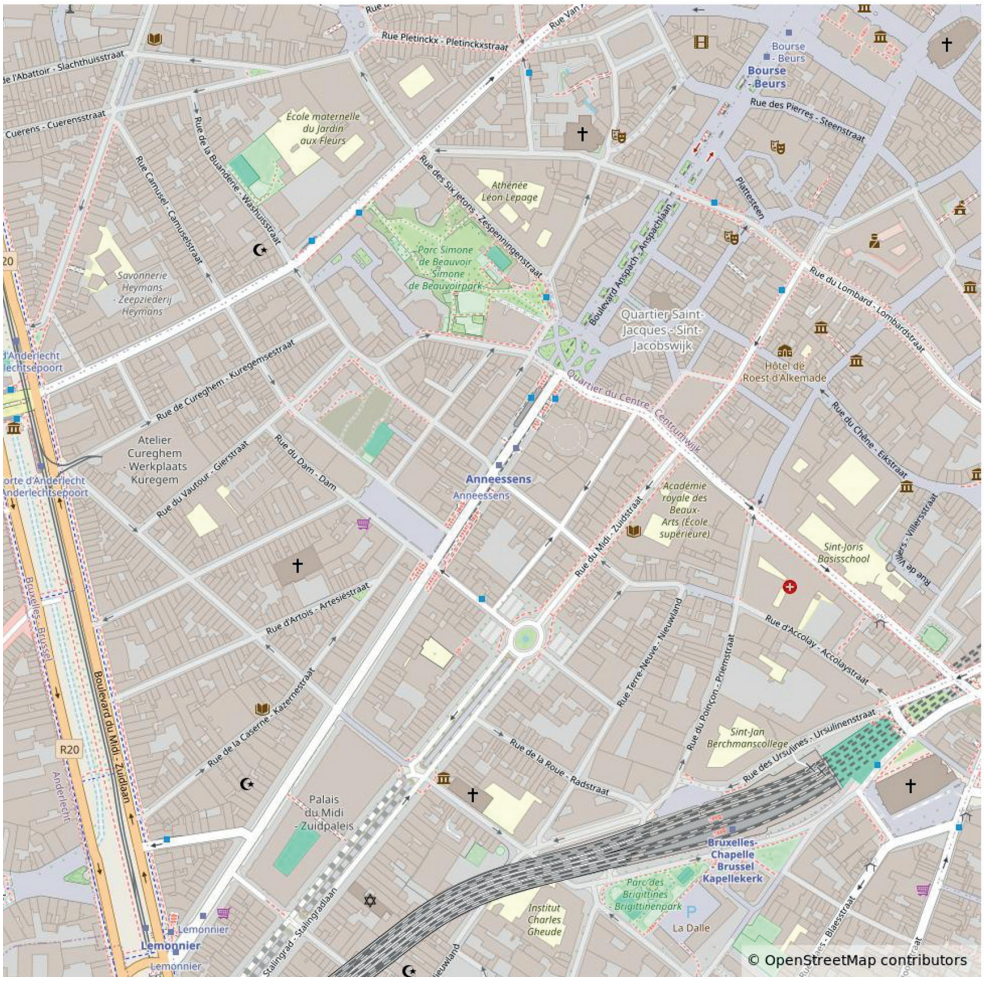







## Anneessens in Brussel

**Figuur 3.** Anneessens, Brussel










Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

De Anneessenswijk ligt in centrum Brussel en maakt deel uit van de historische stadskern. De wijk wordt gekenmerkt door een hoge bevolkingsdichtheid en een stedelijk karakter met veel winkels en diensten. Anneessens kent een lange geschiedenis als aankomstwijk voor nieuwe inwoners, met een grote culturele en sociaal-economische diversiteit.

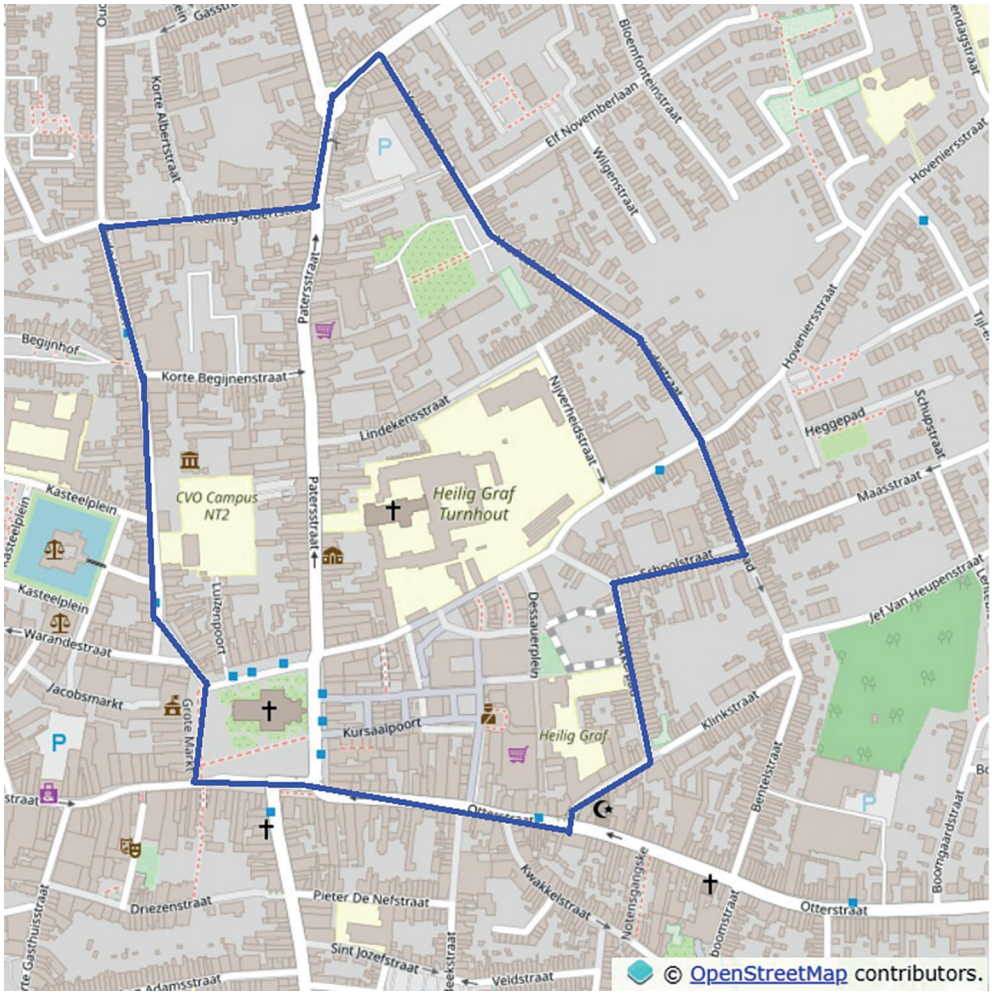
De buurt is relatief jong en zeer heterogeen, met een hoge residentiële mobiliteit en veel mensen met een migratieachtergrond. Veel bewoners wonen in kleinere woningen, wat maakt dat het dagelijks leven zich voor een belangrijk deel afspeelt in de publieke ruimte.

## Het centrum van Turnhout: De Grooten Singel

De buurt rond de Grooten Singel maakt deel uit van de binnenstedelijke kern van Turnhout. Het gebied werd afgebakend in samenspraak met Stad Turnhout en wordt begrensd door onder meer de Grote Markt, Turnova, de Begijnenstraat en de Vredestraat. Het is een stedelijke buurt met een mix van woonfuncties, handelszaken, publieke voorzieningen en doorgangswegen.

De bebouwing in het gebied is divers en bestaat uit een combinatie van oudere stadswoningen en recentere ontwikkelingen. Door de centrale ligging is er veel passage van bezoekers en shoppers. Tegelijk wonen er ook vaste bewoners in het gebied, waaronder veel alleenstaanden, oudere inwoners en een groot aandeel inwoners met niet-Belgische nationaliteit. Wegens het grote aandeel huurders is er ook een hoge woonmobiliteit.

**Figuur 4.** Centrum Turnhout (blauw = afgebakend gebied voor buurtcasestudie)










## Onderzoeksmethoden buurtcasestudies

In 2024 en 2025 hebben we heel wat informatie over de vier buurtcases verzameld: cijfermateriaal, kaarten, foto's, en gesprekken met mensen die in de vier buurten wonen en werken (in de vorm van focusgroepen, wandelinterviews en reflectiefocusgroepen) (De Donder et al., 2026). Op die manier hebben we inzicht gekregen in de manier waarop buurtkenmerken samenhangen met eenzaamheidsgevoelens.

Voorafgaand aan het veldwerk werd elke case in kaart gebracht aan de hand van een desktopanalyse. Daarbij maakten we gebruik van bestaande databronnen, zoals *Provincies in Cijfers* en andere publieke datasets, om relevante sociale en fysieke buurtkenmerken te beschrijven. Daarnaast voerden de onderzoekers een observatie uit in de buurt op basis van de Gezonde Straten-indicatoren[1], die toelaten om de kwaliteit en de beleving van de publieke ruimte systematisch te observeren.

Het kwalitatieve luik van het onderzoek bestond hoofdzakelijk uit focusgroepen rond buurtlevensverhalen en wandelinterviews. Die twee methoden vormden de kern van de dataverzameling en boden inzicht in hoe bewoners hun buurt ervaren en hoe de publieke ruimte dagelijks wordt gebruikt.

In elke case werden drie focusgroepen met zowel bewoners als lokale experten georganiseerd rond het buurtlevensverhaal. De lokale experten hadden vanuit hun professionele of vrijwillige rol een brede kennis van de buurt en haar evoluties, bijvoorbeeld medewerkers van buurt- en wijkwerkingen, sociaal werkers, lokale beleidsmedewerkers en vertegenwoordigers van lokale organisaties. Zij namen een helikopterperspectief in. Bewoners brachten dan weer hun persoonlijke ervaringen, herinneringen en verhalen in, en vertelden hoe de wijk doorheen de jaren is veranderd. Beide vormden een belangrijke basis om eenzaamheid van mensen vandaag de dag te situeren binnen een bredere historische en sociale context. In totaal namen 51 deelnemers deel aan de focusgroepen, waarbij 19 mannen en 32 vrouwen, met leeftijden tussen 22-85 jaar met een gemiddeld veeleer ouder profiel. Dat laatste komt deels door de specifieke focus op het in kaart brengen van het buurtlevensverhaal, waardoor we focusten op inwoners die al lange tijd in de buurt woonden.

Daarnaast werden in elke case wandelinterviews afgenomen met bewoners. Tijdens die interviews wandelden onderzoekers met deelnemers door de buurt, waarbij de deelnemers zelf plekken konden aanduiden die voor hen betekenisvol waren in relatie met eenzaamheid. De gesprekken gingen over dagelijkse routes, vertrouwde en minder vertrouwde plekken, veranderingen in de buurt en het gebruik van de publieke ruimte. Wandelinterviews laten toe om ervaringen en verhalen te koppelen aan concrete plaatsen en om de buurt te benaderen vanuit het perspectief van bewoners in hun dagelijkse leefomgeving. Doorheen het volledige onderzoek werden ook foto's en veldnotities verzameld ter ondersteuning van de analyse. In totaal namen we 43 wandelinterviews af, waarvan 21 met mannen en 22 met vrouwen. Qua leeftijdsverdeling streefden we naar een zo groot mogelijke variatie (Tabel 3).

1 Meer info vind je op www.healthystreets.com/what-is-healthy-streets

**Tabel 3.** Leeftijdsverdeling deelnemers wandelinterviews vier buurtcases

| | N |
|---|---|
| 18-30 jaar | 8 |
| 31-40 jaar | 4 |
| 41-50 jaar | 7 |
| 51-60 jaar | 7 |
| 61-70 jaar | 9 |
| 70+ | 8 |

Op het einde was er in elke buurt een terugkomdag waarbij we zogenoemde 'reflectiefocusgroepen' hielden. We presenteerden de belangrijkste bevindingen en bespraken die samen met bewoners en lokale actoren. Die momenten boden ruimte voor aanvulling en verdieping. Samen dachten we na: wat kan dit betekenen voor onze buurt? Wat kunnen we doen?

Deel 1

# Denkkader Eenzaamheid en de Buurt

Hoofdstuk 1

# Eenzaamheid

Jasper De Witte, Leen Heylen

Na dit hoofdstuk:

- heb je een beter zicht op wat we onder 'eenzaamheid' verstaan.
- weet je welke de klassieke eenzaamheidstheorieën zijn.
- krijg je inzicht in de gevolgen van eenzaamheid.
- heb je een goed beeld van welke zaken eenzaamheid kunnen veroorzaken.

## Inleiding

De laatste jaren is er vanuit alle hoeken meer aandacht voor eenzaamheid. In verschillende landen werden ministers en schepenen van eenzaamheid aangesteld, werden eenzaamheidsplannen opgesteld, en ook het aantal wetenschappelijke publicaties over eenzaamheid is enorm toegenomen. Maar ondanks de toegenomen maatschappelijke aandacht benaderen we eenzaamheid nog heel klassiek. We kijken dikwijls door een eenzijdige individuele bril waarbij we eenzaamheid aan kenmerken van het individu verbinden (o.a. karakter, gezondheid), waardoor de aanpak zich ook meestal op het individu richt.

Hoewel eenzaamheid naar een individueel, subjectief gevoel verwijst, wordt het tegelijkertijd sterk bepaald door bredere, structurele en maatschappelijke factoren, waaronder ook de buurt. Dat laatste element is de kern van dit boek: wat is het effect van de buurt waar mensen wonen op eenzaamheidsgevoelens?

Maar vooraleer we daarop ingaan, is het belangrijk een goed begrip te krijgen van wat eenzaamheid wil zeggen. In dit hoofdstuk verkennen we daarom ten eerste het concept eenzaamheid: hoe kunnen we eenzaamheid het best omschrijven? Ten tweede staan we stil bij de gevolgen van eenzaamheid voor het individu én de bredere maatschappij, om tot slot de oorzaken van eenzaamheid te bespreken: wie voelt zich eenzaam en waarom?

Op die manier schetsen we de belangrijkste begrippen, theoretische kaders en maatschappelijke tendensen. Wil je eenzaamheid tegengaan of voorkomen, dan helpen die inzichten je om in de praktijk en beleidsmatig onderbouwd aan de slag te gaan. Ze bieden tevens een houvast om doorheen het boek een goed begrip op te bouwen van de relatie tussen de buurt en eenzaamheid.

# 1.1. Eenzaamheid begrijpen

Eenzaamheid is een complex begrip. In dit onderdeel omschrijven we eenzaamheid en geven we een definitie, zetten we het begrip af tegenover sociaal isolement en *solitude*, bespreken we de verschillende eenzaamheidsvormen, en belichten we enkele toonaangevende theorieën over eenzaamheid.

## 1.1.1. Omschrijving

Iedereen kent het gevoel van eenzaamheid: een pijnlijk gemis, een leegte die we ervaren in onze relaties met andere mensen. Het kan gaan over het missen van een hechte, emotionele band met anderen, of minder contact hebben met andere mensen dan gewenst. Dikwijls gaat eenzaamheid samen met gevoelens van verdriet, angst en zinloosheid.

Eenzaamheid kan concreet worden gemaakt aan de hand van het beeld van een klok. Wanneer mensen niemand zien, niets te doen hebben en de hele dag thuis spenderen, kan men intense eenzaamheid ervaren. Op dat moment gaat de tijd heel erg traag en voelt men zich bevangen door de muren, wat een spiraal van negatieve gedachten kan opwekken.

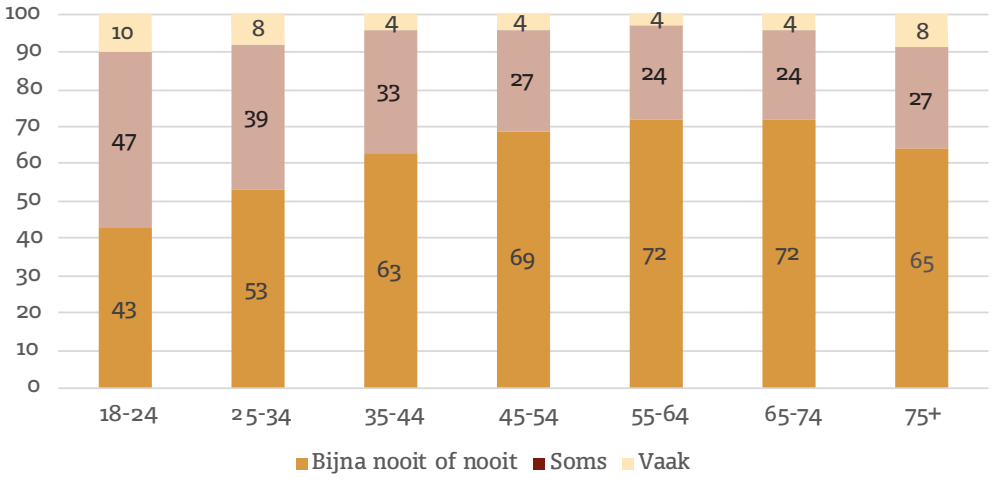
> *"Dat is een klok. Het voelt eenzaam aan, wanneer je nergens naartoe moet gedurende de dag. Dan denk ik, ik heb een kalme dag, en dan zit je daar, en dan zie je dat de klok niet vooruitgaat. […] Op dat moment wordt het eenzaam omdat die klok niet vooruitgaat."*
>
> *(deelnemer photovoice interview)*

Het gevoel van eenzaamheid is ingewikkelder dan vaak gedacht. Mensen die zich eenzaam voelen, kunnen toch omringd zijn door andere mensen. En wie alleen is, voelt zich niet noodzakelijk eenzaam. Soms kan je het van iemand aflezen, maar vaak blijft eenzaamheid erg onzichtbaar. Dat komt omdat eenzaamheid een persoonlijke ervaring is: de ene persoon heeft meer nood aan betekenisvolle relaties of een groter netwerk dan de ander.

Als sociale wezens hebben we het lastig met eenzaamheid. We krijgen het moeilijk zodra het sociaal verkeer stilgelegd wordt, zo bevestigde de covidpandemie. Naast een gezondheidscrisis was dat ook een sociale crisis: tijdens die periode voelde drie op tien volwassenen in Vlaanderen zich *ernstig* eenzaam (Sciensano, 2026). Al ligt die crisisperiode gelukkig achter ons, toch blijft eenzaamheid een belangrijk issue.

Uit onze grootschalige survey 'Eenzaamheid en de buurt' (2024) blijkt dat 37% van de volwassenen in Vlaanderen zich soms of vaak eenzaam voelt (waarbij 31% zich *soms* eenzaam voelt en 6% zich *vaak* eenzaam voelt). En hoewel eenzaamheid dikwijls wordt verbonden aan de oudere leeftijd, is niets minder waar. Eenzaamheid is van alle leeftijden (Figuur 1.1). Bovendien voelen jongvolwassenen zich het meest eenzaam van alle volwassenen in Vlaanderen: 57% van de 18-24-jarigen voelt zich soms tot vaak eenzaam, ten opzichte van 'slechts' 35% bij de 75-plussers. Die cijfers tonen aan dat eenzaamheid bij het leven hoort, en dat iedereen – van jong tot oud – zich wel eens eenzaam voelt.

**Figuur 1.1.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar leeftijd (%; N=3745).




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

**Eenzaamheid** kan gedefinieerd worden als *"een gevoel dat optreedt wanneer iemands netwerk van sociale relaties op een belangrijke manier tekortschiet, hetzij kwantitatief hetzij kwalitatief"* (Perlman & Peplau, 1981). Het verwijst naar een onaangenaam gevoel dat ontstaat door het verschil tussen de relaties die men heeft en de relaties die men zou willen hebben.

In zijn essay *Wat heet eenzaam?* bekijkt Andries Baart het concept eenzaamheid op een andere manier, en benoemt hij vier aspecten die altijd aanwezig zijn bij eenzaamheid. Ten eerste is er altijd sprake van verlies en verlangen, omdat men bij eenzaamheid altijd verlangt naar iets wat men verloren heeft: betekenisvolle contacten, intimiteit, identiteit, maatschappelijke betekenis, uitzicht op een betekenisvol sociaal leven … Ten tweede verwijst eenzaamheid naar meer dan enkel het onaangename gevoel van alleen-zijn, maar gaat het evenzeer over de betekenis die men aan dat gevoel geeft. Zonder die betekenis kan men niet van eenzaamheid spreken. Eenzaamheid gaat dus altijd over een emotie, plus de beleefde betekenis van die emotie, het verhaal, de duiding die men eraan geeft, hoe je het ziet en in taal verwoordt. Ten derde omhelst eenzaamheid altijd een besef van tijd en vergelijking: eenzaamheid impliceert het verlangen naar een andere (verleden of toekomstige) tijd, waardoor je per definitie de vergelijking maakt met een toestand op een ander moment. Als je je eenzaam voelt, denk je dat je toestand anders zou kunnen zijn (bv. dat je een partner wilt hebben), dat het ooit anders is geweest en je daarnaar terugkijkt (bv. je had een partner en nu niet meer), of dat je je een toekomst inbeeldt die anders is (je wilt opnieuw iemand, een nieuwe partner, tegenkomen). Ten vierde is eenzaamheid ook verbonden aan identiteit en vervreemding omdat het voortkomt uit een gevoel dat je eigenlijk meer waard bent, beter bent, mooier … maar dat dit niet wordt gezien door de omgeving. Als je je eenzaam voelt, vind je bijvoorbeeld dat je een partner verdient, dat je meer vrienden verdient, dat je meer maatschappelijk aanzien verdient … Iemand die zich eenzaam voelt, vindt dat die deze situatie niet verdient (Baart, 2021).

Eenzaamheid is nauw verwant met verbondenheid. Beide aspecten worden vaak voorgesteld als de uitersten van eenzelfde continuüm, namelijk de mate waarin emotionele en sociale noden zijn vervuld. Waar verbondenheid verwijst naar het gevoel deel uit te maken van een groep, aanvaard te worden en betekenisvolle connecties te hebben, verwijst eenzaamheid net naar het gebrek daaraan.

### 1.1.2 Sociaal isolement en solitude

Eenzaamheid is niet hetzelfde als sociaal isolement, de objectieve situatie waarbij men geen of slechts een heel beperkt sociaal netwerk heeft. Sommige personen kunnen omringd zijn door veel mensen, maar zich toch eenzaam voelen. Anderen voelen zich met weinig sociale contacten toch niet eenzaam.

Verder is eenzaamheid ook niet hetzelfde als *solitude*. Dat laatste verwijst naar het bewust en gewaardeerd 'alleen zijn', wat kan leiden tot rust en meer verbondenheid met zichzelf en anderen. Solitude verwijst naar een positief gevoel, terwijl eenzaamheid per definitie een negatief gevoel is.

### 1.1.3 Verschillende eenzaamheidsvormen

Hoewel er vaak in algemene termen over eenzaamheid wordt gesproken, worden in de literatuur verschillende eenzaamheidsvormen onderscheiden die al dan niet tegelijkertijd kunnen voorkomen. De meest gekende vormen zijn sociale, emotionele, existentiële en collectieve eenzaamheid (Cacioppo et al., 2015; Van Tilburg, 2021):

- **Sociale eenzaamheid** ontstaat uit het gemis aan een bredere groep van vrienden en kennissen (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2023).
- **Emotionele eenzaamheid** komt voort uit het ervaren van een gebrek aan een hechte emotionele band, zoals die met een partner of een beste vriend(in) (Weiss, 1973).
- **Existentiële eenzaamheid** is een negatieve emotionele toestand die samengaat met gevoelens van verdriet, rouw en zinloosheid. Dit gaat minder over sociale contacten en meer over zingeving, doelloosheid en een verloren, leeg gevoel.
- **Collectieve eenzaamheid** verwijst naar het ontbreken van een gevoel van verbondenheid qua gedeelde waarden of belangen met een bredere sociale groep of gemeenschap waarmee je je identificeert (Hawkley et al., 2005). Denk daarbij maar aan de verbondenheid die je voelt als supporter met je voetbalclub, of die je als Antwerpenaar voelt met je stad.

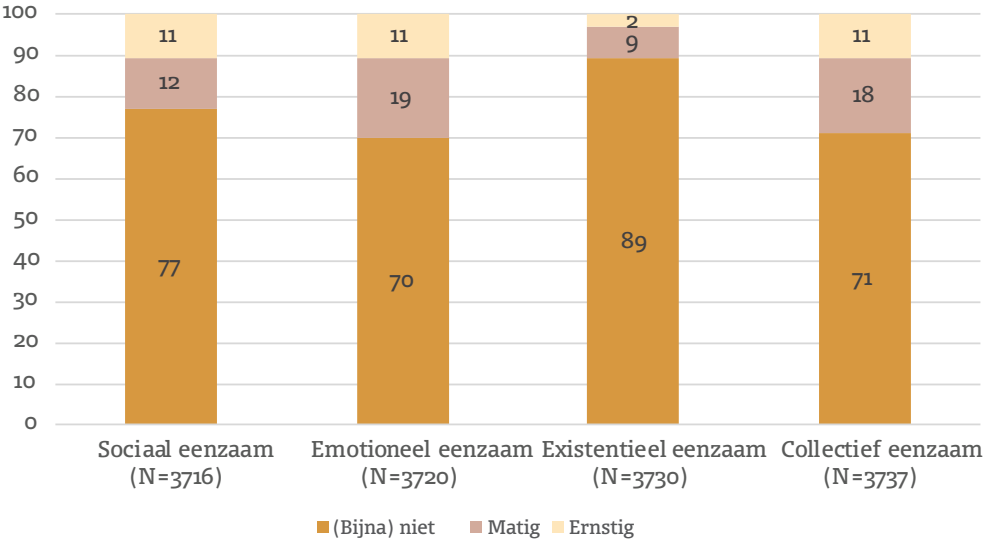
Het (h)erkennen van deze verschillende eenzaamheidsvormen is belangrijk, omdat elke vorm een andere aanpak nodig heeft. Een oudere man die zich emotioneel eenzaam voelt door het overlijden van zijn partner heeft andere hulp nodig dan een alleenstaande moeder die zich sociaal eenzaam voelt omdat ze geen tijd vindt om haar netwerk te onderhouden, of dan een jongere die bij aanvang van 'het kotleven' in een nieuwe stad zich existentieel eenzaam voelt vanwege grotere levensvragen. Wat helpt bij de ene eenzaamheidsvorm, werkt niet automa-

tisch bij de andere. Door goed te begrijpen om welke vorm het gaat, kan gerichter en effectiever ondersteuning worden geboden (De Witte & Van Regenmortel, 2023).

> **Doetip:**
>
> Heb je je ooit al eens eenzaam gevoeld, of voel je je momenteel misschien eenzaam? Ga eens na of je jouw eenzaamheidsgevoelens kan terugbrengen tot één of meerdere van de hierboven beschreven eenzaamheidsvormen.

Figuur 1.2 leert ons dat twee à drie op tien volwassenen in Vlaanderen te maken hebben met matige tot ernstige *sociale*, *emotionele* en/of *collectieve* eenzaamheid. Voor *existentiële* eenzaamheid gaat het om ongeveer één op tien.

**Figuur 1.2.** Eenzaamheidsvormen bij volwassenen in Vlaanderen (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

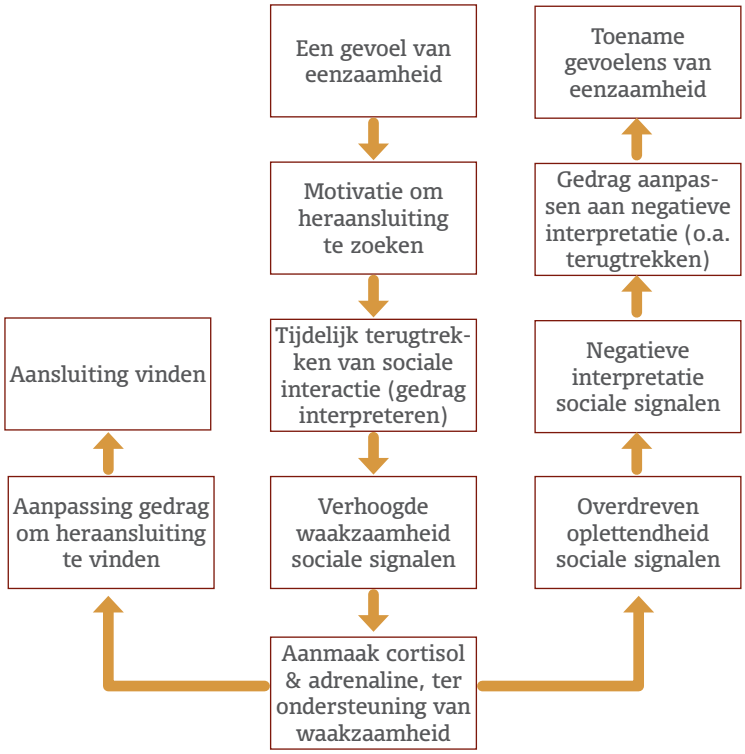
## 1.1.4 Eenzaamheidstheorieën

In dit onderdeel bespreken we drie klassieke theorieën die eenzaamheid helpen begrijpen: de evolutietheorie, de cognitieve-discrepantietheorie en de sociale-nodentheorie. Vervolgens belichten we ook een theoretisch kader dat de laatste jaren sterk ingang heeft gevonden in de eenzaamheidsliteratuur, namelijk het sociaalecologisch model van eenzaamheid. Elk van deze perspectieven kijkt naar eenzaamheid vanuit een specifieke lens, en draagt zo bij tot een beter begrip van eenzaamheid.

## Evolutietheorie

Volgens de evolutietheorie (Spithoven et al., 2019) kan eenzaamheid vergeleken worden met een overlevingsinstinct, zoals honger of dorst. Het is een pijnsignaal van het lichaam dat dient als impuls om opnieuw aansluiting te zoeken met andere mensen, om zo onze overleving en voortplanting te dienen. Sociale verbondenheid is vanuit evolutionair perspectief immers cruciaal voor onze overleving.

**Figuur 1.3.** De evolutietheorie van eenzaamheid




Volgens die theorie (Figuur 1.3) is het gevoel van eenzaamheid een signaal dat ons waarschuwt wanneer we te weinig verbondenheid ervaren met andere mensen. Personen die zich eenzaam voelen, zullen zich eerst even sociaal terugtrekken om hun gedrag te analyseren, en tegelijkertijd een verhoogde waakzaamheid ervaren voor sociale signalen, kansen en bedreigingen (cognitieve dimensie). Die verhoogde waakzaamheid wordt ondersteund door de aanmaak van cortisol en adrenaline (fysiologische dimensie). Vervolgens zullen ze hun sociaal gedrag evalueren en aanpassen (sociale dimensie) met als doel opnieuw aansluiting te vinden door sociale contacten te verbeteren of nieuwe contacten aan te gaan. Kortom, eenzaamheid is geen defect, maar wel een ingebouwd, evolutionair mechanisme dat ons herinnert aan onze diepe behoefte aan sociale connectie, die cruciaal is voor ons voortbestaan.

Als dat proces echter niet goed loopt en eenzaamheidsgevoelens chronisch worden, kan dat net tot meer sociaal isolement en eenzaamheid leiden. Wanneer men zich eenzaam voelt, kan de verhoogde waakzaamheid voor sociale signalen omslaan in overdreven oplettendheid voor sociale signalen en sociale bedreigingen. Doordat men zich eenzaam, slecht en onzeker voelt, zullen mensen sociale signalen anders en vaak negatiever interpreteren. Daardoor zal men het moeilijker en vermoeiender vinden om met andere personen om te gaan en er minder zin in hebben, waardoor men het gedrag zal aanpassen aan die negatieve interpretatie, bijvoorbeeld door zich sociaal terug te trekken of net erg 'plakkerig' te worden. Dat leidt dan weer tot sociaal isolement, wat het moeilijker maakt om sociale relaties aan te knopen en sociale vaardigheden te ontwikkelen, en wat op zijn beurt eenzaamheid versterkt.

Dus hoewel het eenzaamheidsgevoel dient als impuls om opnieuw aansluiting te vinden, kan dit gevoel er net ook toe leiden dat die eenzaamheidsgevoelens toenemen. Dat proces benoemt men als de eenzaamheidsparadox, waarbij men in een negatieve spiraal kan terechtkomen.

## Cognitieve-discrepantietheorie

Volgens de cognitieve-discrepantietheorie (Perlman & Peplau, 1981) komt eenzaamheid voort uit een subjectief ervaren discrepantie tussen de gewenste en gerealiseerde sociale relaties. Daarbij maakt het individu een cognitieve, mentale en subjectieve afweging, waarbij men het ideaalbeeld van het eigen sociaal netwerk (zowel kwaliteit als kwantiteit) afzet ten opzichte van het reële, gerealiseerde sociaal netwerk. Wanneer men tussen het ideaalbeeld van een sociaal netwerk en het gerealiseerde sociaal netwerk een groot verschil ervaart, zal men zich eenzaam voelen. Eenzaamheid komt met andere woorden voort uit negatieve gedachten, overtuigingen en gedragingen met betrekking tot het sociaal netwerk en de sociale interacties die men heeft met andere personen. Deze theorie benadrukt de rol van cognitieve patronen en gedragspatronen voor de ontwikkeling en instandhouding van eenzaamheid.

Vanuit deze theorie kan men eenzaamheid tegengaan door (de kwaliteit en/of kwantiteit van) het sociaal netwerk te verbeteren, of door de verwachtingen bij te stellen en zo de kloof te verkleinen. Dat laatste zet de deur open voor complexe vragen over de redenen waarom we hoge dan wel lage verwachtingen hebben ten aanzien van het sociaal netwerk, en over wanneer een sociaal netwerk 'goed genoeg' is.

## Sociale-nodentheorie

De sociale-nodentheorie (Weiss, 1973) beschouwt eenzaamheid als een subjectieve, onaangename ervaring die voortkomt uit onvervulde fundamentele behoeften aan sociale verbondenheid en intimiteit. Mensen zijn sociale wezens en hebben verschillende noden, waaronder hechting (o.a. intimiteit, dichte relaties), sociale integratie (o.a. tot een groep behoren), zorgzaamheid (o.a. het gevoel nodig te zijn voor het welzijn van anderen), bestendiging van eigenwaarde (o.a. validering van de eigen krachten en competenties), begeleiding (o.a. informatie en richting krijgen via ouders, mentoren) en betrouwbare verbintenissen (o.a. ondersteuning krijgen van anderen). Eenzaamheid hangt dus rechtstreeks samen met een aantal sociale noden.

Bovendien kan deze theorie bekeken worden vanuit een levensloopbenadering waarbij de specifieke noden aan sociale relaties veranderen doorheen het leven, en afhangen van de specifieke levensfase waarin men zich bevindt. Adolescenten ervaren bijvoorbeeld meer sociale gevoeligheid, onder meer met betrekking tot uitgesloten worden. Tijdens de jongvolwassenheid en later zal de nood aan intieme relaties toenemen, waardoor mensen diepere, persoonlijke banden pogen aan te gaan.

De sociale-nodentheorie onderscheidt twee specifieke eenzaamheidsvormen, namelijk emotionele en sociale eenzaamheid, die we eerder al hebben gedefinieerd. Terwijl emotionele eenzaamheid voortkomt uit onvervulde noden met betrekking tot intimiteit, nauwe relaties, komt sociale eenzaamheid veeleer voort uit onvervulde noden met betrekking tot het behoren tot een bredere groep, gemeenschap of netwerk.

Dat onderscheid toont aan dat mensen niet alleen dichte, nauwe relaties nodig hebben (bv. partner, goede vriend(in), broer/zus), maar evenzeer nood hebben aan een breder netwerk van vrienden, collega's, kennissen en buren.

Leestip:

Goldman et al. (2025). *Integrating foundational theories of loneliness to develop effective interventions.*
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154625001184

## Sociaalecologisch model

Volgens het sociaalecologisch model (Bronfenbrenner, 1977) wordt eenzaamheid bepaald door tal van factoren op het individuele en interpersoonlijke niveau (microniveau), het gemeenschapsniveau (mesoniveau) en het maatschappelijke niveau (macroniveau). De determinanten op het individuele en interpersoonlijke niveau zijn al uitgebreid onderzocht, en omvatten factoren als de gezondheidsstatus, levensstijlfactoren, sociaal kapitaal en de kenmerken van het sociaal netwerk.

Factoren op het bredere gemeenschaps- en maatschappelijke niveau zijn veel minder onderzocht. Op maatschappelijk niveau gaat het over zaken als de mate waarin het socialezekerheidssysteem is uitgebouwd, economische ongelijkheid, economisch beleid of socioculturele fenomenen zoals stigma rond eenzaamheid. Het onderwerp van dit boek bevindt zich op het gemeenschapsniveau, en gaat over de kenmerken van de buurt waar mensen wonen. Dat omvat aspecten als ruimtelijke planning, publieke plaatsen, mobiliteit, openbaar vervoer, de mate waarin sociale diensten en organisaties aanwezig zijn, en de bevolkingsdichtheid.

Het sociaalecologisch eenzaamheidsmodel heeft de laatste jaren sterk ingang gemaakt in de eenzaamheidsliteratuur, omdat het afstand neemt van de individugerichte focus van het biomedische model dat eenzaamheid voornamelijk poogt te verklaren vanuit individuele en rela-

tionele kenmerken. Een holistisch perspectief op eenzaamheid, met aandacht voor determinanten op het meso- en macroniveau, laat toe om (de oorzaken van) eenzaamheid beter te begrijpen en nieuwe oplossingsrichtingen te detecteren die rekening houden met individuele, relationele én bredere omgevingskenmerken. Dat holistische perspectief helpt bovendien om het taboe rond eenzaamheid tegen te gaan omdat het duidelijk maakt dat de oorzaken van eenzaamheidsgevoelens, en dus ook de oplossingen ervoor, zich niet enkel op het individuele niveau bevinden, en dus niet eenzijdig 'aan het individu te wijten' zijn (Bronfenbrenner, 1977; Goldman et al., 2025).

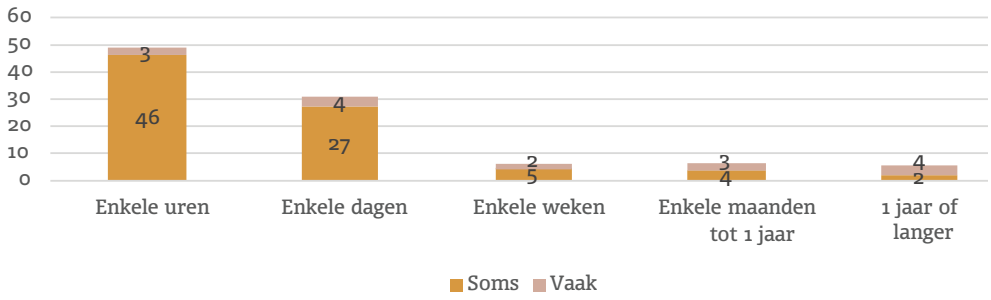
## 1.2. Is eenzaamheid wel een probleem?

Uit het vorige onderdeel is gebleken dat eenzaamheid een noodzakelijk evolutionair mechanisme is dat onze overlevingskansen dient. Eenzaamheid is dan ook een normaal, universeel gevoel waar iedereen vroeg of laat wel eens mee te maken krijgt. Die gevoelens, zeker als ze niet intens zijn en niet lang duren, mogen dan ook niet per definitie geproblematiseerd worden.

### 1.2.1. Wanneer is eenzaamheid een probleem?

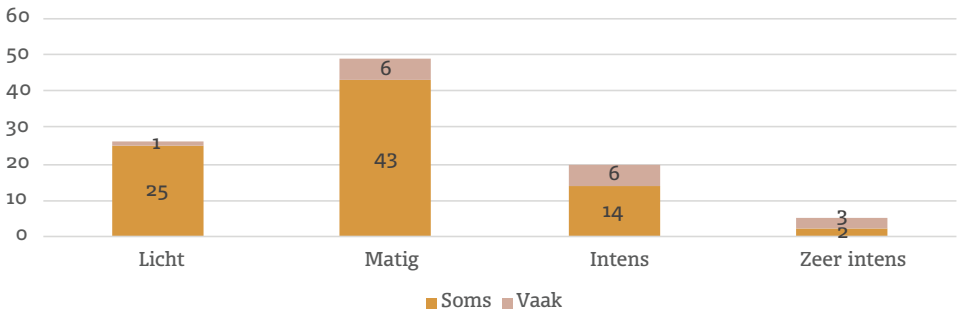
Eenzaamheid hoort bij het leven. Voor de meeste mensen is eenzaamheid een voorbijgaand gevoel met een relatief lichte intensiteit. Zo blijkt dat 80% van de eenzaamheidsgevoelens maximaal enkele dagen duren (Figuur 1.4), en ze in 75% van de gevallen licht tot matig qua intensiteit zijn (Figuur 1.5).

**Figuur 1.4.** Duurtijd van eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen (%; N=1320)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

**Figuur 1.5.** Intensiteit van eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen (%; N=1319)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Eenzaamheid wordt problematisch wanneer die gevoelens chronisch of intens zijn, en wanneer het individu die eenzaamheidsgevoelens niet op eigen houtje kan overwinnen. Zo blijkt dat eenzaamheidsgevoelens in 6% van de gevallen langer duren dan één jaar, en dat ze in 25% van de gevallen (zeer) intens zijn (Figuur 1.5). Voor die personen kan eenzaamheid het welzijn en het geluksgevoel aantasten en het dagelijks functioneren bemoeilijken, waardoor ze in een negatieve spiraal kunnen terechtkomen. Chronische en intense eenzaamheidsgevoelens zullen dan erg negatieve gevolgen hebben op tal van levensdomeinen.

### 1.2.2. Impact van eenzaamheidsgevoelens

Eenzaamheid heeft heel wat negatieve gevolgen voor zowel het individu als de bredere maatschappij.

Op individueel vlak kan men eenzaamheid ten eerste beschouwen als een van de beste indicatoren voor welzijn. We hebben elkaar immers nodig voor praktische en emotionele steun, om gevoelens te kunnen delen, en tips & tricks uit te wisselen. Het hoeft dan ook niet te verbazen dat eenzaamheid sterk samenhangt met een gevoel van leegte en een lager welzijn.

Ten tweede heeft eenzaamheid ook een negatieve impact op sociale relaties, en kan het leiden tot sociaal isolement. Hoewel eenzaamheid dient als impuls om weer aansluiting te zoeken bij andere personen, kan het evenzeer leiden tot sociaal isolement en zo eenzaamheidsgevoelens net versterken (de eenzaamheidsparadox, zie punt 1.1.4).

Op individueel vlak hangt eenzaamheid ten derde sterk samen met mentale gezondheidsproblemen (zoals depressie, angst, en een gevoel van leegte) en fysieke gezondheidsproblemen (o.a. een verzwakt immuunsysteem, slaapproblemen, dementie, hart- en vaatziekten, Alzheimer) (Holt-Lunstad et al., 2015). Bovendien kan eenzaamheid ongezond gedrag in de hand werken: minder bewegen, ongezond eten of drinken, wat dan weer andere gezondheidsrisico's doet toenemen. Ernstige eenzaamheidsgevoelens hangen samen met een lagere levenskwaliteit en een

kortere levensduur. Dat hoeft niet te verbazen. Sociale relaties zijn immers cruciale hulpbronnen in het dagelijks leven, en dragen sterk bij aan de gezondheid en een gevoel van zingeving.

Tot slot heeft eenzaamheid – hoewel een subjectief en persoonlijk gevoel – ook een grote impact op de bredere samenleving. De maatschappelijke kosten voor eenzaamheid zijn aanzienlijk aangezien het samenhangt met hogere werkloosheid, lager vertrouwen in anderen, lagere politieke participatie en extra uitgaven voor het gebruik van zorg- en welzijnsdiensten (bv. meer huisartsbezoeken en ziekenhuisopnames). Uit een economische analyse blijkt dat eenzaamheid in België jaarlijks zo'n 3,2 miljard euro directe kosten voor medische zorgen inhoudt (Pacolet et al., 2023). Als samenleving hebben we er dus op verschillende fronten baat bij om in te zetten op het verminderen en voorkomen van eenzaamheid.

## 1.3. Oorzaken van eenzaamheid

Heel wat zaken kunnen aan de oorsprong liggen van eenzaamheidsgevoelens. Zo kan het zijn dat iemand zich eenzaam voelt door armoede, waardoor het moeilijker is om sociaal te participeren, door het verlenen van intensieve mantelzorg aan een zorgbehoevende partner, door een karaktereigenschap die het moeilijk maakt om relaties aan te knopen, door gebrekkige kennis van de taal van het land waarin men woont, door een complexe zoektocht naar zingeving in de adolescentie … Kortom, eenzaamheid kent duizend-en-één oorzaken.

Wel kunnen we die oorzaken indelen in zogenoemde 'proximale' en 'distale' risicofactoren, die respectievelijk verwijzen naar veeleer directe factoren en bredere, structurele factoren. Terwijl 'proximale' factoren (zoals grootte van het netwerk, kwaliteit van het netwerk, gezondheid, financieel comfort) eenzaamheid eerder direct beïnvloeden, zullen bredere, structurele 'distale' factoren (zoals discriminatiebeleid, algemene sociale uitsluiting, de buurt) de sociale condities van het individu bepalen en eenzaamheid eerder indirect beïnvloeden. Beide types factoren werken eenzaamheid in de hand, en kunnen zowel afzonderlijk als samen optreden.

Sommige risicofactoren zijn van voorbijgaande, tijdelijke aard en verwijzen naar bepalende momenten, levensgebeurtenissen, die eenzaamheidsgevoelens kunnen opwekken. Denk daarbij bijvoorbeeld aan 'in het zwarte gat vallen' na pensionering omdat men dan heel wat werkcontacten en een stuk zingeving verliest, of eenzaamheidsgevoelens na een echtscheiding of na een verhuizing naar een andere buurt, het verlies van een job, ernstige ziekte, het leveren van intensieve mantelzorg of plots in schulden terechtkomen. In die situaties worden 'patronen van verbondenheid' verbroken, waardoor men met eenzaamheid te maken krijgt. Wel zijn de meeste van die situaties tijdelijk van aard, wat impliceert dat die eenzaamheidsgevoelens na verloop van tijd ook kunnen overgaan.

Andere risicofactoren zijn veeleer structureel, en werken vermoedelijk ook op langere termijn door op eenzaamheidsgevoelens. Het gaat over aspecten als discriminatie, de sociaal-culturele context en de kenmerken van de buurt.

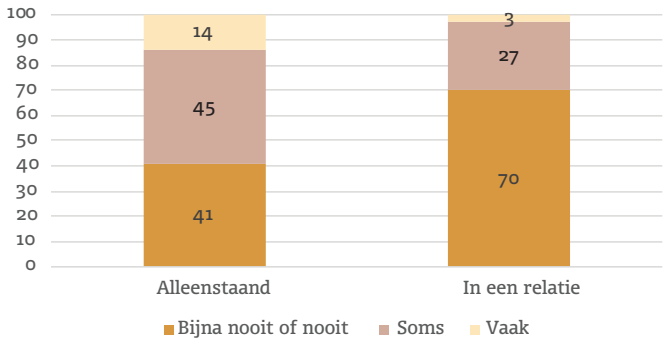
## 1.3.1. Proximale risicofactoren

### Relationele risicofactoren

De cognitieve-discrepantietheorie geeft aan dat eenzaamheid voortkomt uit het verschil tussen subjectief gewenste en effectief gerealiseerde sociale relaties. Dat impliceert ten eerste dat té hoge verwachtingen ten aanzien van het sociaal netwerk een risicofactor inhouden die eenzaamheid in de hand kan werken. Verlangen naar een ideaalbeeld en het hanteren van enorm hoge standaarden op vlak van sociale relaties zullen het lastig maken om gewone, wederkerige relaties op te bouwen en zijn vaak nefast om diepgaande verbinding te realiseren.

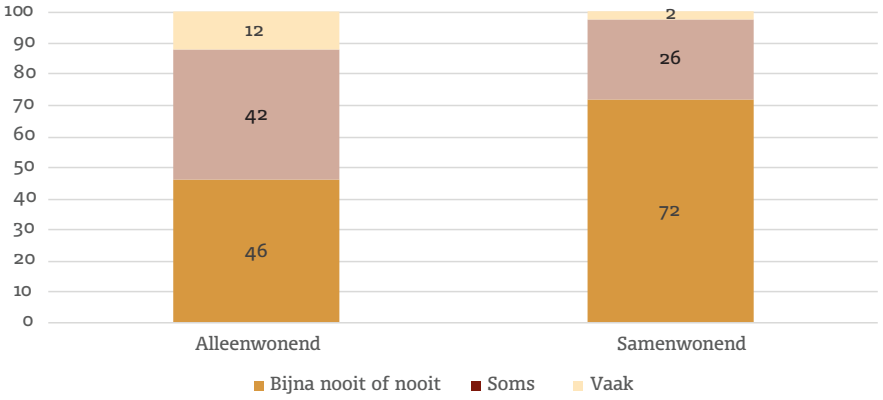
Ten tweede blijkt uit die omschrijving dat de kenmerken van het sociaal netwerk ook een risicofactor voor eenzaamheid kunnen vormen. Op vlak van het sociaal netwerk vormen relatiestatus (Figuur 1.6) en huishoudsituatie (Figuur 1.7) belangrijke relationele risicofactoren voor eenzaamheid. Zo blijkt dat 59% van de alleenstaande volwassenen zich eenzaam voelt in Vlaanderen. Dat bedraagt slechts 30% bij personen die een relatie hebben. Daarbij helpt het hebben van een goede partnerrelatie vooral tegen emotionele eenzaamheid. Desalniettemin voelen drie op tien personen mét partner zich ook eenzaam, bijvoorbeeld doordat men een slechte partnerrelatie heeft, weinig steun ervaart, men elkaar niet goed begrijpt, of omdat men zich sociaal, collectief en/of existentieel eenzaam voelt. Wat betreft huishoudgrootte voelen personen die alleen wonen zich heel wat eenzamer (54%) dan personen die met één of meerdere anderen samenwonen (28%).

**Figuur 1.6.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar relatiestatus (%; N=3732)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

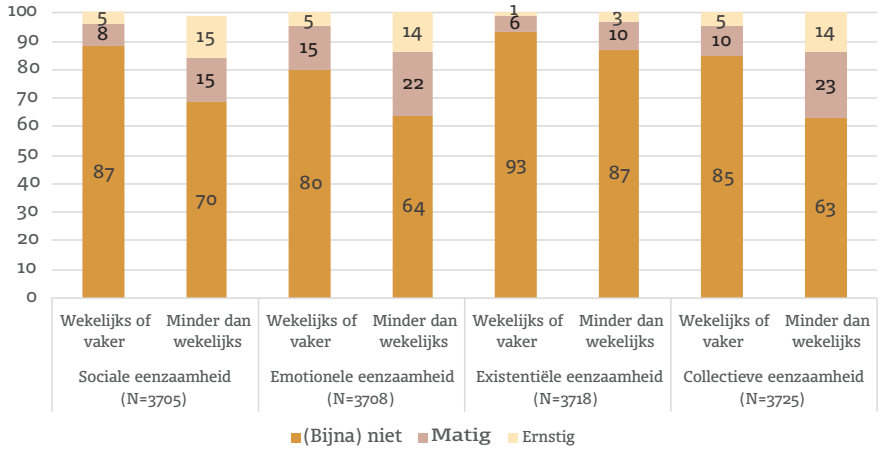
**Figuur 1.7.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar huishoudsituatie (%; N=3684)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

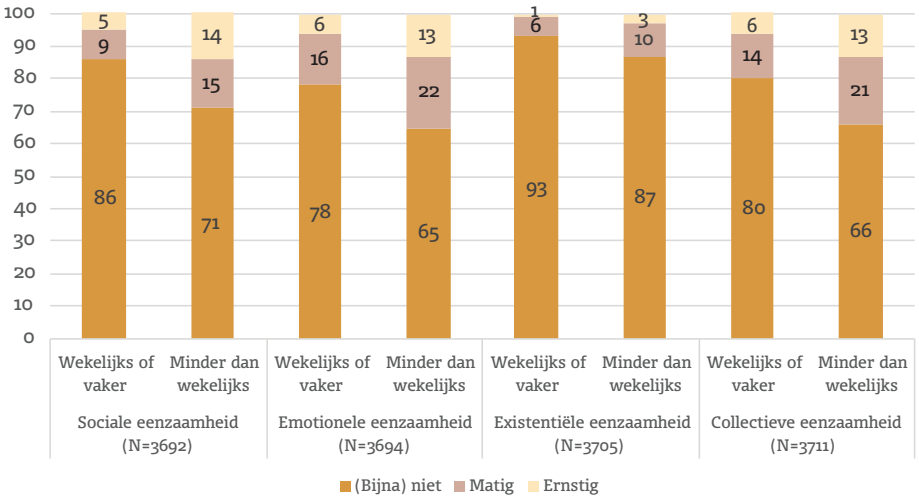
Verder is ook de contactfrequentie van tel. Zo ligt eenzaamheid hoger bij volwassenen die minder dan wekelijks contact hebben met vrienden en goede kennissen (Figuur 1.8) en buren (Figuur 1.9). Dat geldt voor alle eenzaamheidsvormen.

**Figuur 1.8.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar frequentie contacten met vrienden en goede kennissen (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

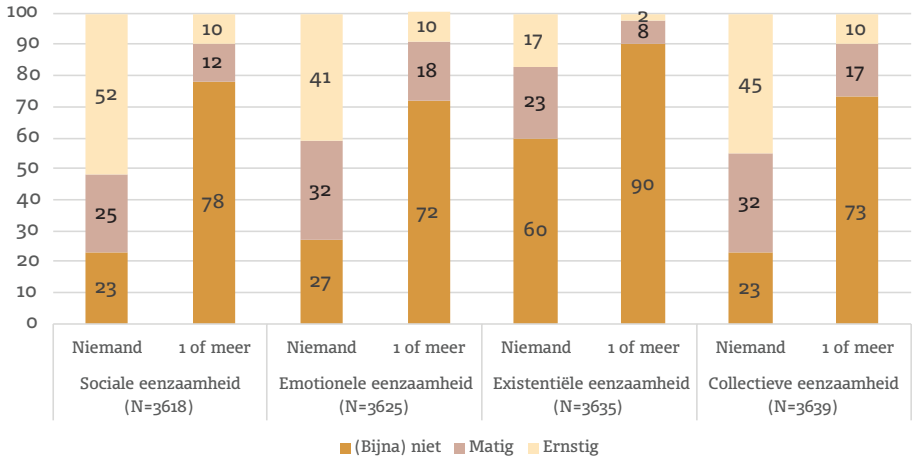
**Figuur 1.9.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar frequentie contacten met buren (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Niet alleen de frequentie maar ook de kwaliteit van de contacten is belangrijk. In Figuur 1.10 verkennen we de samenhang tussen de verschillende eenzaamheidsvormen en het aantal personen die men kent waarmee men intieme en persoonlijke zaken kan bespreken. Van de 3% volwassenen die aangeven niemand te hebben om persoonlijke zaken mee te bespreken, voelt acht op tien personen zich matig tot ernstig *sociaal, emotioneel en collectief* eenzaam.

**Figuur 1.10.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar aantal personen waarmee men intieme en persoonlijke zaken kan bespreken (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Binnen de groep met minstens één vertrouwenspersoon geldt bovendien: hoe meer personen men heeft om dit soort zaken mee te bespreken, hoe kleiner de kans op eenzaamheid – al zwakt dit effect wel af naarmate het aantal vertrouwenspersonen toeneemt.

Tot slot hangt eenzaamheid ook samen met de grootte van het sociaal netwerk, de mate van participatie (bv. vrijwilligerswerk), de duur van die contacten en de geografische afstand tot het sociaal netwerk.

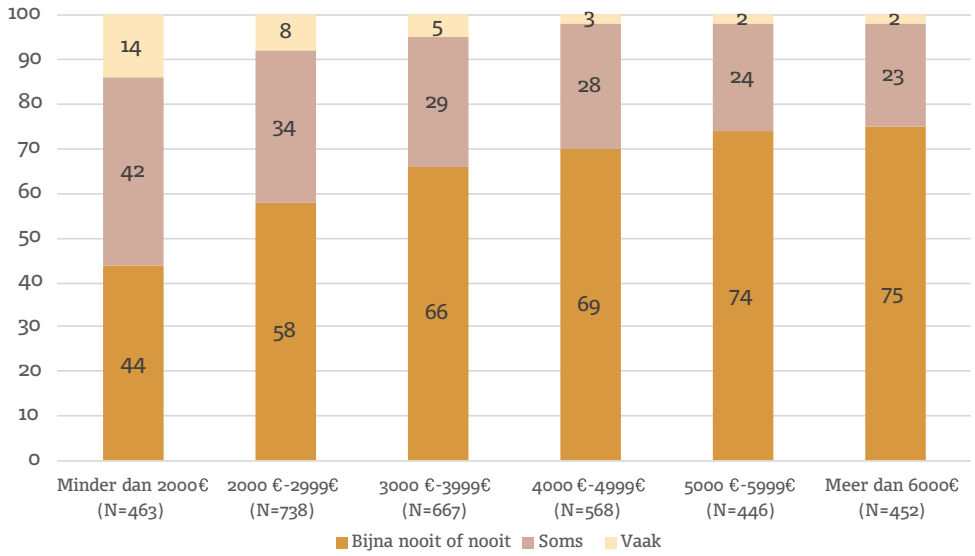
## Individuele risicofactoren

Naast relationele risicofactoren spelen ook verschillende kenmerken op individueel niveau een belangrijke rol. Ze beïnvloeden de kansen om deel te nemen aan het sociale leven, de relaties die je hebt, de contactfrequentie … Dat alles beïnvloedt op zijn beurt het risico op eenzaamheid.

Op individueel niveau speelt ten eerste de fysieke en mentale gezondheid een belangrijke rol met betrekking tot eenzaamheid. Enerzijds leiden eenzaamheidsgevoelens tot fysieke en mentale gezondheidsproblemen (zie punt 1.1.2). Anderzijds leiden gezondheidsproblemen ook tot eenzaamheid omdat ze het moeilijker maken om relaties te onderhouden of aan te gaan. Denk daarbij maar aan gezondheidsproblemen als dementie, psychiatrische aandoeningen, verstandelijke beperkingen, autisme, chronische ziekten, gehoor- of mobiliteitsproblemen. Personen met dementie zullen bijvoorbeeld minder gemakkelijk contacten kunnen leggen met hun omgeving, en personen met een (lichamelijke of verstandelijke) beperking zijn dikwijls afhankelijk van anderen om sociaal te participeren. Tevens zullen ook allerhande psychologische aspecten (o.a. depressie, negatief zelfbeeld, verlegenheid, emotionele instabiliteit) eenzaamheidsgevoelens in de hand werken omdat ze een impact hebben op het sociaal netwerk.

Verder hebben ook het inkomen en armoede een grote impact op eenzaamheidsgevoelens (Figuur 1.11). In huishoudens die maandelijks minder dan 2000 euro inkomen hebben, voelt 46% zich soms tot vaak eenzaam. Bij de personen met een inkomen van meer dan 6000 euro gaat het slechts om 25%. Dat komt omdat inkomensproblemen het moeilijker maken om aan de maatschappij te participeren aangezien heel wat activiteiten (cultuur, sport, vervoer, restaurant …) nu eenmaal geld kosten. Bovendien gaan armoedesituaties vaak gepaard met een ongezondere levensstijl en gezondheidsproblemen, en leggen ze druk op het gezinsleven en het sociaal netwerk, wat eenzaamheid kan versterken. Armoede kan er bijvoorbeeld toe leiden dat men sociale contacten zal mijden.

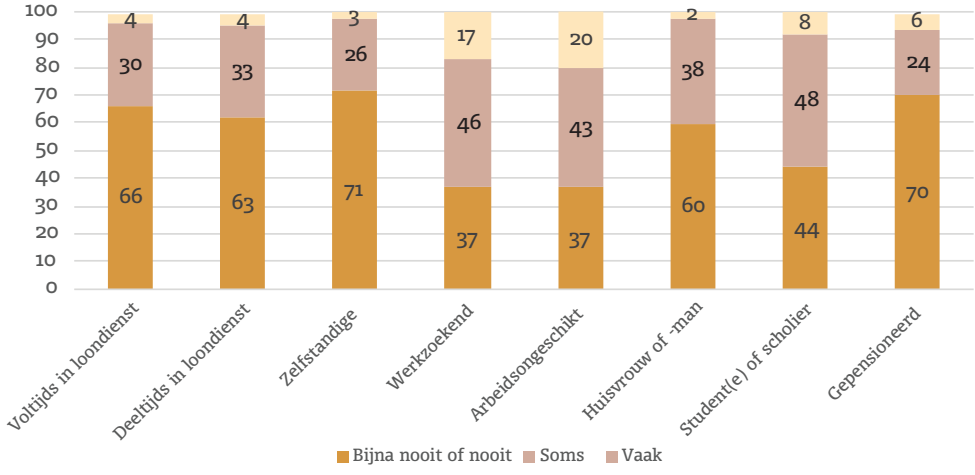
**Figuur 1.11.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar netto huishoudinkomen (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Daarnaast is ook de werksituatie van tel (Figuur 1.12). Werkzoekenden en arbeidsongeschikten voelen zich het vaakst eenzaam (beide groepen 63%), gevolgd door studenten/scholieren (56%) en huisvrouwen of -mannen (40%). Werkloosheid impliceert niet alleen dat men geen contacten heeft met collega's, maar het heeft ook een impact op het eigen gemoed, een gevoel van zingeving en de financiële situatie, wat eenzaamheidsgevoelens verder kan versterken.

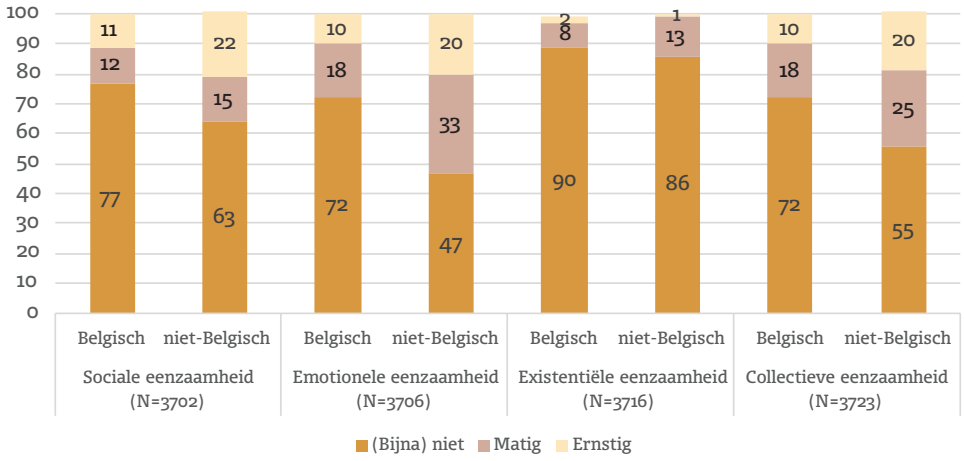
**Figuur 1.12.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar werksituatie (%; N=3647)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Tot slot hangt ook nationaliteit samen met eenzaamheid (Figuur 1.13). Volwassenen met een niet-Belgische nationaliteit zijn significant eenzamer (en dat geldt voor alle eenzaamheidsvormen) dan personen met een Belgische nationaliteit. De verschillen tussen beide subgroepen variëren bovendien naargelang de eenzaamheidsvorm: onder de niet-Belgen voelt meer dan de helft (53%) zich matig tot ernstig *emotioneel* eenzaam, tegenover 28% van de Belgen, terwijl de verschillen voor *existentiële* eenzaamheid kleiner zijn (14% tegenover 10%).

**Figuur 1.13.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar nationaliteit (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

## 1.3.2. Distale risicofactoren

Naast proximale risicofactoren, die dicht bij het individu liggen, situeren een aantal risicofactoren zich op het bredere, maatschappelijke niveau (o.a. discriminatiebeleid, sociale uitsluiting). Die zogenoemde distale risicofactoren beïnvloeden eenzaamheid indirect.

### Sociale uitsluiting

Eenzaamheid ligt een heel stuk hoger bij zowat alle personen in een maatschappelijk kwetsbare positie: werkzoekenden, arbeidsongeschikten, jongvolwassenen, ouderen, migranten, mantelzorgers, lgbtq+, alleenstaanden … (Barreto et al., 2024).

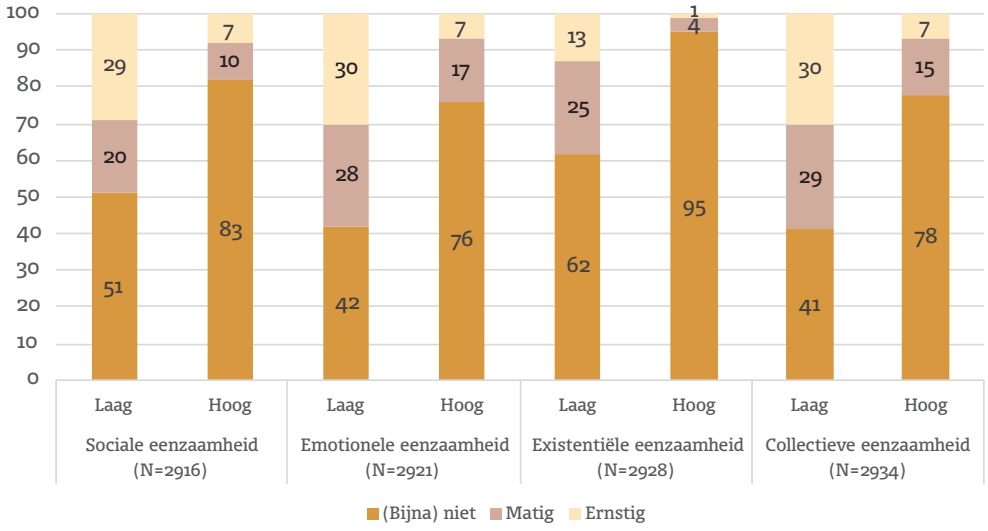
Personen die zich eenzaam voelen, geven vaak aan dat ze het gevoel hebben er niet bij te horen of zich sociaal uitgesloten voelen. Sociale uitsluiting omvat aspecten als stigmatisering, discriminatie en vooroordelen. Dat heeft een directe invloed op individuele kenmerken zoals een verminderd zelfvertrouwen, verlaagd welzijn, mentale gezondheidsproblemen en financi-

ele problemen. Die individuele kenmerken hebben op hun beurt dan weer een invloed op het sociaal netwerk van personen en op eenzaamheidsgevoelens.

Kortom, allerhande mechanismen van sociale uitsluiting (vooroordelen, discriminatie, stigmatisering) zijn nefast voor het sociaal netwerk, en werken zo eenzaamheid in de hand. Interessant in dat opzicht is dat de bredere maatschappelijke context van sociale uitsluiting ook bepalend is voor tal van individuele kenmerken van individuen (o.a. zelfvertrouwen, sociale angsten, depressie), en dus dat die individuele kenmerken minstens gedeeltelijk voortkomen uit de bredere sociale context van sociale uitsluiting (Barreto et al., 2024).

Uit ons onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat personen die zichzelf als 'laag' inschatten binnen de samenleving zich ook vaker eenzaam voelen dan personen die zich 'hoog' inschatten. Dat geldt voor alle eenzaamheidsvormen (Figuur 1.14). Het verschil is het grootst bij existentiële eenzaamheid, wat aansluit bij de literatuur die existentiële eenzaamheid koppelt aan een gebrek aan zingeving, erkenning en een betekenisvolle plaats in de samenleving.

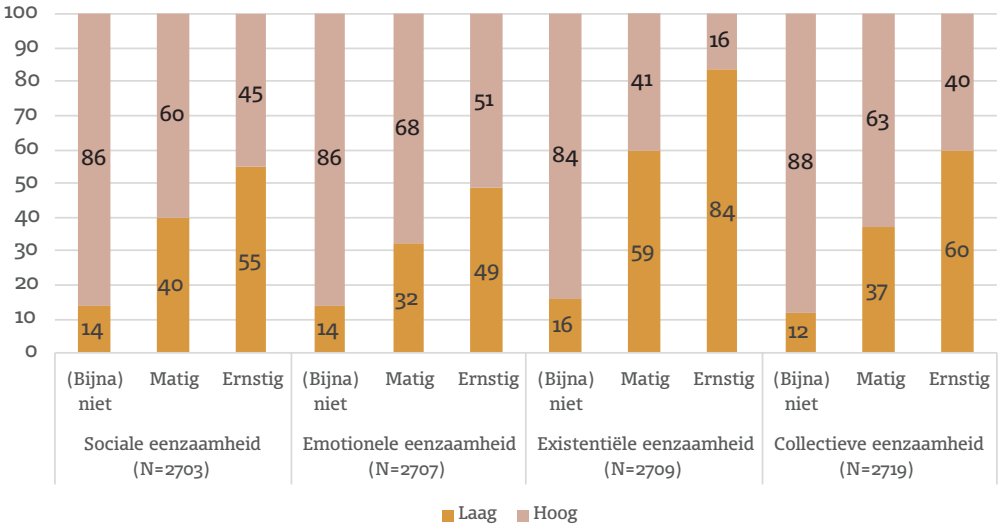
**Figuur 1.14.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar aanzien in de samenleving (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Verder hebben volwassenen die zich eenzaam voelen ook minder vertrouwen in de medemens (Figuur 1.15) en in overheidsinstellingen. Dat geldt voor alle eenzaamheidsvormen. Met andere woorden: eenzaamheid hangt niet alleen samen met sociale uitsluiting, maar leidt ook tot minder verbondenheid met en vertrouwen in anderen en de maatschappij.

**Figuur 1.15.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar vertrouwen in de medemens (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

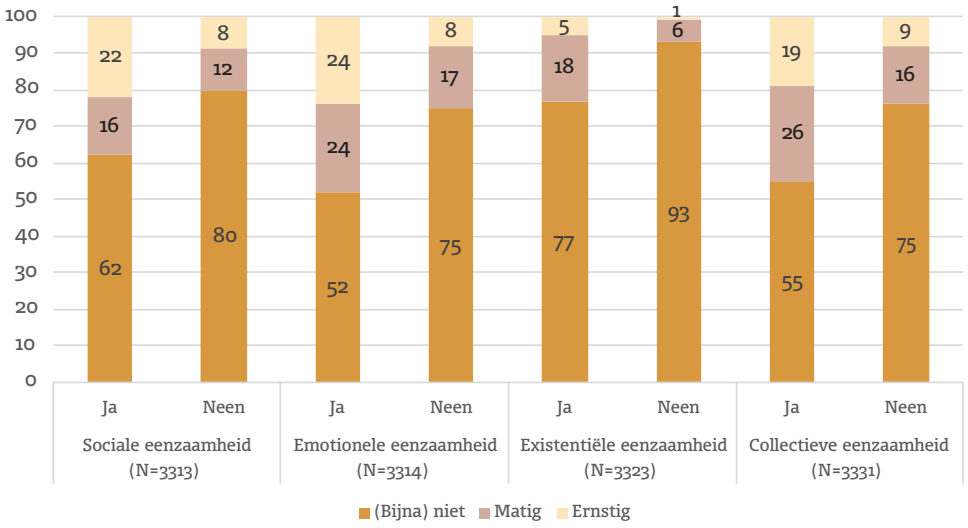
## Culturele hegemonie

Naast sociale uitsluiting vormt ook de culturele hegemonie een risicofactor voor eenzaamheid. Het concept 'culturele hegemonie' verwijst naar de vaststelling dat dominante groepen bepalen welke de geldende, gewenste normen, waarden en gedragingen zijn in een specifieke samenleving. In elke samenleving gelden er immers bepaalde 'dominante' normen en waarden voor hoe men zich moet gedragen. Als je daar niet aan voldoet, kan je wel eens uitgesloten worden.

Voor minderheden is het echter niet altijd mogelijk om zich de dominante normen eigen te maken (~ assimileren), of om de verschillen tussen de eigen en de dominante normen en waarden te verbergen. Bovendien kan het assimileren tot de dominante normen en waarden, of net het verbergen van de verschillen, tot een gevoel van minderwaardigheid leiden voor minderheden (omdat je je eigen referentiekader daardoor misschien niet voldoende naar waarde schat). Zo'n gevoel zal het sociaal gedrag op een negatieve manier beïnvloeden, en zo eenzaamheid in de hand werken (Barreto et al., 2024).

In dat opzicht toont ons onderzoek dat volwassenen in Vlaanderen die deel uitmaken van een groep die gediscrimineerd wordt een aanzienlijk grotere kans hebben om zich eenzaam te voelen. Dat geldt voor *alle* eenzaamheidsvormen (Figuur 1.16).

**Figuur 1.16.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar het behoren tot een groep die in dit land gediscrimineerd wordt (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

## Macro-invloeden op eenzaamheid

Het belang van bredere, maatschappelijke risicofactoren voor eenzaamheid blijkt uit de eenzaamheidsverschillen tussen verschillende regio's in Europa. Zo blijkt dat inwoners van Zuid- en Oost-Europese landen zich een stuk eenzamer voelen dan inwoners van West- en Noord-Europese landen. Dat strookt niet meteen met onze verwachtingen omdat Zuid-Europese landen bijvoorbeeld gekend zijn voor sterke, hechte familiale netwerken.

Qua culturele kenmerken stellen we vast dat landen met een eerder collectivistische traditie die de nadruk leggen op familiale solidariteit en economische onafhankelijkheid hogere eenzaamheidsniveaus hebben dan individualistische gemeenschappen die meer de nadruk leggen op individuele onafhankelijkheid, zelfbeschikking en het nastreven van persoonlijke doelen. Dat noemt men ook wel de 'culturele paradox' van eenzaamheid (Nyqvist et al., 2025).

Deze verschillen worden verklaard doordat eenzaamheid niet enkel door individuele maar evenzeer door bredere, maatschappelijke factoren wordt bepaald, zoals het welvaartsniveau van een land, de uitbouw van de welvaartsstaat en de gezondheidszorg, culturele normen en waarden, sociaaldemografische verschillen, formele sociale participatie en inkomensongelijkheid (Tapia-Muñoz et al., 2022).

Op sociaal-economisch vlak blijkt bijvoorbeeld dat landen met hogere inkomensongelijkheid ook met hogere eenzaamheidsgevoelens te maken hebben. Een hogere inkomensongelijkheid heeft een directe impact op beperktere economische middelen en verlaagde levensstandaarden, en heeft een indirecte invloed op verminderd sociaal kapitaal zoals verlaagde sociale cohesie en minder vertrouwen in andere personen en instituties (Nyqvist et al., 2025).

## 1.4. Eenzaamheid, een maatschappelijk verhaal

Eenzaamheid is geen puur individueel subjectief gegeven, maar wel een verhaal van sociale uitsluiting. Eenzaamheid is structureel immers erg ongelijk verdeeld over verschillende groepen in de maatschappij, waarbij zowat alle personen in een maatschappelijk kwetsbare positie meer met eenzaamheid te maken hebben: personen met een laag inkomen, ouderen, jongeren, mantelzorgers, werkzoekenden, arbeidsongeschikten, personen met een migratieachtergrond, seksuele minderheden …

Eenzaamheid wordt bepaald door tal van structurele risicofactoren op het individuele, relationele en maatschappelijke niveau. Zo hangt eenzaamheid sterk samen met persoonskenmerken zoals leeftijd, gezondheid, inkomen en nationaliteit, maar ook met het sociaal netwerk. Personen met een sterk sociaal netwerk lopen duidelijk minder risico, gezien contacten met vrienden, kennissen en buren een beschermende factor zijn tegen eenzaamheid. Daarnaast blijkt dat bredere maatschappelijke percepties – zoals het vertrouwen in anderen en overheidsinstellingen, de eigen inschatting van zichzelf in de samenleving en ervaren discriminatie – ook met eenzaamheid samenhangen.

In het verlengde daarvan zijn er steeds meer indicaties dat ook buurtkenmerken kunnen beschermen tegen eenzaamheid. Er zijn verschillende aanwijzingen dat eenzaamheid samenhangt met fysieke en sociale buurtkenmerken: de afstand tot parken, pleintjes, winkels of bibliotheken, de aanwezigheid van straatverlichting, lawaaihinder of verloedering, de toegankelijkheid van publieke ruimtes, de aanwezigheid van sociale diensten of het aanbod van sociale activiteiten in de buurt. Kortom, willen we eenzaamheid aanpakken, dan moeten we ook kijken naar de context waarin mensen leven en de buurt waar mensen wonen. Dat vormt het onderwerp van het volgende hoofdstuk en dit hele boek.

## Hoofdstuk 1: Eenzaamheid. Wat te onthouden?

- Eenzaamheid is een subjectief gevoel van een tekort aan gewenste sociale relaties, dat kan voorkomen ondanks dat men veel mensen rond zich heeft.
- Eenzaamheid is niet hetzelfde als sociaal isolement of solitude, en kent verschillende vormen: emotionele, sociale, existentiële, collectieve eenzaamheid.
- Eenzaamheid is een normaal menselijk gevoel, maar wordt problematisch wanneer het langdurig of intens wordt, en het welzijn en dagelijks functioneren aantast.
- Eenzaamheid wordt beïnvloed door zowel individuele en relationele factoren, als bredere maatschappelijke factoren zoals armoede, sociale uitsluiting, discriminatie en culturele normen.

Hoofdstuk 2

# De buurt

Leen Heylen, Jasper De Witte

Na dit hoofdstuk:

- heb je een beter zicht op wat we onder 'de buurt' verstaan.
- heb je inzicht in hoe de buurt een invloed kan hebben op het leven van buurtbewoners en omgekeerd, hoe buurtbewoners hun buurt kunnen beïnvloeden.
- ken je enkele belangrijke begrippen over de buurteffecten.
- heb je een beeld van hoe 18-plussers in Vlaanderen hun buurt ervaren.

## Inleiding

In dit hoofdstuk verkennen we het begrip 'buurt'. We staan stil bij hoe de buurt een invloed kan hebben op het leven van buurtbewoners. Maar ook omgekeerd, hoe bewoners de buurt zelf kunnen beïnvloeden of vormgeven. We schetsen daarnaast enkele begrippen die toelaten om de relatie tussen de buurt en haar bewoners beter te begrijpen, en we verkennen hoe 18-plussers in Vlaanderen hun buurt beleven.

Wil je als professional, beleidsmaker, organisatie, vrijwilliger of buurtbewoner in en met de buurt gaan werken, dan helpen de inzichten uit dit hoofdstuk je om zowel in de praktijk als vanuit beleidsperspectief onderbouwd aan de slag te gaan. Ze vormen ook de basis voor de volgende hoofdstukken in dit boek, waarin we dieper ingaan op hoe de buurt samenhangt met eenzaamheid en wat dat betekent naar praktijken, beleid en interventies in de buurt.

## 2.1. Over de buurt

### 2.1.1. 'De' buurt bestaat niet

Vaak hebben we zelf een duidelijk beeld voor ogen als we aan het begrip 'buurt' denken. Sommigen hebben misschien een verkavelingswijk van enkele straten in gedachten, waarbij elk huis een tuin heeft. Of we denken aan een historisch deel van de stad, gelegen tussen duidelijke fysieke landbakens zoals het kanaal en de spoorweg. Of een sociale woonwijk, met allemaal hetzelfde type woningen. Maar wat met meer afgelegen woningen? Behoren die ook tot een

buurt? En meer gemengde bebouwingen, die ruimtelijk niet eenduidig tot een bepaald deel van de stad of gemeente horen? Valt dat onder een 'buurt'? En hoe groot is een buurt juist? Kan dat afgebakend worden op basis van objectieve indicatoren, bijvoorbeeld het aantal vierkante meters of het aantal bewoners? Of moeten we kijken naar andere indicatoren?

Bovenstaande vragen maken duidelijk dat het niet evident is om een goede definitie of afbakening te maken van wat een buurt nu juist is.

Een andere piste om te begrijpen wat een buurt juist is, is voortbouwen op de beleving van mensen zelf: wat beschouwt men doorgaans als de eigen buurt? Maar ook dat begrip verschilt sterk van persoon tot persoon. Zo valt voor 29% van de 18-plussers in Vlaanderen de buurt samen met een deel van de straat (Tabel 2.1). Voor ongeveer 13% gaat het om de volledige straat. 36% denkt aan meerdere straten. Voor 21% gaat het om een gebied dat samenvalt met de deelgemeente of groter.

**Tabel 2.1.** Wat beschouwt men het meest als zijn buurt? 18-plussers, Vlaanderen (N=3724; %)

| | % |
|---|---|
| Een deel van de straat | 29 |
| De volledige straat | 13 |
| Meerdere straten die bij elkaar horen (zoals een wijk) | 36 |
| Een deelgemeente of groter deel van de gemeente of stad | 13 |
| De volledige gemeente of stad | 9 |

Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.

Er bestaan grote verschillen in wat men als de buurt aanziet. Voor de meeste 18-plussers in Vlaanderen gaat het om de geografische zone rondom de eigen woning, gaande van een deel van de straat tot enkele straten. Wanneer we de vergelijking maken naar leeftijdsgroepen, zien we dat voor de oudste leeftijdsgroepen de buurt significant vaker samenvalt met een deel van de straat of de volledige straat. Jongere leeftijdsgroepen hebben een ruimer gebied voor ogen. Ook naar socio-economische status zien we verschillen. Wie makkelijker kan rondkomen en hoger opgeleid is, denkt vaker aan een groter gebied.

Hoe groot een buurt juist is, verschilt dus sterk van persoon tot persoon. Daarnaast plaatsen mensen hun eigen woonplaats doorgaans centraal in hun eigen buurt wanneer ze hun buurt zouden moeten tekenen (Petrović et al., 2022). Dat betekent concreet: stel dat verschillende personen uit eenzelfde wijk gevraagd zouden worden hun buurt te tekenen, is de kans groot dat dit in evenveel verschillende buurten resulteert.

Samengevat: de buurt is bij uitstek een subjectief gegeven. Het gaat om het geografisch gebied rond de eigen woning. Voor sommigen is dat een klein gebied, voor anderen een groot. Wanneer we het in dit boek hebben over 'de buurt' en wat dat betekent voor personen, is het belangrijk voor ogen te houden dat 'de buurt' niet bestaat.

> Doetip:
>
> Ga je aan de slag met buurtgericht werken? Laat inwoners, professionals, vrijwilligers … elk op een kaart een tekening maken van wat zij als hun buurt beschouwen. Zo maak je duidelijk dat 'de' buurt niet bestaat.

## 2.1.2. Hoe de buurt meten?

'De buurt' is geen vaststaande, objectief waarneembare entiteit, zoveel is duidelijk. De objectief meetbare 'buurt' bestaat niet. Anderzijds, wanneer we de samenhang tussen de buurt en eenzaamheid willen begrijpen *en* wanneer we in de praktijk en beleidsmatig willen werken op buurtniveau, is het belangrijk toch enige houvast te hebben.

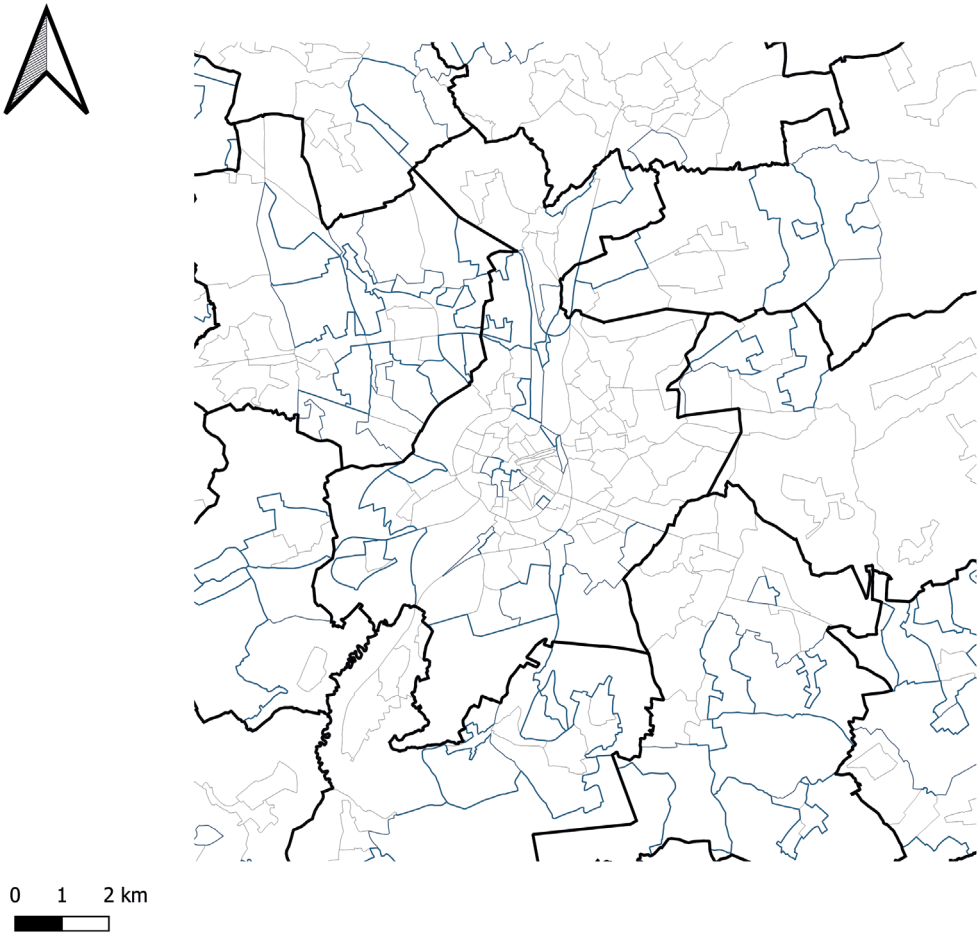
Dat betekent dat we op verschillende manieren trachten buurten bij benadering op kaarten af te bakenen, zodat we vervolgens kunnen kijken naar bijvoorbeeld de leeftijdssamenstelling van die buurt, het percentage dat zich eenzaam voelt, de aanwezigheid van groen in de buurt …

Daar zijn verschillende manieren voor, met elk voor- en nadelen.

### Objectieve buurtgrenzen

Wanneer we bijvoorbeeld cijfers willen verzamelen over wie er in de buurt leeft, welke voorzieningen er zijn … wordt in de praktijk vaak gewerkt met territoriale eenheden. Dit zijn geografisch afgebakende gebieden waarop systematisch cijfermateriaal verzameld wordt in België. Het kan gaan om kleine territoriale basiseenheden zoals bouwblokken, statistische sectoren of wijken. Groter afgebakende eenheden zijn deelgemeenten, gemeenten … Een voorbeeld van statistische sectoren zie je in onderstaande figuur met betrekking tot de stad Leuven en haar naaste omgeving (Figuur 2.1).

**Figuur 2.1.** Voorbeeld territoriale afbakening: statistische sectoren, Leuven




Bron: geo.be

Via deze cijfers kan een lokaal bestuur of een organisatie een beeld krijgen van wie er leeft in bepaalde geografisch afgebakende gebieden (bv. deelgebieden van een gemeente), wat bijvoorbeeld het socio-economisch profiel is van de bewoners, hun gezondheidssituatie, waar veel alleenwonenden wonen …

Deze methode heeft als voordeel dat ze vergelijkingen doorheen de tijd en tussen gebieden toelaat. Het grote nadeel van de methode is dat de grenzen zelden overeenstemmen met de beleefde ervaring van bewoners zelf. Bovendien wordt er telkens ook informatie geaggregeerd op basis van arbitraire grenzen. Wanneer er bijvoorbeeld een andere grens toegepast zou worden, of een andere schaal, kan dat tot andere cijfers leiden.

## Afstand tot

Naast het afbakenen van geografische eenheden, kan het ook nuttig zijn om te kijken naar de afstand tot bepaalde diensten en voorzieningen, de woning van familie of vrienden, de werkplaats … vanaf de woning. Hoe ver moeten schoolgaande kinderen bijvoorbeeld fietsen om tot de school te geraken?

Die afstand kan op verschillende manieren uitgedrukt worden, bv. letterlijk in meters of kilometers, of in reisafstand (bv. aantal minuten wandelen, fietsen of rijden met de wagen of openbaar vervoer). Hoe lang ben je bijvoorbeeld onderweg vanaf je woonplaats tot de bibliotheek of het zwembad? Heb je een treinstation binnen een straal van 2 kilometer?

Ook deze kenmerken, die vaak verwijzen naar bereikbaarheid van de buurt, kunnen onderzocht worden op hun samenhang met bepaalde uitkomsten zoals eenzaamheid.

## De subjectieve beleving

Tot slot kan er ook gewerkt worden met de subjectieve beleving van bewoners zelf: hoe bakenen zij hun buurt af? Dit heeft als voordeel dat er voortgebouwd kan worden op de reële ervaring van bewoners. Dit kan nuttig zijn om bijvoorbeeld bepaalde interventies op te starten rond het versterken van sociale cohesie. Wat ervaren de buurtbewoners als hun buurt? Zijn er bepaalde historische grenzen die de beleving mee bepalen? Of zijn er fysieke grenzen zoals een drukke verkeersweg? Op die manier kan het werkingsterrein van een interventie beter afgestemd worden op de beleving van de bewoners. Het grote nadeel van die methode is dat er tussen buurtbewoners een grote verscheidenheid zal bestaan wat betreft hun beleving van de buurt.

## Samenvattend

‘De’ buurt bestaat niet. De beleving van wat een buurt is, is subjectief en kan evolueren doorheen de tijd. Voor sommigen gaat het over een deel van de straat, voor anderen over een heel dorp.

We hanteren makkelijkheidshalve doorheen dit boek het begrip ‘buurt’. Belangrijk: we hebben daarbij geen specifiek geografisch afgebakend gebied voor ogen. Het gaat altijd om de nabije woonomgeving. Met welk gebied dit exact samenvalt, verschilt van persoon tot persoon.

# 2.2. Over buurteffecten

## 2.2.1. Buurteffecten

Een 'buurteffect' verwijst naar de impact van kenmerken van de buurt op het leven van de bewoners. Een concreet voorbeeld is de impact van het wonen in een wijk met veel vervuiling op de gezondheidssituatie van bewoners (Petrović et al., 2022).

De term buurteffecten wordt als koepelterm gebruikt om verschillende ruimtelijke effecten die het leven beïnvloeden mee te nemen, op verschillende schaalniveaus: van één straat, tot enkele straten of een heel dorp. Elk schaalniveau kan ertoe doen, afhankelijk van het mechanisme dat speelt en de uitkomst. Denk bijvoorbeeld aan contacten met buren. Kunnen rekenen op de buren en de mensen uit jouw straat, met wie je een goed contact hebt, is belangrijker om bijvoorbeeld een pakje aan te nemen als je niet thuis bent dan een goed contact met buren die vijf straten verder wonen. Maar als je je uitgesloten voelt, omdat je in een buurt woont met een negatief imago, dan speelt dat op een grotere schaal. De hele buurt heeft dan een negatief imago.

## 2.2.2. Welke zijn de kenmerken van de buurt?

Verschillende kenmerken van de buurt kunnen het leven van de bewoners beïnvloeden. We maken een onderscheid tussen twee types buurtkenmerken (Schepers et al., 2025).

- **Fysieke buurtkenmerken.** Deze 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 buurtkenmerken.** Deze kenmerken gaan over de sociale relaties met buren, sociale cohesie, een veiligheidsgevoel, de aanwezigheid en deelname aan buurtactiviteiten, de socio-economische en socio-culturele kenmerken van de buurt.

## 2.2.3. Hoe hangt de buurt samen met het leven van individuen? Theoretische perspectieven

Er bestaat een breed scala aan theoretische perspectieven om inzicht te krijgen in hoe kenmerken van de buurt het leven van de bewoners kunnen beïnvloeden.

We schetsen hieronder enkele vaak gehanteerde perspectieven. Elk laten ze, op hun eigen manier, toe om beter te begrijpen hoe kenmerken van de buurt het leven van buurtbewoners kunnen beïnvloeden.

## Volgens type mechanisme

Een eerste manier om de invloed van buurtkenmerken beter te vatten, is een onderscheid te maken naar types mechanismen.

Galster (2012) onderscheidt vier types mechanismen.

**1. Sociaal-interactieve mechanismen.** Dit gaat om alle sociale processen in de buurt die het leven van de bewoners beïnvloeden. Denk aan de sociale cohesie in de buurt, sociale netwerken of de sociale normen die leven in de buurt.
Concreet gaat het om de vraag: hoe beïnvloeden buurtbewoners elkaar door hun onderlinge contacten en relaties?

**2. Omgevingsmechanismen.** Dit gaat om alle natuurlijke en door mensen gerealiseerde kenmerken van de omgeving, die direct of indirect het leven van bewoners beïnvloeden. Denk bijvoorbeeld aan blootstelling aan geweld in de buurt of het effect van een vuile buurt vol afval op de persoon. Of de blootstelling aan vervuiling van lucht, bodem, lawaai … Maar ook bijvoorbeeld de aanwezigheid van groen, wat dan weer positief kan spelen.
Concreet gaat het om de vraag: welke invloed heeft de fysieke buurt op bewoners?

**3. Geografische mechanismen.** Daarbij speelt niet de buurt zelf, maar de relatieve verhouding van de locatie van de buurt tot kansen en middelen in de bredere samenleving. De buurt beïnvloedt bewoners doordat ze ruimtelijk meer of minder goed verbonden is met werk, onderwijs, voorzieningen of netwerken. Zo kan er bijvoorbeeld een ruimtelijke mismatch zijn tussen de nood aan bepaalde jobs in de buurt (denk aan bouwvakkers) en het aanbod van dat type jobs in de buurt (bv. er zijn geen bouwbedrijven in de buurt), waardoor de kansen op een job beperkt zijn.
Concreet gaat het om de vraag: welke gevolgen heeft de ligging van de buurt voor buurtbewoners?

**4. Institutionele mechanismen.** Dit type mechanismen verwijst naar de invloed van acties van externe actoren op de buurt zelf. Het gaat daarbij bijvoorbeeld om beleidsactoren, maar ook om de private markt of andere actoren. Stigmatisering van een buurt hoort bijvoorbeeld tot dit type mechanisme. Maar ook bijvoorbeeld de aan- of afwezigheid van bepaalde diensten of voorzieningen in een buurt, zoals een school, kinderopvang, winkels met gezonde voeding … Dit wordt bepaald door beleidsactoren, maar evengoed door economische actoren zoals supermarktketens die er al dan niet voor opteren om te investeren in een buurtwinkel.
Concreet gaat het om de vraag: hoe beïnvloeden acties en beslissingen van externe actoren de buurt en de buurtbewoners?

Het onderscheid naar type mechanismen laat toe om beter te begrijpen op welke *verschillende* manieren buurtkenmerken het leven van bewoners kunnen beïnvloeden. Niet alleen wat er in de buurt zelf is, speelt een rol, maar ook de relatieve verhouding van de buurt tot andere buurten of gebieden en de invloed van actoren buiten de buurt bepalen hoe buurtkenmerken buurtbewoners beïnvloeden.

## Past mijn buurt bij mij?

**Figuur 2.2** Opengebroken voetpad



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

Naast het type mechanisme dat kan verschillen, kan er ook binnen eenzelfde buurt een groot verschil zijn in de mate waarin bepaalde buurtkenmerken het leven van buurtbewoners beinvloeden. Eenzelfde buurt kan voor de ene bewoner geschikt zijn maar voor de andere niet. We hebben immers elk verschillende noden en behoeften. Een rustige buurt, in het groen, zonder koffiebars of cafés, is bijvoorbeeld ideaal voor iemand die houdt van stilte. Voor wie graag afspreekt met vrienden in de buurt is die buurt dan weer te rustig. De afwezigheid van een goed voetpad is misschien onbelangrijk voor iemand in goede gezondheid, maar kan voor iemand met fysieke gezondheidsproblemen of kleine kinderen een drempel vormen om buiten te komen.

Niet alleen de buurtkenmerken op zich doen er dus toe, maar ook of die buurtkenmerken aansluiten bij de noden en behoeften van de bewoners. Dat noemen we de *person-environment fit* (Lam & Baxter, 2025). Wanneer er een mismatch is tussen de noden en behoeften van de persoon en de buurtkenmerken, kan dat leiden tot bepaalde uitkomsten zoals een slechtere gezondheid omdat men minder vaak gaat wandelen.

Deze noden en behoeften kunnen variëren doorheen de tijd. Als jonge ouder vind je misschien vooral het speelplein en de school vlakbij in de buurt belangrijk. Als je zeventig bent, heb je dan weer mogelijk meer behoefte aan een ontmoetingsruimte vlakbij. Of een bakker op wandelafstand omdat zich verplaatsen met de fiets of auto minder evident wordt. Maar ook de buurt zelf kan veranderen doorheen de tijd. Diensten en voorzieningen kunnen verdwijnen, er kunnen nieuwe bewoners bij komen … (Zhang et al., 2025).

## Kan ik gebruik maken van de buurt?

Nog een ander perspectief om de relatie tussen de buurt en het leven van de buurtbewoners te begrijpen, is de *affordance theory*. Die theorie stelt dat niet zozeer de kenmerken van de buurt op zich ertoe doen, maar hoe die gepercipieerd worden door de buurtbewoners naar gebruiksmogelijkheden: welke mogelijkheden biedt wat er in de buurt is voor de persoon (Nasrallah & Pati, 2021)? Is er bijvoorbeeld een park met banken waar je het gevoel van hebt dat je er rustig kan gaan zitten om tot rust te komen?

## Buurtbewoners maken de buurt

Buurtbewoners zijn geen passieve actoren. Ze geven hun buurt ook mee vorm (McLeroy et al., 2003). Denk bijvoorbeeld aan een goeiedag zeggen tegen buren of het organiseren van buurtactiviteiten. Maar het gaat ook over het gebruik van publieke ruimtes. Worden banken in de buurt gebruikt? Worden parken bezocht? En door wie wel en wie niet? Ook dat zorgt voor leven in de buurt of kan er, als ze niet gebruikt worden, voor zorgen dat plaatsen leeg en eenzaam aanvoelen.

Dit perspectief op buurten legt de nadruk op een voortdurende, wederzijdse wisselwerking tussen individuen en hun buurt. Individuen worden niet alleen beïnvloed door wat er is in de buurt zelf (zie buurteffecten), maar ze veranderen en beïnvloeden ook zelf de buurt door hun dagelijkse handelingen (De Donder et al., te verschijnen).

## Buurtbewoners ‘zijn’ de buurt

Een perspectief over de verhouding van de buurt tot buurtbewoners dat nog een stap verder gaat, stelt dat de plaats en het individu geen aparte entiteiten zijn maar altijd onderling verbonden zijn en voortvloeien uit gedeelde sociale praktijken en gedeelde betekenisgeving (De Donder et al., te verschijnen). Denk aan de verbondenheid die je ervaart met een plaats omdat je er bent opgegroeid. Een plaats, buurt, wijk of straat die een deel vormt van je identiteit. Plaatsen die je het gevoel geven dat je er thuishoort.

Hoe je je voelt op een plaats, welke betekenisgeving je door gedeelde praktijken in het heden maar ook in het verleden geeft aan plaatsen, kan je leven en je ervaringen op verschillende manieren beïnvloeden. Wanneer je je thuis voelt in je buurt, ga je mogelijks sneller een wandeling maken. Wanneer je slechte herinneringen hebt aan een plaats, ga je die misschien mijden. Niet alleen wat er is, maar ook de ruimtelijke affectie die je hebt met een plaats is dus belangrijk. Die wordt niet alleen beïnvloed door het heden maar ook door het verleden (van Holstein et al., 2025).

Leestip:

De stadssocioloog Sennett (2018) maakt in zijn boek *Stadsleven. Een visie op de metropool van de toekomst* een onderscheid tussen twee Franse termen voor stad: *ville* en *cité*. *Ville* staat voor de stad als fysieke plaats, de bebouwde omgeving. *Cité* verwijst naar hoe mensen in de stad leven. Het gaat om de stad als mentaliteit, het geheel aan 'stedelijke' percepties, gedragingen en overtuigingen. Bijvoorbeeld het levensgevoel in een buurt of wijk, de hechting aan een bepaalde plaats en de gevoelens ten opzichte van buren en vreemdelingen.

Sennett (2018) wijst erop dat de *ville* en de *cité* nooit naadloos op elkaar passen. Idealiter wordt hoe mensen willen leven (*cité*), uitgedrukt in hoe er gebouwd wordt (*ville*). De stedelijke ervaring is echter nooit eenduidig maar zit vol tegenstrijdigheden en scherpe randjes. De stad is onregelmatig omdat de *cité* en de *ville* niet helemaal op elkaar passen.

Het onderscheid dat Sennett (2018) hanteert, maakt duidelijk dat de relatie tussen de bebouwde omgeving en hoe die omgeving ervaren wordt, niet een-op-een te maken is en sterk kan verschillen van persoon tot persoon. Maar ook voor diezelfde persoon een vat vol tegenstrijdigheden kan zijn. Iemand kan bijvoorbeeld sterk aan een plaats gehecht zijn en zich toch 's avonds onveilig voelen in dezelfde buurt.

Willen we begrijpen hoe de buurt samenhangt met eenzaamheid, is het belangrijk deze complexiteit en grilligheid voor ogen te houden. Er bestaat niet zoiets als de ideale, maakbare buurt.

### 2.2.4. Ruimtelijke blik op de rol van de buurt

Een andere manier om te kijken naar hoe de buurt al dan niet kan bijdragen aan het welbevinden van buurtbewoners, is een ruimtelijke bril opzetten en te kijken naar de rol van plaatsen in de buurt. Welke plaatsen zijn er? Welke functies kunnen die vervullen? Verschillende plaatsen in de publieke en semipublieke ruimte kunnen immers een diversiteit aan functies vervullen die elk op hun manier kunnen bijdragen aan het welbevinden van gebruikers van die ruimtes. Er bestaan verscheidene concepten die verwijzen naar die verschillende functies.

We schetsen in onderstaand overzicht enkele belangrijke concepten die doorheen het boek terugkomen. Die concepten helpen om beter te begrijpen hoe de ruimte zelf kan samenhangen met eenzaamheid en de preventie en aanpak ervan.

Eenzelfde plaats kan meerdere functies vervullen. Daarnaast kunnen we een onderscheid maken tussen plaatsen waar je naartoe kan gaan en plaatsen waar je passeert, wanneer je de publieke ruimte gebruikt (Häussermann et al., 2026).

## Plaatsen waar je verblijft

Een eerste categorie van plaatsen zijn plaatsen in de buurt, de publieke ruimte waar je naartoe kan gaan en kan verblijven. We onderscheiden volgende relevante begrippen:

- **Sociale infrastructuur.** Dit begrip verwijst naar plaatsen en breder naar infrastructuur die toelaat dat mensen elkaar ontmoeten, sociale interacties hebben, en sociale banden ontwikkelen en/of kunnen onderhouden (Klinenberg, 2018; Latham & Layton, 2022). Het gaat om alle publieke en gemeenschappelijke ruimtes, plaatsen en voorzieningen, die sociale connectie faciliteren (Latham & Layton, 2026).
- **Derde plekken.** Deze term verwijst naar die plaatsen die niet onze thuis zijn (de eerste plek, privaat) of de werkplaats (tweede plek). Het zijn ontmoetingsplekken die de mogelijkheid bieden om anderen informeel te ontmoeten en met hen in interactie te gaan. Plaatsen die de mogelijkheid bieden om een gevoel van verbondenheid te ontwikkelen (Bosman & Dolley, 2019). Voorbeelden zijn koffiehuizen, cafés, bibliotheken, sportclubs … Derde plekken is een specifiek begrip dat onder de brede koepelterm sociale infrastructuur valt.
- **Luwte-oase.** Dit is een plek die een toevluchtsoord biedt om zich even terug te trekken, een prikkelarme ruimte die tegelijkertijd een aangename zintuigelijke ervaring biedt (De Paep et al., 2023). Denk aan een bos, een natuurgebied, een rustig plekje in het park, een begijnhof …

## Plaatsen waar je langsgaat

Naast verblijfplaatsen in de buurt, vervullen ook vele plaatsen waar je passeert een belangrijke functie. Denk aan straten, het voetpad, openbaar vervoer … (Häussermann et al., 2026). Volgende begrippen zijn relevant in dit kader:

- **Bewandelbaarheid.** Dit concept geeft weer hoe makkelijk of moeilijk het is om in een straat of buurt te wandelen.
- **Leefbare straten.** Verwijst naar hoe aangenaam het is om in een straat te vertoeven.
- **Vierde plekken.** Dit zijn informele overgangsruimtes in de publieke ruimte zoals trottoirs, bushaltes of voortuinen. Het zijn plekken waar korte, alledaagse ontmoetingen ontstaan, zonder verplichting tot langdurig contact.

## Plaatsen om te verblijven en te passeren

Sommige ruimtes kunnen meerledige functies vervullen. Ze kunnen zowel gebruikt worden als een plaats om even te verblijven, als een plaats die ook een functie heeft wanneer je er langsgaat.

- **Groenblauwe infrastructuur.** Dit is infrastructuur met natuurlijke en seminatuurlijke gebieden, die ontworpen en beheerd wordt om een breed scala van ecosysteemdiensten te leveren en die tegelijkertijd de biodiversiteit verbetert (Europese Commissie, z.d.).

- **Collectieve tussenruimte.** Dit begrip verwijst naar de open ruimte binnen een woningcluster (bv. een begijnhof, een woonhof zoals de gezamenlijke binnenruimte rond appartementen …). Kenmerkend is dat die ruimte op lange termijn een vorm van 'publieke toegankelijkheid' of 'collectieve atmosfeer' weet te behouden (Lyppens, 2022).

### 2.2.5. Ruimtelijke ongelijkheid tussen en in buurten

Niet elke buurt is hetzelfde. Tussen buurten en plaatsen bestaat er veel ongelijkheid. In sommige buurten zijn er veel voorzieningen, is er veel groen, weinig lawaai, weinig luchtvervuiling … Andere buurten worden gedomineerd door beton en grijs, hebben druk verkeer, bijna geen publieke ruimte of buurtgroen. Maar ook binnen eenzelfde buurt kan er ruimtelijke ongelijkheid bestaan. Zo kunnen pleintjes vooral gebruikt worden door bepaalde leeftijdsgroepen. Of domineren mannen het straatbeeld. Misschien zijn er te weinig zitbanken, waardoor ouderen minder snel naar buiten komen. Verschillende ruimtelijke uitsluitingsmechanismen kunnen binnen één en dezelfde ruimte spelen.

Doetip:

De toolbox The feminine city van SAAMO Antwerpen en Endeavour, verpakt in een speldoos, bevat verschillende instrumenten om steden en hun publieke ruimte met meer aandacht voor gender in te richten.
https://www.saamo.be/tool/toolbox-the-feminine-city/

Niet iedereen heeft gelijke toegang tot de publieke ruimte, maakt er gebruik van of kan zijn stempel drukken op de invulling van die publieke ruimte en zich de ruimte eigen maken (Buffel & Phillipson, 2025). Verschillende processen in de samenleving bepalen mee deze ruimtelijke onrechtvaardigheid. Ruimtelijke rechtvaardigheid kan begrepen worden als "*de eerlijke en billijke ruimtelijke verdeling van maatschappelijke bronnen en de mogelijkheden om ze te gebruiken*" (Soja, 2009, p.2).

Het gaat dus niet alleen over wat er is, maar ook over de mogelijkheden om er gebruik van te maken. Dit kunnen we begrijpen als het onderscheid tussen *position capital* en *situation capital* (De Decker, 2023).

- ***Position capital.*** Wat is er in de buurt? Welke bronnen zijn er beschikbaar? … (bv. winkels, wie woont er, parken, organisaties, verenigingen …).
- ***Situation capital.*** De mogelijkheden van de actoren om gebruik te maken van die bronnen.

Beide zijn belangrijk en bepalen mee de ruimtelijke ongelijkheid waarmee iemand geconfronteerd wordt.

Beide kunnen ook evolueren doorheen de tijd, zowel op buurtniveau als op individueel niveau. Er kunnen in de buurt zelf winkels verdwijnen, er kan leegstand optreden, er kunnen nieuwe bewoners bijkomen (bv. verjonging van de buurt) (*position capital*). Op niveau van het individu kunnen de wensen en mogelijkheden doorheen de levensloop veranderen. Gezondheidsproblemen kunnen er op individueel niveau voor zorgen bijvoorbeeld dat de dagelijkse wandeling in het park niet meer lukt (*situation capital*).

Enkele begrippen over ruimtelijke (on)gelijkheid:

- **Residentiële zelfselectie.** Mensen kiezen, wanneer ze over de nodige middelen beschikken, zelf waar ze gaan wonen. Ze kiezen een buurt die het best overeenstemt met hun voorkeuren en levensstijl.
- ***Stuck in place.*** Niet iedereen heeft de mogelijkheid om een woonplaats te kiezen en/of heeft de middelen om te verhuizen wanneer men niet meer graag in de huidige buurt woont (Buffel & Phillipson, 2025).
- **Gentrificatie.** Staat voor het proces van opwaardering van buurten waarbij de minder vermogende bewoners verdrongen worden.
- **Segregatie.** De mate waarin een bepaalde bevolkingscategorie oververtegenwoordigd is in bepaalde buurten of wijken.

## 2.3. Hoe wordt de buurt beleefd?

Er bestaan grote verschillen in buurten en hoe die beleefd worden. We schetsen verschillende perspectieven en begrippen die hiervoor een verklaringskader bieden.

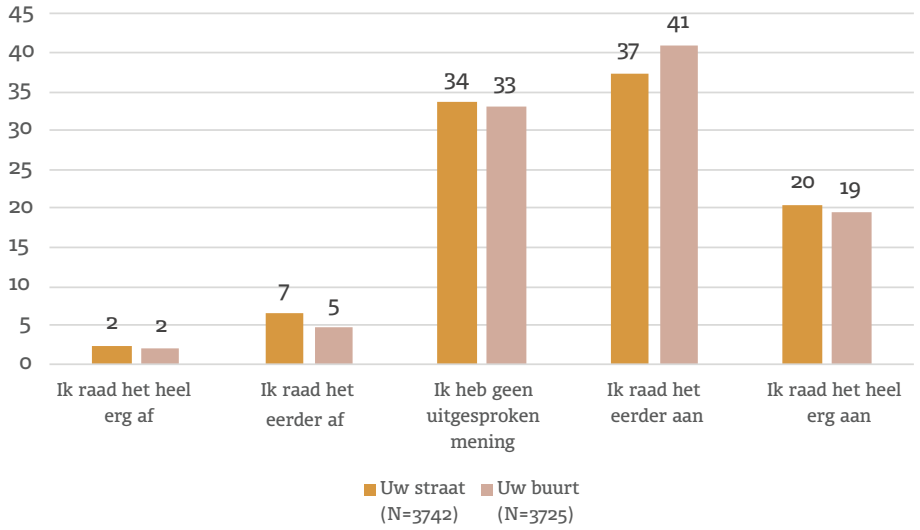
In deze paragraaf gaan we in op de ervaring: hoe beleven 18-plussers in Vlaanderen hun buurt? Hoe wordt de leefbaarheid en bereikbaarheid van diensten en voorzieningen ervaren? En hoe zit het met de mate van sociale cohesie die Vlamingen ervaren in hun buurt? Hoe verlopen sociale contacten?

### 2.3.1. De ervaren kwaliteit van de buurt

We kijken eerst naar enkele algemene ervaringen van 18-plussers met hun buurt: hoe wordt de buurt waar men woont ingeschat?

Zes op tien 18-plussers in Vlaanderen zou anderen aanraden om in hun buurt te komen wonen. Bijna hetzelfde gaat op voor de straat (57%). Eén op drie heeft geen uitgesproken mening. Slechts 7% raadt zijn buurt af, 9% zijn straat. Algemeen hebben 18-plussers in Vlaanderen dus een positief beeld van hun buurt en hun straat.

**Figuur 2.3.** 'In welke mate zou u anderen aanraden om in uw straat en buurt te komen wonen?' bij volwassenen in Vlaanderen (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Verschillende stellingen (Tabel 2.2) peilen specifiek naar de gehechtheid aan de buurt.

Voor vier op tien 18-plussers is de buurt waar ze wonen een deel van hun identiteit; voor drie op tien is dat niet zo. Bijna de helft zou het heel moeilijk vinden om te verhuizen uit hun buurt. Eén op drie is het dan weer oneens met die stelling en zou het daar niet moeilijk mee hebben. De stelling 'mijn buurt is de ideale buurt voor mij' scoort het beste: bijna zes op tien is het daarmee eens, 15% oneens. Twee derde van de 18-plussers geven ook aan dat ze zich geïntegreerd voelen in hun buurt. Voor 14% is dat niet het geval.

**Tabel 2.2.** Stellingen gehechtheid aan buurt (%)

| | Helemaal oneens | Eerder oneens | Noch eens, noch oneens | Eerder eens | Helemaal eens |
|---|---|---|---|---|---|
| Mijn buurt is een deel van mijn identiteit (N=3736) | 12 | 18 | 31 | 29 | 11 |
| Het zou heel moeilijk voor me zijn om uit mijn buurt te verhuizen (N=3744) | 15 | 18 | 20 | 28 | 20 |
| Mijn buurt is de ideale buurt voor mij (N=3743) | 6 | 9 | 26 | 37 | 22 |
| Ik voel me niet geïntegreerd in mijn buurt (N=3742) | 39 | 27 | 20 | 10 | 4 |

Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Gevraagd naar wat dan belangrijk is in hun buurt, zien we dat 18-plussers het meeste belang hechten aan 'goede buren' als het over hun buurt gaat. Wel 44% duidde dat aan. Daarna volgt 'veiligheidsgevoel' en 'verkeerssituatie'. Eén op drie hecht belang aan de aanwezigheid van groen.

Opvallend: 'sociale contacten' en 'activiteiten en dingen om te doen' scoren het laagste. Zo zijn de sociale contacten in de buurt slechts voor 15% iets waar men het meest belang aan hecht in de buurt. Slechts 9% verwijst naar activiteiten en dingen om te doen.

**Tabel 2.3.** 'Aan welke van de volgende thema's hecht u het meest belang als het over uw buurt gaat?' (Meerdere antwoorden mogelijk, maximaal drie) (%, N=3747)

| | % |
|---|---|
| Goede buren | 44 |
| Veiligheidsgevoel | 40 |
| Verkeerssituatie | 39 |
| Aanwezigheid van groen | 33 |
| Geluidshinder | 27 |
| Aanwezigheid en bereikbaarheid van voorzieningen | 25 |
| Netheid | 25 |
| Algemeen uitzicht en fraaiheid | 23 |
| Infrastructuur en inrichting (stoep, zitbanken …) | 20 |
| Sociale contacten | 15 |
| Activiteiten en dingen om te doen | 9 |
| Aan geen enkele van bovenstaande thema's | 1 |

Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

## 2.3.2. Bereikbaarheid en gebruik diensten en voorzieningen

Naast de algemene beleving is ook de bereikbaarheid van diensten en voorzieningen een belangrijk kwaliteitskenmerk van de buurt. Bereikbaarheid gaat over hoe makkelijk een bepaalde bestemming te bereiken is. Sinds enkele jaren kent het begrip van de 15-minutenstad binnen die context zijn opmars. Dat concept verwijst naar de bereikbaarheid van plaatsen binnen 15 minuten wandelen of fietsen (Mouratidis, 2026). Het achterliggende uitgangspunt is dat de bereikbaarheid van diverse diensten en voorzieningen in de nabijheid het gebruik van die diensten aanmoedigt, sociale interacties en deelname aan activiteiten promoot en de dagelijkse reistijd verkort (Abdi & Vanoutrive, 2025).

Wanneer we kijken naar welke voorzieningen volgens de eigen inschatting van 18-plussers binnen 15 minuten wandeltijd van hun woning zijn, zien we dat het gaat om een bus-, tram- of metrohalte (83%), gevolgd door apotheker (70%), bakker (69%), een groenvoorziening zoals

een park en bos (69%) en een aangename plaats om alleen te zijn (67%). Ongeveer zes op tien heeft een horecazaak zoals een café of restaurant op 15 minuten wandelen of minder. Hetzelfde gaat op voor een voedingswinkel.

Slechts vier op tien heeft sportvoorzieningen binnen de 15 minuten wandelen. Ook een lokaal dienstencentrum of buurthuis ligt voor slechts 37% op 15 minuten wandelafstand.

**Tabel 2.4.** Bereikbaarheid, gebruik en gemis voorzieningen in uw buurt (%)

| Bereik-baarheid | | | Gebruik | Gemis |
|---|---|---|---|---|
| 1-15 minuten wandelen | *N* | | Bezoekt u in uw buurt (N=3746) | Mist u in uw buurt (N=3746) |
| 83 | 3712 | Bushalte, tramhalte of metrohalte | 34 | 6 |
| 70 | 3735 | Apotheker | 79 | 4 |
| 69 | 3715 | Bakker | 70 | 12 |
| 69 | 3702 | Groenvoorzieningen (park, bos …) | 59 | 7 |
| 67 | 3672 | Een aangename plaats om alleen te zijn | 40 | 7 |
| 62 | 3676 | Horecazaken (café, restaurant …) | 54 | 11 |
| 62 | 3734 | Algemene voedingswinkel (supermarkt, superette …) | 77 | 12 |
| 57 | 3535 | (Speel)plein | 20 | 3 |
| 56 | 3712 | School | 21 | 2 |
| 55 | 3731 | Kapper | 46 | 4 |
| 43 | 3697 | De woning van een vriend | 44 | 12 |
| 42 | 3734 | Uw huisarts | 57 | 10 |
| 39 | 3638 | Sportvoorzieningen | 25 | 8 |
| 37 | 3684 | Een lokaal dienstencentrum of buurthuis | 11 | 4 |
| 34 | 3427 | Kinderopvang of onthaalouder | 8 | 2 |
| 33 | 3589 | De woning van een familielid | 43 | 14 |
| 31 | 3701 | Culturele voorzieningen (bibliotheek, theater, cinema …) | 30 | 11 |
| 24 | 3706 | Treinstation | 26 | 10 |
| 18 | 3614 | Een plaats om uit te gaan (danscafé, fuifzaal, discotheek) | 8 | 9 |
| | | Geen van deze | 3 | 45 |

Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

De bereikbaarheid zal mee het effectieve gebruik van diensten en voorzieningen bepalen. In grote lijnen zien we dat de voorzieningen die op 15 minuten wandelafstand liggen vaak hoog scoren naar effectief gebruik of bezoek. Cijfers over het effectieve bezoek of gebruik van die diensten tonen dat de apotheker (79%) en huisarts (57%) belangrijke zorgvoorzieningen zijn in de buurt.

Daarnaast worden volgende plaatsen vaak bezocht: een algemene voedingswinkel (77%), een bakker (70%), groenvoorzieningen (59%) en horecazaken (54%). Het zijn allemaal plaatsen die ook de rol van 'sociale infrastructuur' kunnen vervullen (zie Hoofdstuk 4).

Gevraagd naar wat gemist wordt, geeft 12% de bakker of een algemene voedingswinkel aan. 11% mist horecazaken in de buurt. Opnieuw gaat het telkens om belangrijke plaatsen voor informele ontmoeting. Bijna de helft (45%) geeft aan geen voorzieningen te missen in de buurt.

### 2.3.3. Verbondenheid met de buurt

Tot slot kijken we naar de verbondenheid die 18-plussers ervaren met hun buurt. Verschillende stellingen (Tabel 2.5) verwijzen naar de sociale cohesie en het vertrouwen dat 18-plussers ervaren in hun buurt.

**Tabel 2.5.** Stellingen sociale cohesie en vertrouwen in de buurt (%)

| | Helemaal oneens | Eerder oneens | Noch eens, noch oneens | Eerder eens | Helemaal eens |
|---|---|---|---|---|---|
| Mensen in mijn buurt willen hun buren helpen (N=3750) | 3 | 7 | 21 | 45 | 24 |
| Ik woon in een hechte buurt (N=3742) | 8 | 16 | 33 | 29 | 13 |
| Mensen in mijn buurt zijn te vertrouwen (N=3740) | 3 | 5 | 25 | 45 | 22 |
| Mensen in mijn buurt kunnen over het algemeen **niet** met elkaar opschieten (N=3744) | 31 | 39 | 22 | 6 | 2 |
| Mensen in mijn buurt delen **niet** dezelfde waarden (N=3742) | 18 | 31 | 34 | 13 | 4 |

Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Zeven op tien is het eens met de stelling dat mensen in hun buurt hun buren willen helpen. Slechts één op tien is het daarmee oneens. Ook het vertrouwen in mensen in de buurt wordt door een grote groep volwassenen in Vlaanderen als goed ervaren: 67% is het daarmee eens, slechts 8% oneens.

Over al dan niet in een hechte buurt wonen, zijn de meesten neutraal. Ongeveer 42% is het eens en 24% oneens. Slechts een kleine minderheid is van mening dat mensen in hun buurt niet met elkaar kunnen opschieten (8%). 17% is van mening dat mensen in hun buurt niet dezelfde waarden delen.

Wanneer we specifiek kijken naar de contacten met buren, dan leert het onderzoek dat 61% tevreden is over zijn relaties met buren. 8% zegt daarover ontevreden te zijn. 31% nam in de afgelopen 12 maanden deel aan een burenactiviteit zoals een buurtfeest, wandeltocht, barbecue met buren of een schoonmaakactie. 25% heeft niet deelgenomen. 44% geeft aan dat er geen burenactiviteiten georganiseerd worden.

### 2.3.4. Komen de Vlaamse buurten al in de buurt?

In het algemeen zien we dat de meerderheid van de 18-plussers in Vlaanderen hun buurt positief ervaart. Ze zouden de buurt aanraden aan anderen en vinden hun buurt de ideale buurt. Bijna 7 op 10 heeft ook een bakker, apotheker, huisarts, maar ook groen en openbaar vervoer op minder dan 15 minuten wandelen. Dat is weliswaar niet bij iedereen zo. Zo voelt 14% zich niet geïntegreerd in de buurt; 8% vertrouwt mensen in hun buurt niet. En niet iedereen woont op wandelafstand van belangrijke diensten en voorzieningen zoals een bakker of groen. Zowel qua ervaring als bereikbaarheid zien we dus een ruimtelijke ongelijkheid. In deel 2 van het boek gaan we onder meer na hoe die ongelijkheid samenhangt met eenzaamheid, en we bekijken dat voor verschillende fysieke en sociale buurtkenmerken.

We zien tot slot ook dat 18-plussers in Vlaanderen vooral belang hechten aan goede buren, een veiligheidsgevoel, de verkeerssituatie en de aanwezigheid van groen, als het op hun buurt aankomt. Opvallend: sociale contacten en activiteiten en dingen om te doen scoren relatief laag. Ook dat is belangrijk om in het achterhoofd te houden, zowel voor praktijk als beleid, wanneer we in deel drie van het boek ingaan op een buurtgerichte aanpak van eenzaamheid.

#### Hoofdstuk 2: De buurt. Wat te onthouden?

- 'De' buurt bestaat niet. Voor sommigen is de buurt hun straat, voor anderen de hele gemeente.
- Er zijn verschillende manieren om de buurt te meten of af te bakenen, met elk hun voor- en nadelen.
- We kunnen het onderscheid maken tussen fysieke en sociale buurtkenmerken.
- Er zijn verschillende perspectieven die een kader bieden om te begrijpen hoe de buurt het leven van bewoners kan beïnvloeden, en vice versa.
- Er bestaat een grote ruimtelijke ongelijkheid zowel tussen als binnen buurten.
- 18-plussers voelen zich in het algemeen verbonden met hun buurt en hechten er vooral belang aan goede buren, veiligheidsgevoel, de verkeerssituatie en aanwezigheid van groen.

Hoofdstuk 3

# Het eenzamogene buurtenmodel

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

Na dit hoofdstuk:

- begrijp je waarom eenzaamheid niet alleen een individueel maar ook een plaatsgebonden fenomeen is.
- ken je de verschillende componenten van het 'eenzamogene buurtenmodel'.
- zie je hoe attitudes omtrent de buurt en mogelijkheden van de buurt, het gebruik van en de ervaring met de buurt, de tijdsdimensie en omstandigheden samenhangen met verschillende gedaantes van eenzaamheid.
- herken je de verschillende manieren waarop een buurt eenzaamheid kan voorkomen, verminderen, veroorzaken, en hoe een buurt kan helpen om met eenzaamheid om te gaan.
- kan je het model gebruiken als denkkader om naar je eigen buurt of initiatief te kijken.

## Inleiding

In hoofdstuk 1 schetsten we het begrip 'eenzaamheid'. Hoofdstuk 2 belichtte de buurt en hoe die het leven van buurtbewoners kan beïnvloeden. In dit hoofdstuk verbinden we de twee: kan de buurt gevoelens van eenzaamheid beïnvloeden, en hoe gebeurt dat? Het uitgangspunt daarbij is dat de buurt waar je woont via verschillende paden een effect heeft op eenzaamheid.

Wanneer we in het algemeen kijken naar onderzoek naar gezondheid en welzijn, wordt steeds vaker gesproken over omgevingen die bepaald gedrag of bepaalde uitkomsten mee vormgeven. Zo verwijst een obesogene omgeving naar een omgeving die overgewicht in de hand werkt, bijvoorbeeld doordat er heel veel fastfoodrestaurants aanwezig zijn of weinig beweegruimte. Een depressogene omgeving duidt dan weer op een context die het risico op depressieve klachten verhoogt.

Ook voor eenzaamheid groeit het besef dat de omgeving ertoe doet. De term *lonelygenic* werd in 2022 geïntroduceerd in *The Lancet* om aan te geven dat sommige omgevingen structureel voorwaarden kunnen creëren die eenzaamheid versterken (Feng & Astell-Burt, 2022). Het gaat

dan over de manier waarop plaatsen zijn ingericht en welke kansen er bestaan om elkaar te ontmoeten of net uit de weg te gaan, waar je je welkom kan voelen of net niet, plaatsen waarmee je een verbondenheid ervaart dan wel je vervreemd van voelt. *Lonelygenic* vertalen we als eenzamogeen. Zo ligt het in de lijn van obesogene omgevingen of depressogene omgevingen (zie hierboven).

In dit hoofdstuk werken we dit model uit op maat van de buurt. We bouwen voort op het internationale concept van *lonelygenic environments* en vertalen het naar een model dat helpt begrijpen hoe buurten eenzaamheid kunnen versterken of net verzachten. We werken op die manier een model uit voor eenzamogene buurten. Dat begrijpen we als buurten die kunnen bijdragen aan het voorkomen en verminderen van eenzaamheid en die helpen omgaan met eenzaamheid.

Het model vormt geen vast recept maar een denkkader. Het helpt om systematisch te kijken naar wat er in een buurt speelt en hoe dat samenhangt met verschillende vormen en belevingen van eenzaamheid. Dit model vormt tevens de kapstok voor deel 2 van dit boek, waarin we inzoomen op verschillende specifieke kenmerken van de buurt en hoe elk daarvan samenhangt met eenzaamheid.

## 3.1. Waarom een ander perspectief nodig is

Het dominante psychologische of medische perspectief op eenzaamheid legt de nadruk op individuele en relationele kenmerken zoals persoonlijkheid, copingstijlen of ingrijpende levensgebeurtenissen (zie bv. Switsers et al., 2025). Daarbij kijken we naar eenzaamheid vooral als iets dat zich 'in' mensen afspeelt, als iets heel persoonlijks, subjectief, iets individueels. De focus ligt dan meer op de proximale, directe risicofactoren (zie Hoofdstuk 1).

Daarnaast wordt het thema eenzaamheid vaak gelegitimeerd via de gezondheidseffecten ervan. Onderzoek toont aan dat chronische eenzaamheid samenhangt met een verhoogd risico op fysieke en mentale gezondheidsproblemen, en zelfs met een verhoogde mortaliteit, vergelijkbaar met roken of obesitas (Holt-Lunstad et al., 2010) (zie Hoofdstuk 1). Zulke bevindingen hebben terecht bijgedragen aan de maatschappelijke erkenning van eenzaamheid als urgent probleem.

Toch schuilt hier ook een beperking. Deze perspectieven dreigen eenzaamheid te individualiseren en te medicaliseren. Wanneer we eenzaamheid vooral begrijpen als individuele kwetsbaarheid, dreigen we uit het oog te verliezen dat ze altijd ingebed is in sociale structuren en machtsverhoudingen. Sociologische perspectieven benadrukken dat eenzaamheid niet los kan worden gezien van sociale ongelijkheid en uitsluiting (Van de Velde, 2025). In die zin is eenzaamheid niet alleen een subjectieve emotie, maar een sociaal geproduceerd fenomeen. Zoals Barreto en collega's (2024) stellen, raakt eenzaamheid ook aan sociale rechtvaardigheid (zie Hoofdstuk 1).

Vanuit die bredere blik ontstond het concept *lonelygenic environments* (Feng & Astell-Burt, 2022). Dat concept verschuift de focus van het individu naar de omgeving. De term verwijst naar omgevingen die, vaak onbedoeld, voorwaarden creëren die eenzaamheid versterken. Omgevingen zien ze heel breed. Dat kunnen werkplekken zijn maar ook digitale ruimtes of buurten. Het uitgangspunt is eenvoudig: omgevingen zijn niet neutraal. Ze creëren voorwaarden die ontmoeting mogelijk of onmogelijk maken. Ze kunnen sociale interactie stimuleren maar ook belemmeren. Ze kunnen eenzaamheid creëren maar ook verminderen.

Toch blijft het oorspronkelijke *lonelygenic model* relatief algemeen. Het werkt niet uit hoe specifieke omgevingen, zoals buurten, concreet bijdragen aan het ontstaan of verminderen van eenzaamheid. De oorspronkelijke auteurs, Feng en Astell-Burt (2022), riepen dan ook expliciet op tot verder onderzoek en denkwerk hierrond. In dit hoofdstuk willen we net dat doen. We bouwen voort op hun kader en werken het verder uit voor één specifieke context: de buurt als dagelijkse leefomgeving.

## 3.2. Het eenzamogene buurtenmodel

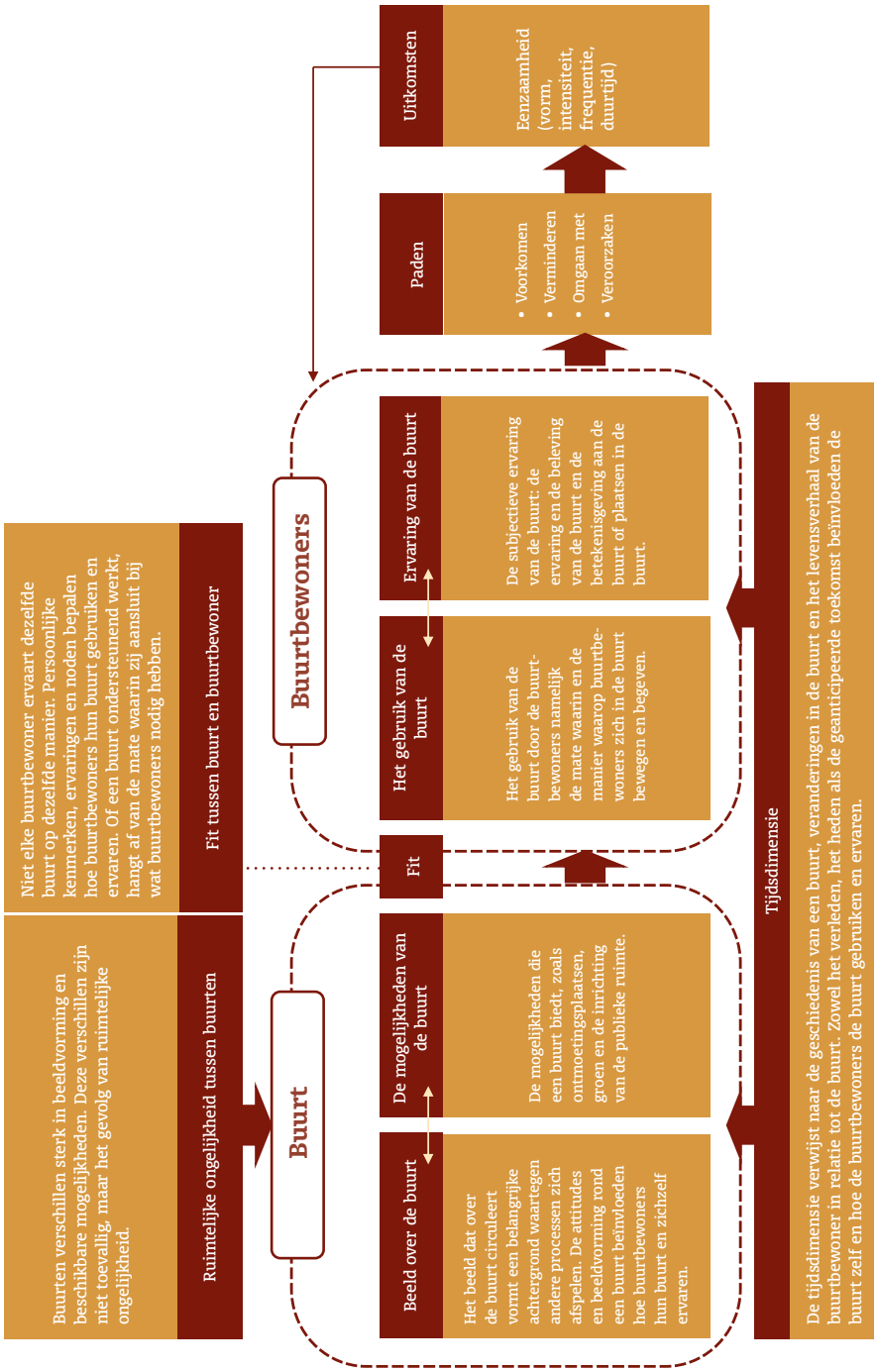
Het oorspronkelijke model van Feng en Astell-Burt (2022) onderscheidt zes samenhangende componenten: attitudes, mogelijkheden, omstandigheden, ervaringen, paden en uitkomsten. Hoewel we ze hier één voor één gaan bespreken, moeten ze niet lineair worden gelezen, maar als processen die op elkaar inwerken. Attitudes beïnvloeden hoe kansen worden gecreëerd of benut. Omstandigheden bepalen wat mogelijk is. Ervaringen kleuren hoe mensen die omstandigheden beleven. Via verschillende paden kunnen deze factoren uiteindelijk leiden tot uiteenlopende vormen van eenzaamheid, of net tot verbondenheid.

We gebruikten de zes verschillende componenten als vertrekpunt, maar hebben ze volledig aangepast naar ons onderzoek. Op basis van de wetenschappelijke literatuur en onze eigen onderzoeksresultaten en -inzichten uit de survey en de vier buurtcasestudies pasten we categorieën aan, voegden we toe, en schrapten we. We hebben nu een eigen 'eenzamogene buurtenmodel' (Figuur 3.1).

### 3.2.1. Het normatieve en symbolische klimaat als achtergrond

De eerste component betreft de attitudes, het beeld dat over een buurt circuleert. Daarmee doelen we op het normatieve en symbolische klimaat van een buurt. Welke percepties bestaan er over de buurt? Wordt ze gezien als een aangename plek om te wonen, of als een probleemwijk die men beter vermijdt? Welke verwachtingen leven er over de bewoners? Wordt de buurt beschouwd als sociaal en betrokken, of als teruggetrokken en op zichzelf? En hoe wordt er naar eenzaamheid gekeken: als iets wat iedereen kan overkomen, of als een teken van persoonlijk falen?

**Figuur 3.1.** Het eenzamogene buurtenmodel



Attitudes zijn niet altijd zichtbaar en worden niet altijd expliciet benoemd. Ze zitten in kleine dingen: in hoe buren elkaar aanspreken, in grapjes of opmerkingen over 'de buurt', in krantenkoppen of in de manier waarop buitenstaanders over een buurt spreken.

Een belangrijk mechanisme is buurtstigma. Als een buurt bekendstaat als 'probleembuurt' of 'achtergesteld', werkt dat op verschillende niveaus door. Het kan bepalen hoeveel er wordt geïnvesteerd, maar ook hoe bewoners zichzelf en elkaar zien (Van de Velde, 2025). Negatieve beeldvorming kan ervoor zorgen dat bewoners zich beginnen te schamen voor hun buurt of voor hun eigen situatie. Sommigen trekken zich dan terug uit sociale contacten. Eenzaamheid ontstaat dan niet alleen uit persoonlijke omstandigheden, maar ook uit de manier waarop over de buurt wordt gesproken en of er al dan niet in de buurt wordt geïnvesteerd. Dat kan ook positief spelen: een gevoel van trots op de buurt kan het buurtleven net aanwakkeren.

Een vergelijkbaar mechanisme gaat op voor veiligheidsgevoelens. Ook die subjectieve veiligheid hangt samen met eenzaamheid (Schepers et al., 2025). Onveiligheidsgevoelens over bepaalde straten, plaatsen, buurten … kunnen maken dat men die mijdt, wat op zijn beurt een negatief effect kan hebben op contacten met buren of de band die men voelt met een plaats of buurt.

Daarnaast spelen normatieve verwachtingen een rol. In sommige buurten geldt impliciet de norm dat men zichzelf redt en geen hulp vraagt. Eenzaamheid wordt dan niet gezien als een gedeelde menselijke ervaring, maar als iets dat men zelf moet oplossen (Barreto et al., 2024; Van de Velde, 2025). Zulke morele kaders bepalen mee of mensen hulp zoeken of zich net verder terugtrekken.

Het normatieve en symbolische klimaat van een buurt vormt zo een belangrijke achtergrond waartegen andere processen zich afspelen. Het bepaalt niet rechtstreeks of mensen eenzaam zijn, maar wel hoe zij hun situatie begrijpen, benoemen en ermee omgaan.

### 3.2.2. Wat is er aanwezig in de buurt?

De tweede component gaat over de kansen, de mogelijkheden die een buurt biedt. Het gaat dus om wat er in de buurt aanwezig is: denk aan ontmoetingsplaatsen, het verenigingsleven of buurtactiviteiten, maar ook groen of de fysieke inrichting van de buurt (bv. toegankelijke voetpaden). Die mogelijkheden bepalen hoe de buurt al dan niet gebruikt wordt om elkaar te ontmoeten of deel te nemen aan het buurtleven. Maar ook om gewoon even onder de mensen te zijn, zonder contact of om tijd alleen door te brengen (zie ook punt 3.3.3).

In veel onderzoek worden zogenoemde derde plekken beschreven als belangrijke plekken voor informele sociale interactie (Oldenburg, 1989; Häussermann et al., 2026). Het gaat om plaatsen die noch thuis noch werk zijn, maar waar mensen elkaar op een laagdrempelige manier kunnen tegenkomen: cafés, parken, bibliotheken en buurthuizen (zie Hoofdstuk 2). Zulke plekken kunnen eenzaamheid verminderen doordat ze contact met vertrouwde of nieuwe gezichten mogelijk maken.

Toch zijn die plekken niet voor iedereen even toegankelijk. Commerciële derde plekken veronderstellen meestal dat je iets koopt, wat een drempel kan vormen. Daarnaast gelden er vaak onuitgesproken regels: hoelang je mag blijven zitten, hoe luid je spreekt, hoe je je kleedt of gedraagt. Niet iedereen voelt er zich even welkom (Finlay et al., 2024). Ook publieke ruimtes zijn niet automatisch neutraal. Een strak aangelegd plein zonder zitgelegenheid nodigt bijvoorbeeld minder uit tot langdurig verblijf. Jongeren die samenkomen worden soms sneller aangesproken dan oudere wandelaars. Dak- of thuisloze mensen worden geweerd van bankjes. Zo bepalen sociale verwachtingen mee wie zich welkom voelt in de publieke ruimte.

Daarom is het nuttig ook aandacht te hebben voor meer informele overgangsruimtes, zogenoemde vierde plekken, zoals voetpaden, zitbanken, voortuinen … (Simões Aelbrecht, 2016). Die informele overgangsruimtes laten korte, alledaagse ontmoetingen ontstaan, zonder verplichting tot langdurig contact. Voor mensen die minder aansluiting vinden bij georganiseerde activiteiten of formele settings kunnen zulke vluchtige interacties net heel betekenisvol zijn.

Naast plekken die plaats bieden voor ontmoeting, deelname aan het buurtleven en vluchtige interacties, is het ook belangrijk dat er plekken zijn waar je tijd alleen kan doorbrengen (Heu & Brennecke, 2023). Niet alleen groen in de buurt of goede wandelpaden faciliteren dat. Ook derde en vierde plekken kunnen die functie vervullen. Denk aan cafés waar er letterlijk en figuurlijk plaats is om tijd alleen door te brengen, door bijvoorbeeld tafels aan te bieden waar men alleen aan kan zitten en waar het ook oké is om alleen te zitten, waar je niet als 'zielig' wordt bestempeld als je alleen tafelt (Heu & Brennecke, 2023; Goldman, 2026).

Idealiter biedt een buurt beide mogelijkheden: (1) plaatsen voor ontmoeting en deelname aan het buurtleven, en (2) plaatsen om tijd alleen door te brengen (Heu & Brennecke, 2023).

### 3.2.3. Gebruik van de buurt in relatie tot eenzaamheid

De mogelijkheden die een buurt biedt, naar ruimtelijke inrichting (bv. wandelpaden), naar aan- of afwezigheid van derde en vierde plekken, maar ook naar de mogelijkheid om tijd alleen door te brengen, bepalen de manier waarop de buurt gebruikt wordt of kan worden. Hierin onderscheiden we vier verschillende manieren waarop buurtbewoners hun buurt 'gebruiken' in relatie met eenzaamheid.

Ten eerste kunnen buurten 'gebruikt' worden voor ontmoeting. De sociale infrastructuur in een buurt kan kansen creëren voor informele, eenmalige of herhaalde ontmoetingen. Toegankelijke parken, buurthuizen, zitbanken of andere laagdrempelige plekken kunnen sociale interactie ondersteunen. Wanneer zulke plekken ontbreken of slecht bereikbaar zijn, kan eenzaamheid toenemen. Derde en vierde plekken maken verschillende vormen van ontmoeting en deelname aan het sociale leven mogelijk. De ruimtelijke inrichting van de buurt speelt daarbij ook een actieve rol. Terwijl sommige ontwerpen uitnodigen tot interactie, zullen andere structuren ontmoeting bemoeilijken (Nasrallah & Pati, 2021). Een bank die zicht biedt op een wandelpad kan gesprek stimuleren; dezelfde bank op een afgelegen, slecht verlichte plek zal veel minder gebruikt worden. Ruimte is dus geen neutrale achtergrond, maar beïnvloedt wie elkaar kan

ontmoeten. Het gebruik van de buurt wordt daarom niet alleen bepaald door wat er fysiek aanwezig is, maar ook door de reële kansen die bewoners hebben om de buurt te gebruiken, door elkaar te ontmoeten (zie ook de *affordance theory*, in Hoofdstuk 2).

Ten tweede kunnen buurten 'gebruikt' worden om een gevoel van betekenisgeving mogelijk te maken. Wanneer buurten kansen bieden om bij te dragen aan de maatschappij, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk in een lokale buurtwerking of via informele hulp, kan dat gevoelens van betekenis en wederkerigheid versterken. Wie zich nodig voelt, ervaart minder snel gevoelens van overbodigheid of sociale uitsluiting.

Buurtbewoners kunnen hun buurt ook 'gebruiken' voor herstel en toevlucht. Eenzaamheid vraagt niet altijd om meer sociale interactie. Ook tijd alleen kunnen doorbrengen zonder zich geïsoleerd te voelen kan helpen. Positieve ervaringen van afzondering kunnen eenzaamheid verzachten of helpen voorkomen.

Een derde manier waarop buurten 'gebruikt' worden verwijst naar het onder de mensen zijn, zonder dat er echt contact of interactie is. Denk bijvoorbeeld aan een wekelijkse markt, waar je naartoe kan gaan om gewoon even onder de mensen te zijn, ook al doe je geen praatje. Of een plein waar je even kan gaan zitten en naar het publieke leven kijken. Dat onder de mensen zijn kan een gevoel van verbondenheid versterken, het gevoel ergens bij te horen en deel uit te maken van het publieke leven.

Een vierde manier tot slot gaat om het bewust tijd alleen opzoeken, bijvoorbeeld gaan wandelen in het bos of even tot rust komen in een park. Groene en rustige plekken kunnen ruimte bieden voor reflectie en om herstel te ondersteunen. Plaatsen waar men even alleen kan zijn, bieden oases van rust, weg van de drukte (Bi et al., 2026). Bij gevoelens van eenzaamheid laten ze reflectie toe, en ze bieden tijd om even te bezinnen. Tijd alleen doorbrengen kan ook een actieve strategie zijn om al dan niet tijdelijk eenzaamheidsgevoelens te verminderen en voor afleiding te zorgen (Heu & Brennecke, 2023).

Maar ook voor wie zich niet eenzaam voelt, kunnen plaatsen waar men even alleen kan zijn preventief of helend werken. Ze maken dat je even kan ontsnappen aan de stress of druk die gepaard kan gaan met sociale contacten. Niet alle sociale relaties zijn immers positief. Sommige sociale contacten kunnen erg stresserend zijn. Tijd alleen doorbrengen kan dan helpen om een goed evenwicht te vinden tussen beide noden die we hebben als mens: het onder de mensen zijn en het alleen zijn (Stone et al., 2025).

Samenvattend kunnen we dus vier verschillende manieren onderscheiden waarop de buurt gebruikt kan worden, die elk een direct effect kunnen hebben op eenzaamheid, namelijk:

- ontmoeting
- een betekenisvolle rol opnemen
- het onder de mensen zijn, zonder contact
- tijd alleen doorbrengen.

### 3.2.4. Ervaringen met de buurt in relatie met eenzaamheid

Naast het gebruik van de buurt, hangt ook de ervaring met de buurt, dus hoe mensen hun buurt beleven, samen met eenzaamheid (van den Berg et al., 2026). Twee bewoners kunnen in dezelfde straat wonen, maar die straat heel verschillend ervaren. De ene voelt er zich welkom en thuis, de andere voelt zich vervreemd en buitengesloten. Die verschillen hebben te maken met wie iemand is en wat men heeft meegemaakt. Onderzoek toont dat die subjectieve beleving sterker samenhangt met eenzaamheid dan objectieve indicatoren (Schepers et al., 2025). Wat er is en hoe dat wordt beleefd vallen niet automatisch samen. Die beleving vormt, samen met het gebruik, een tussenliggende component die het pad verklaart tussen enerzijds eenzaamheid, en anderzijds wat er in de buurt is en hoe daarnaar gekeken wordt.

Hoe de buurt beleefd wordt en welke betekenis men aan de buurt geeft, hangt op verschillende manieren samen met eenzaamheid. Ervaringen kunnen het gebruik van de buurt beïnvloeden. Wie zich bijvoorbeeld gehecht voelt aan een buurt zal sneller deelnemen aan buurtactiviteiten of vaker goeiedag zeggen op straat. Maar ook het omgekeerde gaat op: wie vaak door zijn straat wandelt, zal zich mogelijk daardoor ook meer gehecht voelen aan de buurt. Hoe de buurt beleefd wordt en de betekenis die men eraan geeft, kan daarnaast op zichzelf samenhangen met eenzaamheid. Een park, plein, bank of bibliotheek kan bijvoorbeeld worden ervaren als ‘van ons’ of net als ‘niet voor ons’. Wanneer plekken worden ervaren als herkenbaar en gedeeld, kan dat een gevoel van verbondenheid versterken. Wanneer ze worden beleefd als exclusief of niet voor hen bedoeld, kan dat gevoelens van afstand versterken en eenzaamheid verdiepen.

Verschillende ervaringen, belevingen, betekenisgevingen met betrekking tot de buurt hangen samen met eenzaamheid (Schepers et al., 2025).

Zo wordt de mate van sociale cohesie die men ervaart in een buurt, in verschillende studies gelinkt aan minder eenzaamheid (Schepers et al., 2025). Sociale cohesie in de de buurt is een brede term en verwijst naar de mate van connectie en solidariteit die men ervaart in buurt, de aanwezigheid van onderling vertrouwen en wederkerigheid (Breedtvelt et al., 2022).

Daarnaast hangt ook het gevoel van verbondenheid met de buurt en wat er is samen met eenzaamheid (Schepers et al., 2025). Daarin onderscheiden we verschillende manieren van verbondenheid die elk op hun manier samenhangen met eenzaamheid.

Een eerste is een gevoel van verbondenheid met een plaats (een *sense of belonging* of een *sense of connectedness*) dat een algemeen gevoel van er thuis zijn teweegbrengt. Dat begrip verwijst naar de verbondenheid die we ervaren met een plaats, een buurt, een stad … Erbij horen, deel uitmaken van een gemeenschap (Heu & Brennecke, 2023; Phillips, 2025; Pinkster & Loomans, 2025).

Daarnaast onderscheiden we nog specifiek gehechtheid aan een plaats (*place attachment*). Dat begrip verwijst naar de gehechtheid die we voelen met een specifieke geografische locatie zoals een straat, een buurt, een dorp, een gemeente … (Brown et al., 2012; Van Tilburg et al., 2025),

de band met een fysieke plek. We kunnen vervolgens twee dimensies van 'plaatsgehechtheid' onderscheiden:

- ***Place dependency*** (of afhankelijkheid van een plaats). Dit verwijst naar een meer functionele gehechtheid aan een plaats, namelijk de mate waarin de behoeften van de bewoners vervuld worden door de plaats.
- ***Place identity*** (of plaatsidentiteit). Dit betreft de emoties, gevoelens en betekenissen die verbonden zijn met een plaats en die het zelfbeeld beïnvloeden (Hoff & Løvoll, 2026).

Een derde manier van verbondenheid met plaatsen die een effect kan hebben op eenzaamheid zijn ervaringen van *more-than-human belonging.* Dat begrip verwijst naar een gevoel van verbondenheid dat niet direct gelinkt kan worden aan onze relaties met anderen. Het gaat om een gevoel van verbondenheid dat voortkomt uit de band met de natuur, de esthetiek van een ruimte, onze band met dieren, een tijdsperiode in het verleden … (Franklin & Tranter, 2021). Steeds meer onderzoek erkent het belang van die andere, meer dan menselijke vormen van verbondenheid, voorbij het zuiver relationele. Zo toonde een recent onderzoek aan dat activiteiten in het groen onze verbondenheid met natuur, een gevoel van eenheid met de natuur, versterken, wat op zijn beurt eenzaamheid verminderde (Hoff & Løvoll, 2026).

Al die manieren van verbondenheid hangen omgekeerd evenredig samen met eenzaamheid. Hoe meer we het gevoel hebben niet verbonden te zijn met de buurt en de plaats waar we wonen, hoe hoger het risico op eenzaamheid, en vice versa (Phillips, 2025).

Buurten kunnen daarnaast ook ruimte maken voor eenzaamheid als legitieme ervaring (Heu & Brennecke, 2023). Wanneer een buurt symbolisch toelaat dat emotionele kwetsbaarheid zichtbaar is zonder stigma, vermindert de druk om eenzaamheid te verbergen. Dat vraagt niet noodzakelijk meer activiteiten, maar een cultuur van erkenning. Wanneer eenzaamheid als bespreekbaar ervaren wordt, wordt de drempel lager om steun te zoeken. Dat kan zichtbaar gemaakt worden door bijvoorbeeld ook eenpersoonsbanken in de publieke ruimte te plaatsen.

Naast positieve ervaringen kunnen de attitudes en mogelijkheden van een buurt ook gepaard gaan met een negatieve beleving.

Tegenover gevoelens van verbondenheid staan gevoelens van sociale uitsluiting. Je kan je *als buurt* 'uitgesloten voelen', het gevoel hebben dat jouw buurt er niet bij hoort in de samenleving, maar ook als persoon *in de buurt* kan je je uitgesloten voelen (Barreto et al., 2024). Beide negatieve belevingen kunnen gevoelens van eenzaamheid, al dan niet in samenhang met het gebruik van de buurt, in de hand werken.

Daarnaast kunnen bepaalde plaatsen ook eenzaam aanvoelen. Ze kunnen een negatieve sfeer uitstralen, een eenzaam gevoel teweegbrengen. Ze kunnen ons het gevoel geven dat de plaats niet voor ons bestemd is, dat we er niet thuishoren. Dat eenzame gevoel kan tijdelijk van aard zijn, bijvoorbeeld bij het bezoek aan één specifieke plek (denk aan een groezelige stationsomgeving met weinig leven op straat), maar het kan ook langdurig zijn, wanneer iemand echt vastzit in een bepaalde plaats of buurt die voor die persoon eenzaam aanvoelt (Ratcliffe, 2023).

Samenvattend: hoe buurten ervaren en beleefd worden, op al die aspecten, zowel positief als negatief, beïnvloedt op verschillende manieren eenzaamheid. Het zijn niet louter de objectieve buurtkenmerken maar wel die subjectieve buurtervaringen die een sterke samenhang met eenzaamheid vertonen. Ze bieden een belangrijke verklaring in het begrijpen van de relatie tussen de buurt en eenzaamheid (Schepers et al., 2025).

### 3.2.5. Tijdsdimensie: het verhaal van de buurt

Buurten zijn geen statisch gegeven. Ze veranderen doorheen de tijd: er komen nieuwe woningen bij, buurtbewoners verhuizen, de bevolkingssamenstelling verandert, winkels verdwijnen … Elke buurt heeft zijn buurtlevensverhaal. Maar ook de relatie tussen de buurtbewoner en de buurt wordt gevormd door ervaringen in het verleden, het heden en de geanticipeerde toekomst.

Plekken krijgen op die manier in de loop van de tijd sociale en symbolische betekenis. Zo kunnen plaatsen die actief verweven zijn in ons dagelijks leven aan ons 'kleven'. Onze ervaringen en levensverhalen zijn gehecht aan die ruimtelijke settings. Plaatsen worden 'opslagplaatsen' van onze herinneringen en verhalen (Franklin & Tranter, 2021). Al die gevoelens van verbondenheid worden gevormd door de ervaringen die we hebben in een buurt, nu en in het verleden. Wanneer buurten veranderen kan die verbondenheid onder druk komen staan en leiden tot een gevoel van *placelessness* of kan ze vervreemding in de hand werken. Verlieservaringen in de buurt, bijvoorbeeld door het sluiten van cafés, het verdwijnen van parochiezalen, processen van gentrificatie … kunnen leiden tot gevoelens van eenzaamheid (Häussermann et al., 2025; Samanta et al., 2026). Ook verwachte ontwikkelingen in de buurt, bijvoorbeeld de vrees dat een park plaats gaat maken voor nieuwe bouwprojecten ondanks sterk buurtprotest, kunnen een negatief gevoel teweegbrengen, bijvoorbeeld het gevoel 'niet gehoord te worden' als buurt.

Maar ook het omgekeerde kan: ondanks de vele veranderingen die een buurt kent, kan de verbondenheid die men met een plaats voelt overeind blijven, net vanwege de vele herinneringen en levensverhalen die vasthangen aan de plaats (*place nostalgia*) (Franklin & Tranter, 2021). Daarmee samenhangend speelt ook de verbondenheid met een tijdsperiode in op de relatie tussen de verbondenheid die je ervaart met een plaats en eenzaamheid. Dat verwijst naar de tijdsperiodes waarin mensen zich thuis voelen. Wanneer je je vooral verbonden voelt met periodes in het verleden, spreken we van *era nostalgia* of nostalgie naar een verleden. Die herinneringen kunnen helpen om een ervaren gebrek aan verbondenheid in het heden te verbeteren (Franklin & Tranter, 2021). Beide vallen onder wat we eerder *more-than-human belonging* noemden.

Om te begrijpen hoe de buurt samenhangt met eenzaamheid is die tijdsdimensie cruciaal. Het levensverhaal van de buurt en de buurtbewoners in relatie met de buurt is minstens even belangrijk als het heden, om te begrijpen hoe de buurt een effect heeft op eenzaamheid.

## 3.2.6. Paden: vier manieren waarop buurten eenzaamheid beïnvloeden

Een volgende component van het model betreft de 'paden' naar eenzaamheid. Die paden verwijzen naar de verschillende manieren waarop de buurt een effect kan hebben op eenzaamheid, het achterliggende proces (Astell-Burt et al., 2022). De paden kunnen simultaan lopen. Ze kunnen elkaar versterken of elkaar tegenwerken (Astell-Burt et al., 2022).

We onderscheiden op basis van ons onderzoek vier mogelijke paden, geïnspireerd op de paden van het originele 'lonelygenic environments conceptual model' (Feng & Astell-Burt, 2022; Astell-Burt et al., 2022). In het originele model onderscheiden de auteurs als eerste het pad '*building capacities*', waarmee ze verwijzen naar het versterken van de connectie met anderen. Die connecties, ongeacht of het sterke of zwakke banden zijn, worden als preventief beschouwd, als helpend in het voorkomen van eenzaamheid. Een tweede pad, '*restoring capacities*', heeft betrekking op het herstellende vermogen van omgevingen voor eenzaamheid. Een derde pad, '*reducing harms*', slaat op het verminderen van de negatieve neveneffecten die gepaard gaan met eenzaamheid (bv. gevoelens van wanhoop, destructief gedrag …). Tot slot is er het pad '*causing harms*', het veroorzaken van (meer) eenzaamheid.

Het initiële model van Feng en Astell-Burt (2022) bouwt verder op onderzoek naar de relatie tussen groen en eenzaamheid (Astell-Burt et al., 2022). Specifiek met betrekking tot de relatie tussen de buurt en eenzaamheid herformuleren we hun paden, op basis van wetenschappelijke literatuur en de vier buurtcasestudies, tot deze vier paden:

- voorkomen (~ *building capacities*)
- verminderen (~ *restoring capacities*)
- omgaan met (~ *reducing harms*)
- veroorzaken (~ *causing harms*).

We schetsen meer in detail wat we onder elk pad verstaan.

### Voorkomen: buffer tegen eenzaamheid

De buurt kan een buffer vormen tegen eenzaamheid (Yoo-Jeong et al., 2026). Voor personen met fysieke gezondheidsproblemen bijvoorbeeld, die beperkt zijn in hun mobiliteit, is de buurt des te belangrijker voor het sociale welbevinden. Zijn er bijvoorbeeld ontmoetingsplaatsen om af te spreken met vrienden? Zijn de straten goed ingericht zodat je makkelijk kan gaan wandelen en even goeiedag kan zeggen tegen toevallige passanten? Zijn er plaatsen om alleen te zijn en even tot rust te komen? Al die buurtkenmerken kunnen ervoor zorgen dat, ondanks een sterke risicofactor op eenzaamheid, namelijk fysieke gezondheidsproblemen, eenzaamheid zich toch niet manifesteert.

### Verminderen

De buurt kan ook gevoelens van eenzaamheid doen verminderen. Dat betekent dat door wat er in de buurt is, hoe die ervaren dan wel gebruikt wordt, gevoelens van eenzaamheid effectief verminderen. Verminderen kan dan bijvoorbeeld verwijzen naar minder intense eenzaamheid, of het effectief verdwijnen van eenzaamheidsgevoelens.

### Omgaan met

Dit derde pad verwijst naar de manier waarop de buurt kan helpen in het omgaan met gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheidsgevoelens verdwijnen of verminderen dan niet structureel. Wel helpt de buurt om even afleiding te zoeken, waardoor men even niet aan eenzaamheid denkt of de eenzaamheid even, voor een korte periode, als minder pijnlijk of intens ervaren wordt.

### Veroorzaken

Een laatste pad tot slot verwijst naar het veroorzaken. Daar ligt de oorzaak van eenzaamheidsgevoelens wezenlijk in de buurt. We onderscheiden daarin het versterken van al aanwezige eenzaamheidsgevoelens, en de buurt als oorzaak op zich voor eenzaamheid.

Een voorbeeld van het eerste, versterken, is een persoon in armoede die kampt met eenzaamheidsgevoelens. Het negatieve stigma dat kleeft op de buurt waar die leeft, kan die persoon nog meer uitgesloten doen voelen, wat resulteert in nog sterkere gevoelens van eenzaamheid.

Wat er in de buurt is, of niet meer is, kan ook de directe bron zijn van eenzaamheid. Een concreet voorbeeld daarvan: het verdwijnen van een café op wandelafstand kan ervoor zorgen dat personen met mobiliteitsproblemen minder vaak of makkelijk kunnen afspreken met vrienden of kennissen, wat op zijn beurt tot gevoelens van eenzaamheid kan leiden.

## 3.2.7. Uitkomsten: verschillende vormen en ervaringen van eenzaamheid

De verschillende paden die we hierboven beschreven, leiden niet allemaal tot dezelfde vorm of dezelfde ervaring van eenzaamheid. Hoewel eenzaamheid op zich universeel is, iets wat heel wat mensen ervaren, kan de gedaante waarin het verschijnt erg divers zijn (Baart, 2021) (zie Hoofdstuk 1).

Zo kan de buurt via de verschillende paden een impact hebben op verschillende vormen van eenzaamheid: sociale, emotionele, existentiële en collectieve eenzaamheid. Ook kan de intensiteit waarmee eenzaamheid ervaren wordt, veranderen door hoe de buurt gebruikt en ervaren wordt. Dagelijkse wandelingen bijvoorbeeld kunnen intense eenzaamheid na het verlies van een partner verlichten. De frequentie waarmee eenzaamheid ervaren wordt kan eveneens

veranderen. Door wekelijks deel te nemen aan een buurtactiviteit, kan men misschien even ontsnappen aan de eenzaamheid, al is het maar voor enkele uren. Maar ook het omgekeerde kan: een plek waar je langskomt kan je even heel eenzaam doen voelen (Zhao et al., 2025).

### 3.2.8. Verschillende buurten, verschillende buurtbewoners

Tot slot zijn er verschillen tussen buurten, maar ook verschillen tussen buurtbewoners van eenzelfde buurt (zie Hoofdstuk 2) (Astell-Burt et al., 2022). Buurten verschillen onderling en buurtinfrastructuur is ongelijk verdeeld. Verschillende maatschappelijke processen zoals gentrificatie, segregatie, het verdwijnen van diensten en voorzieningen, nieuwe projectontwikkelingen, investeringen in het publieke domein … bepalen die ongelijkheden (zie Hoofdstuk 2). Maar ook in eenzelfde buurt bestaat er een diversiteit aan persoonlijke omstandigheden op het niveau van de buurtbewoners. Gezondheid, leeftijd, gender, socio-economische status … vormen samen de persoonlijke omstandigheden. Beide, buurtbewoner en buurt, zijn belangrijk in het model.

#### Verschillen tussen buurten: ruimtelijke onrechtvaardigheid

Buurten verschillen. Er zijn buurten met veel groen, buurten met weinig groen. Buurten waar veel cafés en winkels zijn, buurten waar alle winkels en bakkers in de afgelopen jaren verdwenen … Die ruimtelijke verschillen zijn niet willekeurig. Er bestaat een grote ruimtelijke ongelijkheid tussen buurten: in attitudes ten opzichte van een buurt en in de mogelijkheden die een buurt biedt (Barreto et al., 2024). Kwetsbare buurten kampen vaak met een achterstelling op meerdere fronten: weinig groen, druk verkeer, slechte voetpaden, een negatief imago … Machtsmechanismen bepalen die ongelijkheden tussen buurten en houden ze ook in stand (Häussermann et al., 2026). Dit resulteert in een ruimtelijke onrechtvaardigheid waarbij de maatschappelijke bronnen en mogelijkheden die buurten bieden niet eerlijk verdeeld zijn over verschillende buurten (Soja, 2009).

#### Verschillen in buurten: person-environment fit

Daarnaast bestaan er grote verschillen tussen de buurtbewoners zelf. Hoe iemand een buurt gebruikt en beleeft, hangt samen met persoonlijke kenmerken en ervaringen. Leeftijd, gezondheid, financiële situatie of migratieachtergrond als individuele omstandigheden bepalen mee of men zich veilig en welkom voelt. Iemand met mobiliteitsproblemen ervaart een buurt zonder voetpaden anders dan een jonge, gezonde bewoner. Een alleenstaande oudere persoon beleeft dezelfde straat anders dan een gezin met jonge kinderen. Wie ooit negatieve ervaringen had in de buurt, kijkt er anders naar dan iemand die er veel positieve herinneringen heeft. Die verschillen, naar achtergrondkenmerken maar ook noden en wensen, maken dat eenzelfde buurt ‘past’ bij de ene buurtbewoner en niet matcht met een andere buurtbewoner. Daar sluit het concept *person-environment fit* bij aan (Lawton & Nahemow, 1973) (zie Hoofdstuk 2). Een omgeving werkt verbindend wanneer ze past bij de mogelijkheden en noden van bewoners. Wanneer

er een mismatch ontstaat, bijvoorbeeld door gezondheidsproblemen of veranderende levensomstandigheden, kan dezelfde buurt plots minder ondersteunend aanvoelen of eenzaamheid in de hand werken. Dat verklaart waarom in eenzelfde buurt sommige bewoners zich heel eenzaam kunnen voelen door de buurt, en andere niet.

### 3.2.9. Samenvattend: het eenzamogene buurtenmodel

We vertrokken van het 'lonelygenic environments conceptual model' van Feng en Astell-Burt (2022) als basis om te verkennen hoe verschillende componenten van de buurt eenzaamheid kunnen beïnvloeden. Dat conceptuele kader heeft als doel om in beeld te brengen hoe omgevingen, in de brede zin, vaak onbedoeld voorwaarden creëren die eenzaamheid in de hand werken. Vandaar de term *lonelygenic*. We gingen met dit model als vertrekpunt aan de slag. Op basis van de wetenschappelijke literatuur en resultaten uit de vier buurtcasestudies (De Donder et al., 2026), entten we dat model op niveau van de buurt, één specifieke omgeving die in het algemene model benoemd wordt (Figuur 3.1).

Wanneer we het model in zijn totaliteit bekijken, zien we links de 'attitudes met betrekking tot de buurt' en de 'mogelijkheden die de buurt biedt'. Dat zijn de contextuele componenten die via het gebruik van en ervaring met de buurt eenzaamheidsgevoelens indirect beïnvloeden.

Die laatste twee elementen, het gebruik van en de ervaring met de buurt, hebben een directe invloed op eenzaamheid. Beide kunnen elkaar ook onderling beïnvloeden: het gebruik kan een positief of negatief effect hebben op de ervaring en vice versa.

We voegden 'gebruik' toe als nieuwe, aparte component in het model, naast ervaring. Die component maakt duidelijk hoe de mogelijkheden die een buurt al dan niet biedt eenzaamheid beïnvloeden. 'Gebruik' verwijst dan specifiek naar de verschillende handelingen van buurtbewoners in de buurt die eenzaamheid direct beïnvloeden, namelijk ontmoetingen, een betekenisvolle bijdrage kunnen doen, alleen onder de mensen kunnen zijn en alleen zijn. Dat onderscheidt zich duidelijk van de ervaring, waarmee we verwijzen naar de aspecten van de subjectieve beleving van de buurt.

Met de tijdsdimensie voegden we eveneens een nieuwe component toe. Die tijdsdimensie heeft zowel een effect op de attitudes en mogelijkheden van de buurt als op het gebruik en de ervaring. Niet alleen het heden maar ook het verleden en de geanticipeerde toekomst beïnvloeden al die componenten en hun onderlinge relatie. Daarbij speelt zowel (1) het levensverhaal van de buurt als (2) het levensverhaal van de buurtbewoner in relatie met de buurt. Mensen en buurten veranderen doorheen hun leven. Het model vandaag kan er binnen een jaar weer anders uitzien. Zowel omdat de buurt verandert als omdat mensen en dus hun dromen, noden, gedrag veranderen.

Vervolgens onderscheiden we vier verschillende paden waarop de buurt eenzaamheid kan beinvloeden: (1) voorkomen, (2) verminderen, (3) omgaan met en (4) veroorzaken. Die leiden tot verschillende uitkomsten met betrekking tot eenzaamheid. De buurt kan via deze paden een effect hebben op de ervaring van eenzaamheid, de intensiteit, duurtijd, frequentie … kortom, de verschillende gedaantes waarin eenzaamheid zich kan manifesteren (Baart, 2021).

We voegen in dit samenvattende model nog bewust een pijl toe van eenzaamheid naar gebruik en ervaring van de buurt. 'Eenzaamheid' is namelijk niet enkel een uitkomst, maar ook een component in het model die ook andere componenten in beweging kan zetten. Wie zich eenzaam voelt, gaat mogelijk ook de buurt anders gebruiken en ervaren (van den Berg et al., 2026). Wanneer de persoon in eenzaamheid zich terugtrekt, kan dat bijvoorbeeld negatief wegen op de ontmoetingen in de buurt. Ook een positief effect kan spelen: personen in eenzaamheid zoeken misschien sneller het groen in de buurt op om even buiten te zijn, om tot rust te komen. Hoe het pad juist loopt, zal verschillen van persoon tot persoon. Belangrijk is vooral dat eenzaamheid in dit model niet alleen als een uitkomst bekeken wordt, maar deel uitmaakt van het hele radarwerk.

Het conceptuele kader biedt zo handvatten voor praktijk, beleid en onderzoek om beter te begrijpen hoe gericht ingezet kan worden op die radars in het model die buurten kunnen laten bewegen richting minder eenzamogene buurten.

## 3.3. Implicaties en toepassing van het eenzamogene buurtenmodel

### 3.3.1. Implicaties voor de praktijk

Voor de lokale praktijk biedt het model een houvast om buurtgerichte praktijken en interventies te ontwerpen. Het waarschuwt tegen de simplificatie dat meer sociale activiteiten automatisch minder eenzaamheid betekenen. In sommige buurten kan het belangrijker zijn om veilige rustplekken te creëren dan om extra evenementen te organiseren bijvoorbeeld. In andere contexten ligt de uitdaging eerder in het versterken van bijvoorbeeld kansen voor vrijwilligerswerk (i.e. betekenisvolle participatie) of het voorzien in plaatsen om alleen te zijn.

Het model helpt professionals om gerichte vragen te stellen. Gaat het hier vooral om een gebrek aan ontmoetingsmogelijkheden? Is er sprake van schaamte of normatieve stilte rond eenzaamheid? Hoe zit het met de beeldvorming van de buurt? Ontbreken kansen om bij te dragen aan het buurtleven? Of ervaren bewoners vooral een mismatch tussen hun noden en wat de buurt biedt? Door die vragen systematisch te stellen, wordt duidelijker waar en welke initiatieven het meest zinvol kunnen zijn.

In Deel 3 werken we concrete handvatten hiervoor uit, respectievelijk vanuit (1) het perspectief van sociale professionals en organisaties en (2) het ontwerp- en planningsperspectief.

### 3.3.2. Implicaties voor beleid

Voor beleid betekent het model dat eenzaamheid niet alleen moet worden benaderd als psychosociaal probleem, maar dat het ook verbonden is met ruimtelijke keuzes en sociale ongelijkheid.

Investeringen in groen, publieke ruimte, mobiliteit en sociale infrastructuur zijn geen neutrale beslissingen. Ze bepalen mee wie elkaar kan ontmoeten, wie zich veilig voelt en wie toegang heeft tot betekenisvolle plekken.

Internationaal sluit dit aan bij gezondheidsbevorderende kaders zoals het Ottawa Charter (WHO, 1986), de Healthy Cities-benadering en het recente rapport van de WHO Commission on Social Connection (WHO, 2025), waarin het belang van ondersteunende omgevingen centraal staat.

Eenzaamheid kan in dat licht worden begrepen als een relationele uitkomst van hoe buurten worden ontworpen en beheerd.

### 3.3.3. Implicaties voor onderzoek

Voor onderzoek biedt het eenzamogene buurtenmodel een manier om verder te kijken dan louter verbanden en correlaties. Verschillende studies tonen al aan dat buurtkenmerken samenhangen met eenzaamheid, maar weinig onderzoek verklaart hoe en waarom die relatie precies ontstaat (Schepers et al., 2025).

Het model verschuift de aandacht naar onderliggende mechanismes. Het nodigt onderzoekers uit om niet alleen te kijken naar fysieke kenmerken zoals aanwezigheid van een park of wandelbaarheid, maar ook naar het normatieve klimaat, naar de afstemming tussen persoon en buurt.

Dat heeft ook methodologische gevolgen. Objectieve indicatoren volstaan niet. Ze moeten worden aangevuld met subjectieve belevingen van bewoners. Het onderzoek waarop dit boek gebaseerd is combineerde daarom kwantitatieve data met kwalitatieve methoden zoals buurtwandelingen of *photovoice*-methoden, die inzicht geven in hoe mensen hun buurt ervaren.

Belangrijk is dat het model zelf conceptueel is. Het is een denkkader dat uitnodigt tot verdere toetsing en toepassing in verschillende contexten.

## 3.4. Conclusie

Het eenzamogene buurtenmodel biedt een plaatsgebonden en multidimensionaal kader om eenzaamheid beter te begrijpen. Door verschillende componenten op het niveau van de buurt te verbinden met hoe ze gebruikt en ervaren worden door de buurtbewoners, maakt het model zichtbaar hoe eenzaamheid niet enkel voortkomt uit individuele kwetsbaarheid, maar evenzeer uit de kenmerken van de buurt waar men woont.

In Deel 2 gebruiken we dit model als overkoepelende kapstok om in te zoomen op specifieke kenmerken van de buurt die via gebruik en ervaring elk op hun manier eenzaamheid beïnvloeden.

Concreet zoomen we in op vijf buurtthema's:
- Ontmoetingsplaatsen
- Groen
- Inrichting van de publieke ruimte
- Trots en waardering
- Buurtveranderingen

Uit de onderzoeksresultaten van de internationale literatuurstudies, de *photovoice interviews*, de buurtcasestudies en de survey komen deze vijf thema's naar voren als belangrijke kenmerken van de buurt die elk op hun specifieke manier eenzaamheid beïnvloeden.

Voor elk thema gaan we in Deel 2 na hoe het model vorm krijgt in buurten. We bouwen daarbij voort op de resultaten uit ons onderzoek en integreren inzichten uit de literatuur met citaten uit de buurtcasestudies, *photovoice interviews* en de survey. Op die manieren verdiepen we stapsgewijs het model en maken we het concreet per buurtthema.

### Hoofdstuk 3: Het eenzamogene buurtenmodel. Wat te onthouden?

- De buurt kan voorwaarden creëren die gevoelens van eenzaamheid versterken of net verminderen. Het eenzamogene buurtenmodel geeft ons een kader om die samenhang te begrijpen.
- Niet alleen wat er in de buurt aanwezig is, maar ook het beeld over de buurt beïnvloedt hoe buurtbewoners hun buurt 'gebruiken' en 'ervaren'. En dat beïnvloedt dan weer eenzaamheid.
- Mensen kunnen op verschillende manieren de buurt gebruiken en ervaren.
- De buurt kan helpen in het voorkomen, verminderen en omgaan met eenzaamheid, maar kan ook eenzaamheid veroorzaken of versterken.
- Niet alleen het heden maar ook het verleden en de geanticipeerde toekomst bepalen hoe buurten eenzaamheid beïnvloeden.

Deel 2

# Vijf buurtthema's onder de loep


CAFÉ
BUURTHUIS


CAFE
MUSEUM
BIB
BAKKERIJ


WINKEL
BAKKERIJ
BUURTHUIS
CAFÉ
B&B

Hoofdstuk 4

# Ontmoetingsplaatsen

Freya Häussermann, Liesbeth De Donder,
Dorien Gryp, Jasper De Witte, Leen Heylen

Na dit hoofdstuk:

- herken je de verschillende plaatsen en vormen van ontmoeting in de buurt.
- weet je hoe die ontmoetingsplaatsen en -vormen elk op hun manier van betekenis zijn voor eenzaamheid.
- heb je zicht op belangrijke drempels voor ontmoeting in de buurt.

## Inleiding

Buurten zijn belangrijke plaatsen voor ontmoeting in het dagelijkse leven: op straat, bij de bakker, in de bibliotheek, in het buurthuis … Die ontmoetingen bieden niet alleen bescherming tegen eenzaamheid; ze helpen ook om eenzaamheid te verminderen en ermee om te gaan.

In dit hoofdstuk schetsen we de verschillende manieren waarop ontmoeting vorm kan krijgen in de buurt. We staan daarnaast uitgebreid stil bij hoe ontmoeting in de buurt samenhangt met eenzaamheid.

## 4.1. Ontmoeting in de buurt

### 4.1.1. Verschillende manieren van ontmoeten

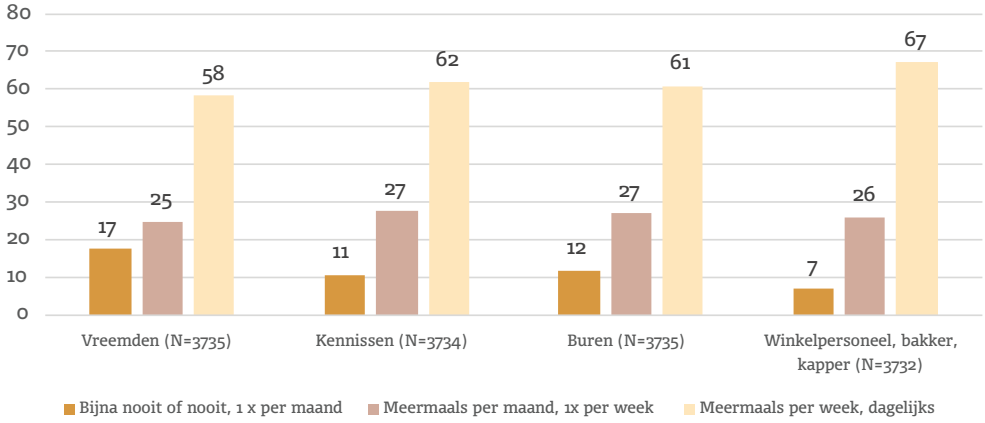
Er bestaat een diversiteit aan manieren waarop mensen elkaar kunnen ontmoeten in de buurt. Dat kan via georganiseerde buurtactiviteiten, zoals een straatfeest of het wekelijkse koffiemoment in het buurthuis of dorpsrestaurant. Maar ook spontane, alledaagse contexten waar bewoners elkaar toevallig tegenkomen, zoals in een winkel, op de markt, op een pleintje of onderweg op straat, vormen een belangrijke manier van ontmoeten in de buurt.

> *"Dat zit op verschillende niveaus. Iets wat heel hard helpt, is dat eerste niveau van gewoon heel veel mensen tegenkomen die je dan niet voorbijloopt, maar gewoon goeiedag tegen zegt."*
>
> *(buurtlevensverhaal)*

Alledaagse begroetingen maken voor een grote groep van de Vlaamse volwassenen deel uit van hun sociale leven (Figuur 4.1). Zo begroet 58% van de volwassenen dagelijks tot meermaals per week vreemden. Een vergelijkbaar percentage zien we bij het begroeten van buren (61%) en kennissen (62%). 67% begroet dagelijks tot meermaals per week winkelpersoneel, de bakker, de kapper … Die losse contacten vormen dus een wezenlijk deel van het sociale netwerk van volwassenen.

Zes op tien volwassenen in Vlaanderen geeft aan dat er in hun buurt mensen wonen om wie ze geven en bij wie ze terechtkunnen, én dat ze tevreden zijn met de relatie met hun buren. Eén vierde van de volwassenen in Vlaanderen geeft echter aan dat ze vaker contact zouden willen hebben met hun buren.

**Figuur 4.1.** Frequentie begroeten van vreemden, kennissen, buren, winkelpersoneel, bakker, kapper in de afgelopen maand bij volwassenen in Vlaanderen (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

## 4.1.2. Verschillende types van ontmoetingsplekken in de buurt

Ongeacht of het georganiseerd of spontaan is: ontmoeten doe je op een 'plek'. Ontmoetingsplekken vormen een essentieel onderdeel van het buurtleven. Dat kunnen zowel vaste als tijdelijke ontmoetingsplekken zijn.

Vaste ontmoetingsplekken zijn plekken die permanent aanwezig zijn en waar bewoners op regelmatige basis (kunnen) langskomen. Het gaat onder meer om cafés, lokale handelaars, buurtvoorzieningen zoals de bibliotheek of het lokaal dienstencentrum, pleinen, zitbanken, parken en ook straten waar men elkaar tegenkomt. Cafés en vaste handelszaken worden door de buurtbewoners van de buurtcasestudies beschreven als plekken waar men steeds dezelfde

gezichten ziet en waar spontaan praatjes ontstaan. Ook rustige straten, pleinen of parken functioneren als vaste plekken waar bewoners regelmatig blijven staan om even te praten.

Tijdelijke ontmoetingsplekken zijn plekken die op bepaalde momenten een ontmoetingsfunctie krijgen, zoals de wekelijkse markt, de jaarmarkt, kermissen, straatfeesten en andere lokale dorpsfeesten of tijdelijke activiteiten in de publieke ruimte. Zo werd in een van de buurtcases verwezen naar het jaarlijkse buurtcarnaval. Daarbij trekken buurtbewoners in een rondtocht door de wijk en stoppen ze bij verschillende cafés. Volgens de bewoners is dat echt een positief moment van ontmoeting, omdat het "*volk samentrekt*" *(buurtbewoner wandelinterview)* en mensen uit de buurt met elkaar verbindt. Zulke tradities brengen leven in buurten en geven bewoners een gevoel van verbondenheid.

Kenmerkend is dat zowel vaste als tijdelijke ontmoetingsplekken bijdragen aan het buurtleven, maar op een andere manier. Vaste plekken zorgen voor herkenning en routine. Ze zijn belangrijk omdat mensen elkaar zo ook buiten evenementen of georganiseerde activiteiten kunnen ontmoeten. Tijdelijke plekken zorgen voor specifieke momenten van samenkomst en afwisseling.

Ontmoetingsplekken maken deel uit van de sociale infrastructuur van de buurt: ze maken ontmoeting mogelijk, zonder die af te dwingen. Het kunnen 'derde plekken' zijn zoals cafés of lokale handelaars, waar mensen spontaan binnenlopen, vaste gezichten herkennen en een praatje slaan.

> *"Als je op bepaalde plaatsen vaak komt en je begint mensen te herkennen, dan zeg je al eens goeiedag. Als je samen aan de toog staat, begin je al eens te babbelen en op die manier voel je je toch wel goed omringd."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Daarnaast zijn ontmoetingsplekken ook plaatsen waar je langs gaat, 'vierde plekken', zoals een plein of park met al dan niet een zitbank. Die plekken spelen een belangrijke rol in het dagelijkse leven van bewoners, precies omdat ze financieel en fysiek laagdrempelig zijn en geen specifieke aanleiding vereisen om er gebruik van te maken.

> *"Je zit op de bank, er passeert iemand, je zegt goeiedag. Soms blijft die persoon dan staan en dan babbel je."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

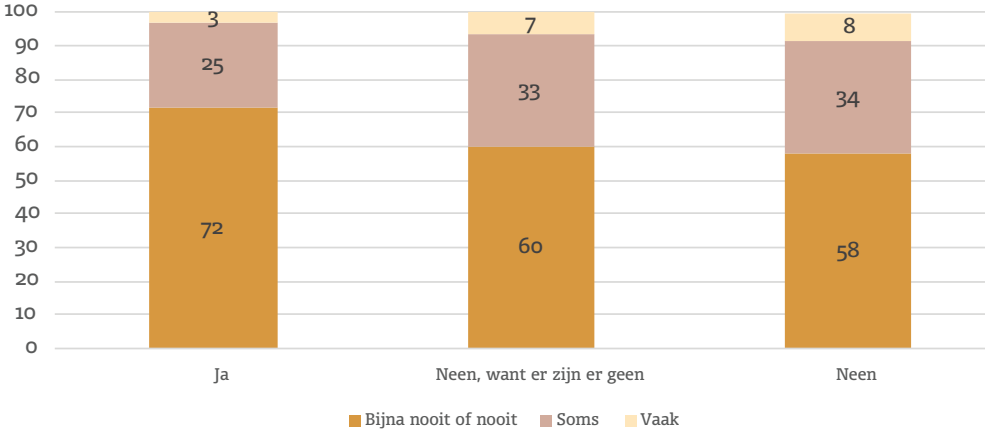
## 4.2. Ontmoeting in de buurt en eenzaamheid

Verschillende vormen van ontmoeting in de buurt hangen op verschillende manieren samen met eenzaamheid. Ze kunnen bescherming bieden tegen eenzaamheid. Of ze kunnen helpen in het omgaan met gevoelens van eenzaamheid, voor afleiding zorgen of eenzaamheid helpen te verminderen.

### 4.2.1. Deelname aan activiteiten in de buurt

Een eerste vorm van ontmoeting in de buurt is deelname aan georganiseerde activiteiten in de buurt zoals activiteiten van een vereniging, een bezoek aan het buurthuis, een straatfeest, het jaarlijkse carnaval, een lokaal festival … Personen die deelnemen aan burenactiviteiten voelen zich significant minder eenzaam dan personen die niet deelnemen aan burenactiviteiten (Figuur 4.2). Hetzelfde gaat op voor wie 'activiteiten om te doen in de buurt' als goed beoordeelt.

**Figuur 4.2.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar deelname aan burenactiviteiten (%; N=3720)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Sociale activiteiten dragen bij aan het opbouwen van sociale netwerken en betekenisvolle relaties, wat op zijn beurt een positieve invloed heeft op eenzaamheid. Ze maken het mogelijk om contacten te leggen en nieuwe mensen te ontmoeten.

> *"Doordat je in een vereniging zit, leer je wel veel meer mensen kennen. Mensen die ik twee jaar geleden oppervlakkig kende van gewoon hallo te zeggen, zijn ondertussen echt al goede vriendinnen geworden".*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Die sterkere banden kunnen daarnaast sociale steun bieden en bijdragen aan een gevoel van verbondenheid met de lokale gemeenschap (Gryp et al., 2025).

Maar ook voor het omgaan met gevoelens van eenzaamheid, kunnen buurtactiviteiten helpen (Häussermann et al., 2026). Zo toont een vrouw, 65 jaar, haar agenda met alle geplande activiteiten in het buurthuis en stelt:

> *"Had ik dit niet allemaal, dan zou dit gevoel [van eenzaamheid] me overstelpen."*
>
> *(deelnemer photovoice interview)*

Niet alleen vaste ontmoetingsmomenten, zoals de wekelijkse activiteit in het buurthuis, maar ook tijdelijke ontmoetingsmomenten en -plekken kunnen die functie vervullen. Een jaarlijkse burendag bijvoorbeeld kan helpen de sociale cohesie en het buurtgevoel te versterken, wat op zijn beurt eenzaamheid kan temperen, zo toonde een Australisch onderzoek aan (Fong et al., 2021).

Al deze georganiseerde ontmoetingsmomenten kunnen plaatsvinden in specifieke gebouwen zoals een parochiezaal, een buurthuis, een lokaal dienstencentrum … maar ook gewoon in de publieke ruimte, bijvoorbeeld op een plein of aan een sportveld.

Deelname aan sociale activiteiten in de buurt is echter niet voor iedereen als vanzelf zaligmakend (Häussermann et al., 2025). Alleen naar die activiteiten moeten gaan, wordt voor sommigen als ontmoedigend ervaren. Anderen zijn zich soms nog meer bewust van hun eenzaamheid na het bijwonen van sociale activiteiten. Die momenten vestigen hun aandacht op het ontbreken van diepere banden of herinneren hen eraan dat ze niemand hebben om ervaringen mee te delen. Zoals een deelnemer van de *photovoice interviews* het verwoordde:

> *"Ik ga naar een barbecue voor [mensen die last hebben van] eenzaamheid. Je gaat erheen, en als je thuiskomt, raakt het [de eenzaamheid] je dubbel zo hard. Dan denk je: hoe mooi zou het kunnen zijn [om niet eenzaam te zijn], en hoe is het nu [om opnieuw eenzaam te zijn]."*
>
> *(deelnemer photovoice interview)*

Sommige personen legden uit dat wanneer je diepe eenzaamheidsgevoelens ervaart, het ondernemen van sociale activiteiten niet altijd een oplossing is:

> *"Diepe eenzaamheid verdwijnt niet door naar activiteiten te gaan. Het doorbreekt de routine en je bent even uit je hoofd, en je hoort wel wat mensen hebben gedaan […], maar het is allemaal erg oppervlakkig, nietwaar?"*
>
> *(deelnemer photovoice interview).*

Dit benadrukt dat deelname aan activiteiten in de buurt weliswaar voor sommige personen (tijdelijke) verlichting van eenzaamheid kan bieden, maar niet noodzakelijkerwijs voor iedereen de diepgewortelde eenzaamheid aanpakt (Häussermann et al., 2025).

### 4.2.2. Betekenisvolle rol in de buurt

Sommige ontmoetingsplekken of initiatieven in de buurt stimuleren sociale participatie actief via vrijwilligerswerk, het promoten van burenhulp of het organiseren van buurtactiviteiten. Op die manier kunnen buurtbewoners een actieve, betekenisvolle rol opnemen in de buurt, en iets betekenen voor anderen. Dat versterkt het gevoel van betrokkenheid en het gevoel nuttig te zijn voor anderen en voor de buurt, zoals een 51-jarige man die momenteel om gezondheidsredenen werkloos is aangeeft. Hij doet vrijwilligerswerk in het woonzorgcentrum in de buurt:

> *"Ik vind het fijn om hier [in de buurt] te wonen. Ik doe hier mijn vrijwilligerswerk, wat heel belangrijk voor me is. (…) Want ik word hier [in huis] een beetje gek als ik alleen ben. (…) Mijn betrokkenheid [bij de buurt] (…) geeft mijn leven weer zin."*
>
> *(deelnemer photovoice interview)*

Van de personen die zich eenzaam voelen, geeft 8% aan dat vrijwilligerswerk voor hen helpt. Een betekenisvolle rol kunnen opnemen in de buurt kan helpen in het voorkomen, verminderen en omgaan met eenzaamheid. Maar ook hier gaan dezelfde kanttekeningen op als bij de deelname aan sociale activiteiten in de buurt. Vrijwilligerswerk in de buurt brengt niet voor iedereen soelaas. Verschillende drempels voor deelname kunnen spelen: denk aan de bereikbaarheid van activiteiten, maar ook financiële drempels of een lage digitale geletterdheid, waardoor informatie over bepaalde activiteiten bijvoorbeeld snel gemist wordt. Sociale angsten kunnen eveneens meespelen. Wie zich eenzaam voelt, heeft vaak een negatief zelfbeeld en vindt het niet makkelijk om de stap te zetten naar vrijwilligerswerk. Al die drempels kunnen ervoor zorgen dat personen die zich eenzaam voelen het minst makkelijk een actieve rol in hun buurt kunnen opnemen (Stegen et al., 2026).

### 4.2.3. Sociale contacten met buren

Naast georganiseerde activiteiten waarbij men andere buurtbewoners kan ontmoeten, hebben buren ook onderling informele sociale contacten. Die kunnen voortvloeien uit die georganiseerde activiteiten of vrijwilligerswerk, denk bijvoorbeeld aan het jaarlijkse straatfeest waar buren elkaar kunnen leren kennen. Ze kunnen evengoed informeel ontstaan, bijvoorbeeld bij het praatje over de haag of op het trottoir. Die contacten kunnen de onderlinge band versterken. Vaak zijn sociale contacten met buren vrijblijvender dan die met vrienden of kennissen. Men komt niet noodzakelijk bij elkaar over de vloer. Ook is de relatie doorgaans eerder oppervlakkig. Toch kunnen ze, net vanwege hun nabijheid, een belangrijke bron van sociale steun bieden: iemand die een oogje in het zeil kan houden, misschien een pakje aannemen, bij wie je terechtkan om iets kleins te lenen of die je helpt bij boodschappen (Heylen, 2023). Goede sociale contacten met buren versterken de verbondenheid met en de gehechtheid aan de buurt. Het aantal sociale contacten met buren hangt samen met minder eenzaamheid, zo toonden verschillende internationale onderzoeken aan (Schepers et al., 2025). Dat gaat ook op voor de Vlaamse 18-plussers: terwijl 30% van de personen die zich vaak eenzaam voelen wekelijks contact hebben met hun buren, loopt dat op tot 43% bij personen die zich bijna nooit of nooit eenzaam voelen.

Wonen in een buurt met een sterk buurtleven dat die sociale contacten in de hand werkt, kan dus bijdragen aan minder eenzaamheid. Maar ook hier geldt dat dit niet noodzakelijk voor iedereen opgaat. Ook binnen een buurt met een sterk sociaal leven kan men zich heel eenzaam voelen, wanneer men geen aansluiting vindt. Zo maakte een vrouw van 75 jaar deze foto (Figuur 4.3):

> *"... Dat zijn de buren, het zit hier altijd vol, ze vragen mij er nooit bij. Ze zeggen niet: zet je erbij of wil je erbij zitten (...). Ik zeg tegen iedereen goeiedag, maar ik krijg niet altijd goeiedag terug. Dat kost zeker geld, ik weet het niet. (...) Wij hebben het zo geleerd thuis. Als je iemand ziet, zeg goeiedag ..."*
>
> *(deelnemer photovoice interview)*

**Figuur 4.3.** Andere buren komen samen op een terras



Bron: Photovoice interviews 'Eenzaamheid en de buurt', 2023.

Opnieuw geldt dat net diegenen die de meeste nood hebben aan sociale contacten, de meeste drempels ervaren en het moeilijkst aansluiting vinden bij informele buurtnetwerken. Hier dreigt dan een mattheuseffect te ontstaan in buurten: wie sociaal vaardig is en over het nodige sociale kapitaal beschikt, zal ook sneller goede contacten maken met buren en op sociale steun kunnen rekenen. Wie dat sociale kapitaal mist, zich uitgesloten voelt en sociaal angstig is, dreigt ook op buurtniveau uitsluiting te ervaren (Heylen, 2023).

### 4.2.4. Losse spontane interacties

Ontmoetingsplekken in de buurt creëren daarnaast kansen voor losse, spontane interacties (zowel met buren als met mensen die er werken of passeren om bijvoorbeeld hun kinderen naar school te brengen). Zo'n ontmoeting is vaak niet gepland, en hoeft bovendien ook niet intens te zijn om betekenisvol te zijn. Korte begroetingen, elkaar zien passeren of het herken-

nen van vaste gezichten op straat, bij de lokale handelaar, in cafés of koffiebars, onder buren … worden door bewoners uit de buurtcasestudies genoemd als momenten die maken dat men zich minder afgesneden voelt van de buurt.

Deze vorm van sociale interactie in de publieke ruimte is een wederkerige interactie, waarbij de handeling van de ene persoon om een reactie van de andere vraagt. Denk aan een begroeting of een kort gesprek (Mohammadi et al., 2026).

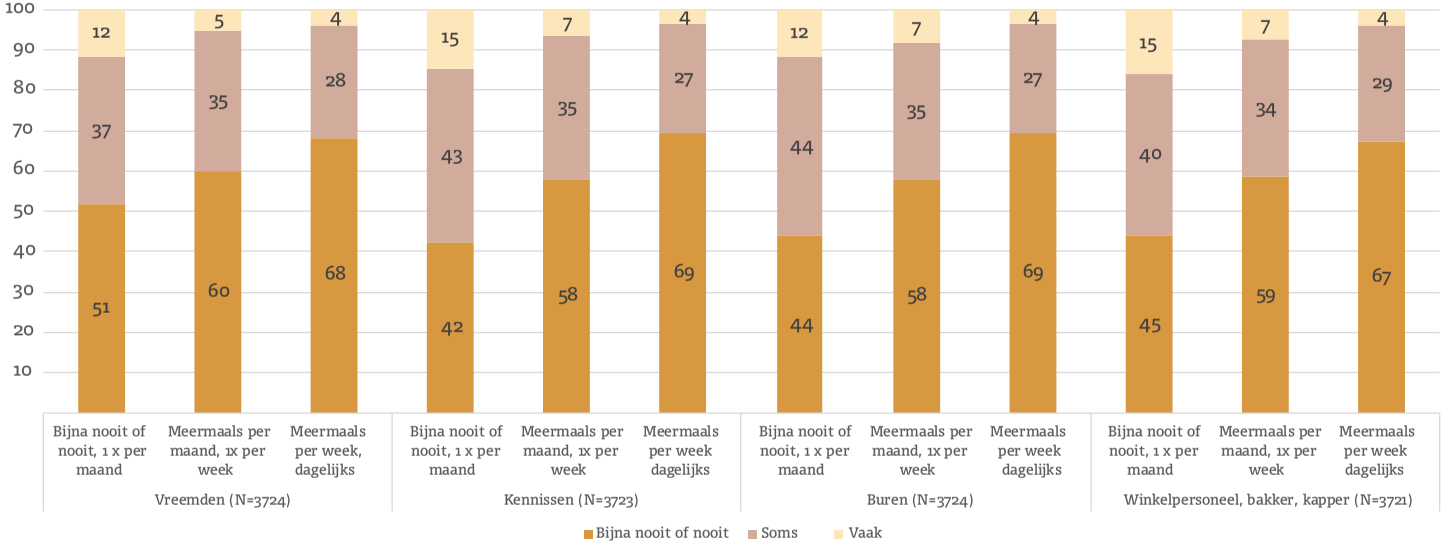
Vaak ontstaat dat contact als bijproduct van het samen aanwezig zijn op een plek. Het type ontmoetingsplekken dat dit in de hand werkt, maakt deel uit van het dagelijks leven van bewoners en situeert zich vooral in het alledaagse: straten, winkels, pleinen, banken, parken … Het gaat minder om plekken waar men bewust 'gaat ontmoeten', zoals besproken in punten 4.2.1 en 4.2.2. Het gaat meer om plekken waar men regelmatig aanwezig is en mensen tegenkomt. Die vorm van ontmoeting speelt zich af op verschillende niveaus, gaande van zeer beperkte interacties tot langere gesprekken.

> *"Voor mij zijn het de plaatsen waar dingen gebeuren: de apotheek, de supermarkt en de bakkerij. In feite is het daar waar mensen elkaar ontmoeten en een praatje maken met de kassierster."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Zulke losse, spontane interacties met buren, passanten of mensen die op een plek werken, zijn laagdrempelig en vrijblijvend, maar tegelijk betekenisvol. Dat geldt des te meer voor personen die kwetsbaar zijn voor eenzaamheid, zoals bijvoorbeeld alleenwonenden. Voor hen kunnen die kleine contacten een buffer vormen tegen (meer) eenzaamheid (Jakobsen, 2026).

De cijfers uit 'Eenzaamheid en de buurt' onderschrijven dit verband tussen het begroeten van anderen en eenzaamheid. Onder de groep die op frequente basis anderen begroet, liggen de eenzaamheidscijfers opvallend lager. Belangrijk om daarbij in het achterhoofd te houden is dat personen die zich eenzaam voelen, vaak minder snel geneigd zijn deel te nemen aan het sociaal leven, en sociale angst kunnen ervaren. Ook dat kan mee verklaren waarom personen in eenzaamheid minder vaak anderen begroeten. Toch geeft 62% van de personen die zich soms of vaak eenzaam voelen, aan dat een praatje maken helpt tegen eenzaamheid.

**Figuur 4.4.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar het begroeten van vreemden, kennissen, buren, winkelpersoneel, bakker, kapper in de afgelopen maand (%)



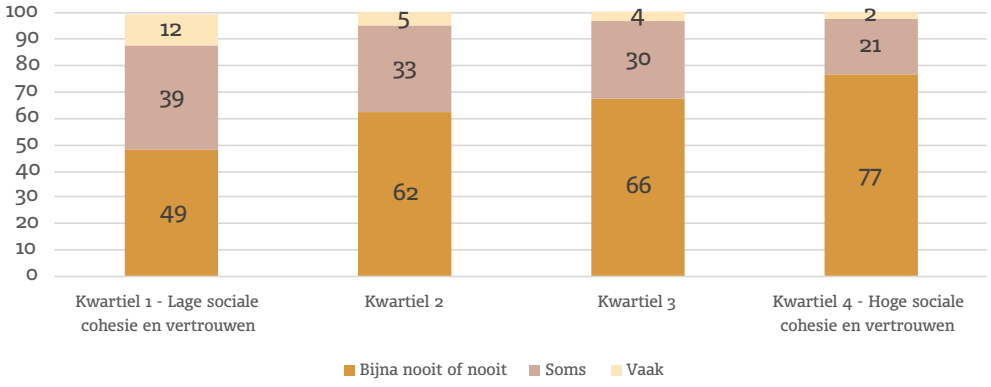

Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024. $\chi^2$-test: $p<0.05$.

Spontane, vaak meer anonieme interacties kunnen gevoelens van verbondenheid versterken (Klinenberg & Leigh, 2023; Lim et al., 2024). Het regelmatig onder de mensen zijn verhoogt bovendien de herkenbaarheid met gezichten uit de buurt. Ook dat versterkt het gevoel van verbondenheid met de buurt (Schepers et al., 2025), wat samenhangt met minder eenzaamheid. Zo verwees een buurtbewoner van de buurtcasestudies naar het gevoel van samenhorigheid.

> *"Dat is tof. Als je door [het dorp] rijdt, hoeveel keer dat je je hand moet opsteken naar de mensen? Dat is zalig. Waar heb je dat nog, die samenhorigheid? Je goed voelen bij een groep. Er zijn veel mensen die dat nergens hebben."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

De cijfers uit ons onderzoek onderschrijven dat. Eenzaamheid hangt sterk samen met hoe men de sociale cohesie in de buurt inschat, namelijk de mate waarin buurtbewoners zich onderling verbonden voelen, elkaar vertrouwen en elkaar willen helpen. 51% van de volwassenen die het minste sociale cohesie en vertrouwen in hun buurt ervaren, geven aan dat ze zich (soms tot vaak) eenzaam voelen, wat slechts 23% bedraagt bij de volwassenen in Vlaanderen die het meeste sociale cohesie en vertrouwen in hun buurt ervaren.

**Figuur 4.5.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar sociale cohesie (%; N=3694)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Het belang van deze losse, spontane contacten in de buurt mag dus niet onderschat worden, ook niet in het kunnen omgaan met gevoelens van eenzaamheid (Häussermann et al., 2026). Ze bieden in dat geval niet noodzakelijk een oplossing, maar maken eenzaamheid mogelijk voor even meer draagbaar.

> *"Ik heb wel momenten van eenzaamheid gehad, en dan probeer ik mezelf te verplichten om één of twee keer per week een koffie te gaan drinken op café. Dat ik toch wel wat sociaal contact heb en dat ik een keer andere mensen zie. Dat het niet alleen werken en naar huis en alleen de buurvrouwen is. Dat je ook andere mensen ziet en dat je ook andere dingen hoort. Dat ik dan eens hoor wat er in de stad leeft, bijvoorbeeld van die appartementen. Als je alleen maar thuis zit, dan ga je dat niet horen."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

### 4.2.5. Onder de mensen zijn, zonder contact

Naast effectieve interacties en ontmoetingen maken ontmoetingsplekken het ook mogelijk om onder de mensen te zijn, zonder contact. Ze bieden de mogelijkheid om aanwezig te zijn zonder verplichting, zonder een gesprek te moeten aangaan, zonder een sociaal engagement te moeten opnemen.

Hier begrijpen we ontmoeting in de publieke ruimte dus heel breed. Het gaat niet om wederkerige contacten met anderen, waar er effectief uitgewisseld wordt met anderen. Wel gaat het om vormen van sociale interactie in het publieke domein die gepaard gaan met aanwezigheid en nabijheid, zonder enige verplichting tot interactie. Mohammadi et al. (2026) onderscheiden daarin twee vormen van niet-wederkerige sociale interactie in de publieke ruimte, namelijk (1) *co-presence* of mede-aanwezigheid en (2) *co-attention* of gedeelde aandacht.

**Figuur 4.6.** Foto van deelnemer photovoice interview, wat kenmerkt jouw buurt?



Bron: Photovoice interviews 'Eenzaamheid en de buurt', 2023.

De eerste vorm, mede-aanwezigheid, verwijst naar het gemeenschappelijk delen van een publieke ruimte, op een welbepaalde afstand en met een minimale erkenning van de andere. Anderen worden gezien, gehoord of waargenomen. Denk bijvoorbeeld aan op een bankje gaan zitten en kijken naar voorbijgangers, zoals in onderstaand voorbeeld.

> *"(...) om half vier is de school uit en dan zie je de kinderen naar buiten komen, en dat geeft een heel ander gevoel; je ziet iets, je hebt niet het gevoel dat je alleen bent, je ziet beweging (...). Ik ga op een bankje zitten omdat ik de kinderen hier zie spelen, het is een speelplaats (...)".*
>
> *(deelnemer photovoice interview)*

De tweede vorm, gedeelde aandacht, verwijst naar een gemeenschappelijke focus in de publieke ruimte, waarbij mensen op een beperkte manier, zonder wederzijdse interactie, met elkaar in contact staan, bijvoorbeeld door oogcontact. Een bepaalde gebeurtenis, een voorwerp of incident trekt de gedeelde aandacht. Denk bijvoorbeeld aan een straatartiest of een straatmuzikant.

Die vormen van sociale interactie in de publieke ruimte kunnen op verschillende manieren samenhangen met eenzaamheid. Door regelmatig gebruik te maken van dezelfde plekken blijven bewoners op de hoogte van wie en wat er leeft in de buurt, wat bijdraagt aan de buurtgehechtheid. Buurtbewoners van de buurtcasestudies geven daarnaast ook aan dat het louter aanwezig zijn op een plek, het zien van anderen en het deel uitmaken van het buurtleven al voldoende

kunnen zijn om zich minder eenzaam te voelen. Dat maakt dat eenzaamheid minder absoluut wordt ervaren, zonder dat dit gevoel noodzakelijk verdwijnt. Veelvuldige mede-aanwezigheid in de publieke ruimte kan vervolgens maken dat men anderen begint te herkennen, zonder dat er interactie is geweest. Die personen worden op die manier *familiar strangers* of vertrouwde vreemden (Milgram, 1972). De gedeelde aanwezigheid kan dan een gevoel van vertrouwdheid in de hand werken, zonder dat er interactie verwacht wordt (Mohammadi et al., 2026).

### 4.2.6. Eenzaam door het niet kunnen gebruiken van ontmoetingsplekken

Diverse vormen van ontmoetingsplekken in de buurt kunnen eenzaamheid helpen voorkomen of verminderen en kunnen betekenisvol zijn in het omgaan met eenzaamheid. Omgekeerd kunnen drempels om gebruik te maken van bepaalde ontmoetingsplekken (zowel financieel, fysiek als door een onveiligheidsgevoel of een gevoel dat je er niet welkom bent) gevoelens van eenzaamheid versterken.

Ontmoetingsplekken worden vooral gebruikt wanneer ze financieel en fysiek laagdrempelig zijn. Plekken waar geen consumptieverplichting geldt, waar men gewoon kan zijn en waar men gemakkelijk kan binnenlopen of blijven hangen, worden frequenter bezocht en keren terug in het dagelijkse ritme van bewoners van de buurtcasestudies. Wanneer die voorwaarden minder aanwezig zijn, geven bewoners aan dat zij plekken vermijden of er minder gebruik van maken, wat de mogelijkheden tot ontmoeting beperkt.

Daarnaast verschillen buurten in de mate waarin ontmoetingsplekken als toegankelijk en uitnodigend worden ervaren. Dat beïnvloedt wie waar verblijft en wie zich welkom voelt, en zorgt ervoor dat ontmoetingsplekken niet voor alle bewoners dezelfde betekenis hebben.

> *"Over het algemeen vind ik de Grote Markt wel een eenzame plaats, omdat er bijna niks meer te zien is. En ik voel mij daar niet meer heel veilig aangezien als je 's avonds buitenkomt, wat voor mensen dat er soms rondlopen. Ik ben zo bang om buiten te komen. En dan zit ik daar weer binnen met mijn eenzaam gedoe, dat ik niet buiten kan komen of toch niet naar de markt. Daartegenover is er in de zomer lekker veel volk en mijn vrienden komen dan ook meer buiten. Dit is de plek van eenzaamheid en verbondenheid tegelijkertijd."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Dit sluit aan bij de *affordance theory* (zie Hoofdstuk 2). Niet alleen wat er is in de buurt doet ertoe. Ook hoe die buurt gepercipieerd wordt naar gebruiksmogelijkheden, hoe de plaats aanvoelt: is deze plaats voor mij? Heb ik het gevoel dat ik de plaats mag gebruiken, dat ik er mag zijn? Onveiligheidsgevoelens op een plaats kunnen dan een rem zetten op het effectieve gebruik ervan, ook al is de mogelijkheid er. Maar ook andere dynamieken kunnen spelen. Een plek waar vooral jonge gezinnen vertoeven en die daartoe is ingericht, zal misschien minder

snel door jongeren beschouwd worden als een plek voor hen. Ook vrouwen ervaren vaak om die redenen uitsluiting in de publieke ruimte (Kern, 2020).

Daarnaast kunnen heel praktische drempels spelen, zoals de openingsuren. Wanneer een buurthuis bijvoorbeeld enkel open is in de namiddag op weekdagen, en niet 's avonds of tijdens het weekend, kan dat als een gemis ervaren worden. Op dat moment ontbreekt het aan een plaats in de buurt waar men even langs kan gaan, om onder de mensen te zijn of voor een luisterend oor (Häussermann et al., 2026).

## Doetip:

*Placemaking* is een participatieve methode van gebiedsontwikkeling, waarbij een plaats in de publieke ruimte samen met de gemeenschap wordt omgevormd tot een betekenisvolle en aantrekkelijke plaats voor de buurt (Isotoriou et al., 2025). Op die manier kunnen op laagdrempelige wijze ontmoetingsplaatsen gecreëerd worden waarvan de buurt het gevoel heeft dat ze 'van hen' en 'voor hen' zijn.

Concrete voorbeelden:

- een leegstaand terrein tijdelijk gebruiken als buurttuin;
- een kaal plein samen met de buurt omvormen tot een ontmoetingsplek met zitbanken en groen.

Inspiratie opdoen? https://placemaking-europe.eu/toolbox/

## Intermezzo: bibliotheken, paleizen voor het volk

Bibliotheken hebben verschillende troeven in handen om, mogelijk zelfs nog meer dan andere derde plekken, een inclusieve functie te vervullen. Ze zijn gratis, hebben ruime openingsuren en zijn voor iedereen toegankelijk, ongeacht leeftijd, inkomen of mobiliteitsbeperkingen. Je hoeft er niets te doen of te consumeren, er wordt niets van je verwacht. Waar andere derde plekken, zoals cafés, vooral op sociale interacties gericht zijn, bieden bibliotheken plaatsen waar je gewoon kan zijn, zonder verwachtingen. Het zijn, zoals Klinenberg (2018) het noemt, 'paleizen voor het volk'. Het zijn plekken om ongedwongen samen te zijn met anderen, en waar het fijn aanvoelt om onder de mensen te zijn, zonder in contact te hoeven te treden. Er is geen vastgelegde agenda, er zijn geen voorwaarden om binnen te mogen in de bibliotheek. Dat maakt de drempels om je in de publieke ruimte te begeven laag, waardoor de bibliotheek er voor iedereen kan zijn, ook voor hen die zich eenzaam voelen. Zo kunnen bibliotheken bijdragen in het normaliseren van ergens alleen in de publieke ruimte te zijn. Ze kunnen helpen om mensen op een heel laagdrempelige manier, zonder concreet contact, toch het gevoel te geven dat ze deel uitmaken van de samenleving.

## 4.3. Ontmoetingsplekken: buurten verschillen

Hoewel ontmoetingsplekken in het dagelijks leven een belangrijke rol spelen met betrekking tot eenzaamheid, verschillen ze sterk tussen buurten qua aantal, spreiding, toegankelijkheid, bereikbaarheid, manier van gebruik en inclusiviteit.

62% van de volwassenen in Vlaanderen zegt dat ze op maximaal 15 minuten wandelafstand een horecazaak hebben. 67% van de volwassenen in Vlaanderen heeft een aangename plaats om alleen te zijn op 15 minuten wandelen. Voor een lokaal dienstencentrum of buurthuis is dat 37%. Voor culturele voorzieningen 31% (Tabel 2.4, Hoofdstuk 2).

In sommige buurten zijn er slechts een beperkt aantal vaste ontmoetingsplekken of activiteiten. In die buurten is ontmoeting vaak herkenbaar en voorspelbaar, maar tegelijk ook kwetsbaar, zo blijkt uit de buurtcasestudies: wie niet aansluit bij die vaste plekken of activiteiten, heeft minder alternatieven om onder de mensen te komen. Dat wordt zichtbaar in een van de buurtcases, waar ontmoeting zich in belangrijke mate concentreert rond het Dorpspunt, het verenigingsleven dat doorgaat in de jeugdclub en enkele terugkerende dorpsactiviteiten. Het Dorpspunt en de jeugdclub fungeren als een duidelijke ontmoetingsplek waar mensen elkaar kennen en regelmatig tegenkomen. Tegelijk geven bewoners aan dat wie die plek niet bezoekt, of zich er minder thuis voelt, weinig andere mogelijkheden heeft om onder de mensen te komen. Ontmoeting is er sterk gebonden aan een beperkt aantal herkenbare ankerpunten.

Dat leidt ook vaak tot aanwezigheid van sociale kliekjes, wat een drempel kan vormen om naar bepaalde activiteiten te komen. Zo vertelt een buurtbewoner van een van de casestudies:

> *"Ze hebben hier echt van die kliekjes. Ik heb dat ook hier in het begin raar gevonden, als je een beetje een discussie had met één, heb je discussie met twintig."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Het bestaan van die kliekjes werd ook ervaren tijdens dorpsactiviteiten. Een andere bewoner vertelde:

> *"Het is moeilijk met de feestmaaltijd, de helft van de zaal is gereserveerd en daar mag je niet gaan zitten, dat is voor de kaarters en dat is voor de darters en ze zeggen nooit, zet je erbij!"*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

In andere buurten is er dan weer een groter en meer divers aanbod aan ontmoetingsplekken, verspreid over de buurt, zoals cafés, winkels, pleinen, straten en tijdelijke activiteiten. Ontmoeting is dan minder gebonden aan één plek. Dat zorgt voor meer mogelijkheden om onder de mensen te zijn (zonder verplicht contact), maar ook voor meer vluchtigheid en anonimiteit. Het feit dat mensen elkaar vaker zien zonder elkaar te kennen, wordt door bewoners van de buurtcases expliciet benoemd als kenmerk van die buurten.

**Figuur 4.7** Ontmoetingsplekken: een café, een park, een ruimte voor verenigingen




Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

Ook het belang en de werking van tijdelijke ontmoetingsplekken verschillen tussen buurten. In sommige omgevingen worden tijdelijke activiteiten en tradities benoemd als duidelijke momenten van samenkomst die het sociale leven in de buurt versterken. Zo wordt het jaarlijkse buurtcarnaval beschreven als een moment waarop bewoners samen door de wijk trekken en elkaar ontmoeten in cafés en op straat, wat door buurtbewoners als verbindend wordt ervaren. In andere buurten is de rol van tijdelijke ontmoetingsmomenten minder uitgesproken. In een van de buurtcases ligt de nadruk sterk op het dagelijkse gebruik van vaste ontmoetingsplekken, zoals cafés, straten en pleinen, terwijl tijdelijke activiteiten minder bepalend lijken voor het sociale weefsel van de buurt. In een andere buurtcase zijn tijdelijke ontmoetingsmomenten vaak verbonden aan specifieke dorpsactiviteiten en vaste kalendergebeurtenissen. Die momenten worden als belangrijk benoemd, maar zijn sterk tijdsgebonden en bieden buiten die momenten weinig alternatieven om elkaar te ontmoeten. In nog een andere case trekken de tijdelijke plekken, zoals de wekelijkse markt of activiteiten in het park, dan weer een select publiek aan, waardoor ze wel een verbindende functie kunnen vervullen, maar niet over groepen heen. Dat maakt dat tijdelijke ontmoetingsplekken in sommige buurten een breed gedragen en zichtbaar verbindende rol spelen, terwijl ze in andere buurten eerder aanvullend zijn of slechts op bepaalde momenten of voor bepaalde groepen betekenis krijgen.

Deze verschillen tonen aan dat ontmoetingsplekken contextafhankelijk functioneren. De rol die zij spelen voor eenzaamheid wordt mede bepaald door de schaal, de spreiding, de sociale drempels en de mate waarin die plekken deel uitmaken van het dagelijkse leven. Waar ontmoetingsplekken in sommige buurten vanzelfsprekend ingebed zijn in routines, blijven ze in andere buurten fragmentarisch of ontbreken ze, wat invloed heeft op hoe bewoners alleen-zijn, onder-de-mensen-zijn en samen-zijn ervaren.

## 4.4. Samenvattend: ontmoetingskansen in de buurt als buffer tegen eenzaamheid

Buurten zijn cruciale plaatsen voor ontmoeting in het dagelijkse leven, die niet alleen bescherming bieden tegen eenzaamheid, maar ook helpen in het verminderen van en het omgaan met eenzaamheidsgevoelens (Figuur 4.8).

Ten eerste zijn er verschillende manieren van ontmoeting in de buurt, gaande van spontane, toevallige ontmoetingen tot georganiseerde buurtactiviteiten waarbij men elkaar tegenkomt (bv. in een buurthuis of dorpsrestaurant). Zo ook zijn er zowel tijdelijke ontmoetingsplekken (zoals de jaarmarkt, de kermis of een straatfeest) als vaste ontmoetingsplekken (zoals een café of bibliotheek), die beide een essentieel onderdeel vormen van het buurtleven.

Al die verschillende ontmoetingen helpen op verschillende manieren om met eenzaamheid om te gaan of om eenzaamheidsgevoelens te voorkomen. Deelname aan georganiseerde buurtactiviteiten biedt bewoners kansen voor het opbouwen van een netwerk met buren. Kansen voor vrijwilligerswerk of andere vormen van buren helpen, maken dat men een betekenisvolle rol kan opnemen in de buurt. Goede sociale contacten tussen buren kunnen een gevoel van verbondenheid met de buurt versterken.

Maar ook losse, spontane interacties zijn van belang. Een goeiedag zeggen, een kort praatje … al die korte uitwisselingen kunnen bijdragen aan een gevoel van verbondenheid en gehechtheid met de buurt. Naast wederkerige sociale interactie helpt het gewoon onder de mensen zijn, zonder contact, ook in het voorkomen, verminderen en omgaan met eenzaamheid. Dat onder de mensen zijn draagt bij aan het gevoel ergens bij te horen, deel uit te maken van het publieke leven. Buurtbewoners kunnen zo ‘vertrouwde vreemden’ worden.

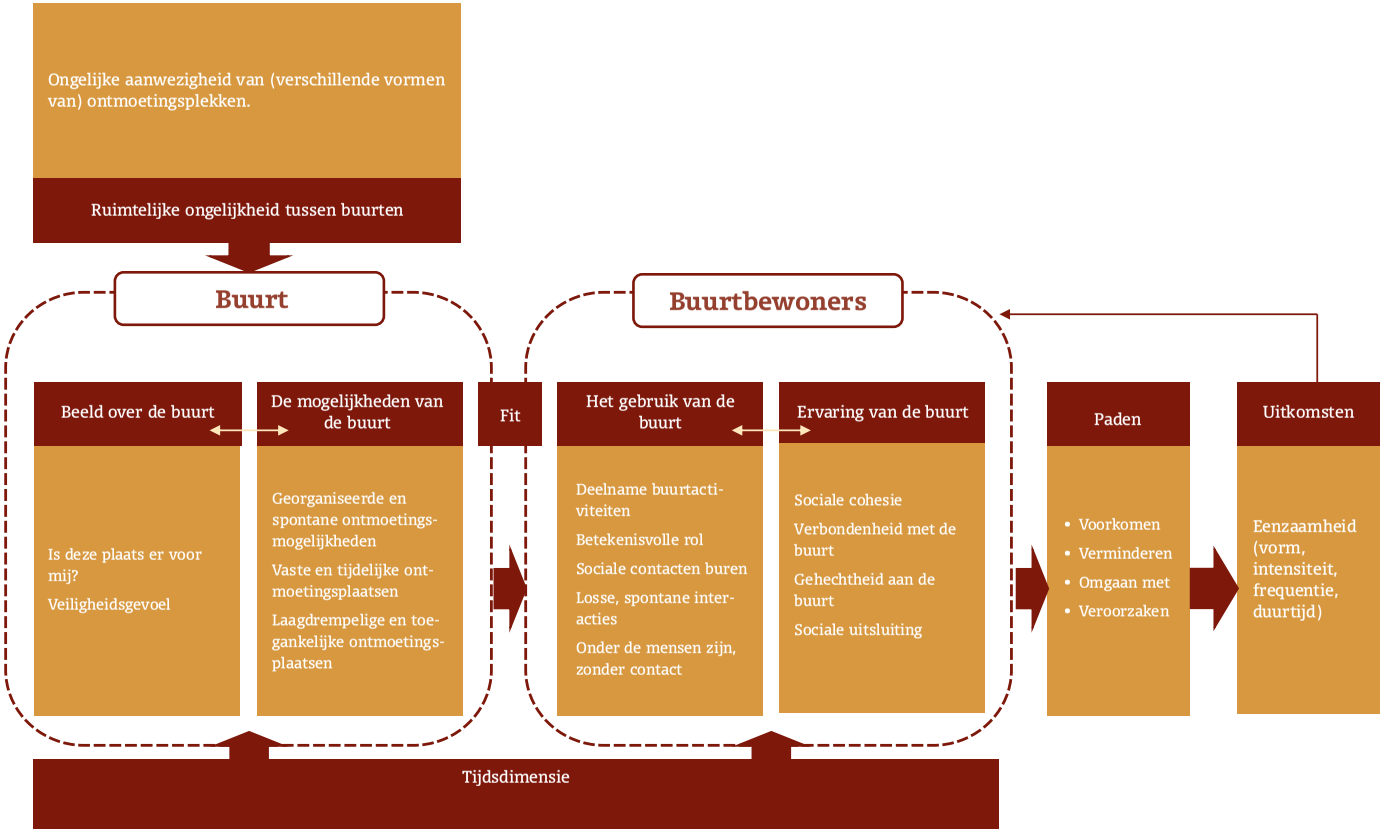
Idealiter faciliteert de inrichting van de publieke ruimte al die verschillende vormen van sociale interactie (Mohammadi et al., 2026; van den Berg et al., 2026). Op die manier maakt de publieke ruimte plaats voor het omgaan met elkaar zonder leidraad, waardoor mensen elkaar meer en meer gaan waarderen.

Daarbij is het belangrijk voldoende oog te hebben voor allerhande drempels die het gebruik van die ontmoetingsplekken tegengaan en zo zelfs eenzaamheid kunnen versterken, zoals financiële drempels, fysieke drempels en gevoelens van onveiligheid. Het is dan ook cruciaal voldoende in te zetten op toegankelijke en uitnodigende ontmoetingsplekken waar men zich veilig voelt en waar men gemakkelijk gebruik van kan maken, zich welkom voelt. En dat alles in de nabijheid. Niet elke buurt beschikt immers over voldoende en voldoende diverse ontmoetingsplekken.

## Hoofdstuk 4: Ontmoetingsplaatsen. Wat te onthouden?

- Verschillende vormen van ontmoeting zijn belangrijk in relatie tot eenzaamheid: deelname aan buurtactiviteiten, een betekenisvolle bijdrage leveren in de buurt, sociale contacten met buren, losse spontane interacties in de buurt en het onder de mensen kunnen zijn zonder contact.
- Zowel wederkerige als niet-wederkerige sociale interacties in de publieke ruimte hangen samen met minder eenzaamheid.
- Vaste en tijdelijke ontmoetingsmomenten zijn nodig.
- Ontmoeting kan plaatsvinden op derde en vierde plekken.
- Aanwezigheid van ontmoetingsplaatsen volstaat niet. Het gebruik ervan faciliteren is minstens even belangrijk.

**Figuur 4.8.** Samenvattende figuur: Ontmoetingsplaatsen

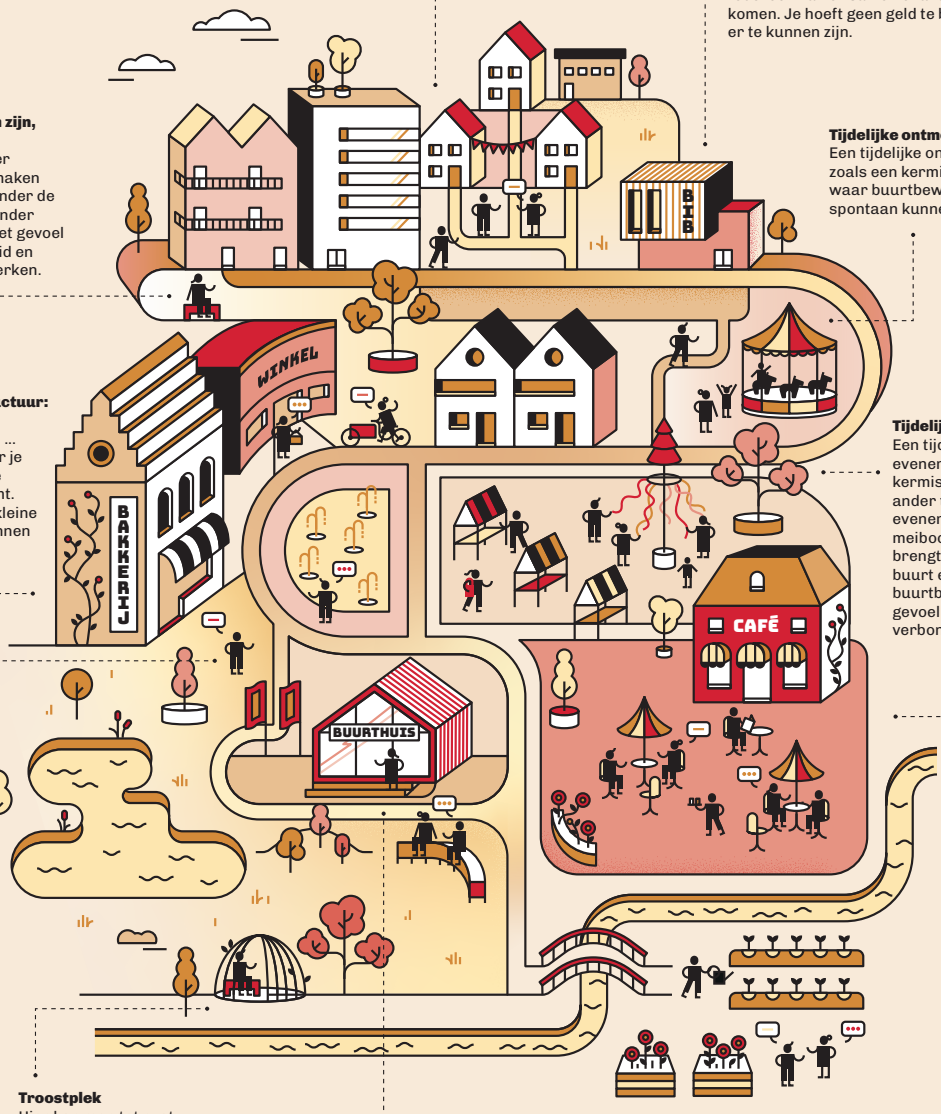


**Georganiseerd tijdelijk ontmoetingsmoment**
Op een georganiseerd tijdelijk ontmoetingsmoment zoals een straatfeest kunnen buurtbewoners elkaar beter leren kennen. Dit kan de sociale cohesie en het buurtgevoel versterken.

**Sociale infrastructuur: bibliotheken**
Sociale infrastructuur, zoals bibliotheken, zijn vaste ontmoetingsplaatsen waar je ongedwongen onder de mensen kan zijn, zonder enige verplichting van contact. Iedereen kan er samen of alleen naartoe komen. Je hoeft geen geld te betalen om er te kunnen zijn.

**Onder de mensen zijn, zonder contact**
Zitbanken of ander straatmeubilair maken het mogelijk om onder de mensen te zijn, zonder contact. Dit kan het gevoel van verbondenheid en erbij horen versterken.

**Tijdelijke ontmoetingsplekken**
Een tijdelijke ontmoetingsplek zoals een kermis is een plaats waar buurtbewoners elkaar spontaan kunnen tegenkomen.




**Sociale infrastructuur: derde plekken**
Winkels, bakkers, ... zijn plaatsen waar je geregeld dezelfde mensen tegenkomt. Deze alledaagse kleine ontmoetingen kunnen helpen tegen eenzaamheid.

**Tijdelijke activiteiten**
Een tijdelijk evenement, zoals een kermis, carnaval of ander traditioneel evenement zoals de meiboomtraditie, brengt leven in de buurt en geeft buurtbewoners een gevoel van verbondenheid.

**Troostplek**
Hier kan men tot rust komen en even bezinnen.

**Deelname aan buurtactiviteiten**
Vaste ontmoetingsplekken zoals een buurthuis bieden een kans om deel te nemen aan buurtactiviteiten. Ze kunnen op die manier bijdragen aan het opbouwen van sociale netwerken en het vervullen van een betekenisvolle rol (vb. vrijwilligerswerk).

**Sociale infrastructuur: horeca**
Een café, restaurant, ..., biedt de mogelijkheid om af te spreken met vrienden, kennissen of buren. Het tafeltje voor één persoon nodigt uit om er alleen te gaan zitten. Op die manier kan men gewoon onder de mensen zijn, zonder contact.

**Sociale infrastructuur: vierde plekken**
Plaatsen waar je langs wandelt in de buurt, op straat, langs een plein, ..., bieden kansen voor laagdrempelige ontmoeting en herkenning op straat. Deze spontane, vaak meer anonieme interacties kunnen gevoelens van verbondenheid versterken en helpen tegen eenzaamheid.

**Vaste ontmoetingsplek: sociale contacten met buren**
Een vaste ontmoetingsplek in de publieke ruimte zoals een gedeelde tuin biedt de mogelijkheid om elkaar als buren beter te leren kennen.


MUSEUM

Hoofdstuk 5

# Groen

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

Na dit hoofdstuk:

- begrijp je hoe verschillende vormen van groen in de buurt helpen in het omgaan met eenzaamheid.
- heb je een beter inzicht in hoe groen in de buurt gevoelens van eenzaamheid kan verlichten of verminderen.
- heb je een beter zicht op hoe groen in de buurt kan beschermen tegen eenzaamheid.

## Inleiding

Groen in de buurt is een belangrijk fysiek buurtkenmerk dat op verschillende manieren samenhangt met eenzaamheid (Schepers et al., 2025). Voor sommigen helpt groen om even niet aan eenzaamheidsgevoelens te denken, om aan de vier muren van de kamer te ontsnappen. Voor anderen zorgt groen voor vermindering van eenzaamheid. Groen in de buurt moedigt daarnaast aan om naar buiten te gaan, onder de mensen te komen en in contact te treden. Ook dat kan helpen tegen eenzaamheid.

Verschillende kenmerken en vormen van groen in de buurt doen ertoe: de aanwezigheid ervan, de toegankelijkheid ervan, het effectieve gebruik, het zicht op groen … In dit hoofdstuk schetsen we de verschillende manieren waarop groen in de buurt samenhangt met eenzaamheid. We starten met een omschrijving van wat groen in de buurt kan inhouden. Vervolgens gaan we dieper in op hoe groen in de buurt samenhangt met eenzaamheid.

## 5.1. Groen in de buurt

Het buurtkenmerk ‘groen in de buurt’ is een koepelterm, waarin we verschillende vormen en kenmerken kunnen onderscheiden.

Denk aan het zicht op groen vanuit de eigen woning, maar ook het groen in het straatbeeld, bijvoorbeeld bomen, struiken, bloemenperken, hagen … Daarbij gaat het om groen waarlangs men wandelt of waarnaar men simpelweg kijkt. Parken of pleinen met groen zijn dan weer eerder bestemmingsplaatsen, namelijk groen in de buurt waar men naartoe wandelt om er even te vertoeven of om een wandeling te maken. Verder onderscheiden we ook grotere natuurgebieden zoals bossen, heidegebieden, riviervalleien … Ook dat zijn plaatsen waar men naartoe gaat om even te ontspannen, om met anderen tijd door te brengen, te sporten, tot rust te komen … Groen in de buurt kan tot slot ook om 'blauw' gaan. Denk aan waterpartijen, vijvers, rivieren, de zee … (Avonts et al., 2023).

De 3-30-300-regel kijkt naar de aanwezigheid van verschillende vormen van groen in de buurt. Die richtlijn kan gebruikt worden als een beleidsinstrument voor het creëren van groenere, gezondere steden en buurten (Avonts et al., 2023). De doelstelling van die richtlijn is gelijkwaardige toegang tot een minimum van groen te bewerkstelligen: thuis, op school, op de werkplaats … en op die manier de leefbaarheid van steden, dorpen, buurten … te verbeteren (Konijnendijk, 2023; Heutz, 2025).

De 3-30-300-regel stelt volgende richtlijnen voorop:
- Elke woning heeft zicht op minstens 3 bomen.
- 30% van de oppervlakte van een woonwijk bestaat uit bomen, idealiter bomen waarvan de boomkruin boven het dak uitsteekt.
- Op 300 meter afstand in vogelvlucht van de woning is er een natuurgebied of park van minstens 1 hectare groot.

Een ander onderscheidend kenmerk om naar groen in de buurt te kijken, is de mate van biodiversiteit van dat groen. Biodiversiteit verwijst naar de verscheidenheid binnen en tussen levende organismen en de variatie in ecosystemen waarin ze voorkomen, naar de soortenrijkdom van groen in de buurt (Avonts et al., 2023; Van Uytvanck et al., 2022).

### Doetip:

Via deze website kan je zelf opzoeken hoe het gesteld is met de 3-30-300-regel in jouw buurt: https://thedatalab.be/330300/index.html?lang=nl

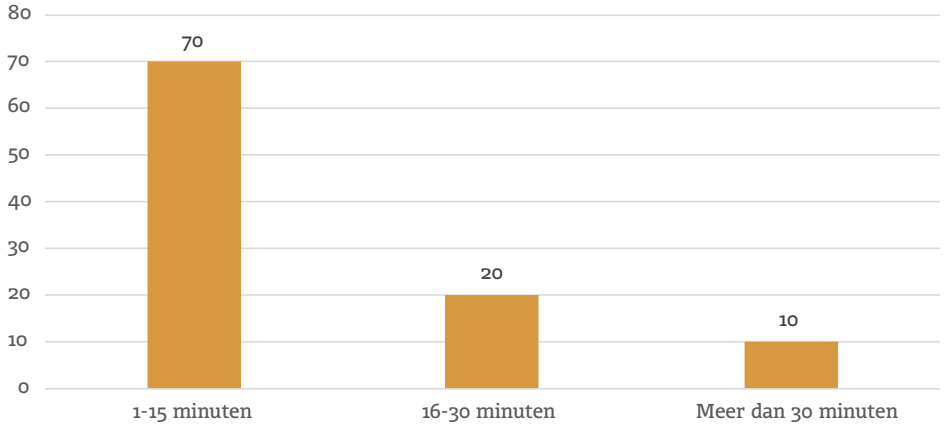
**Figuur 5.1.** Zich in het groen, aan het water begeven of kijken naar groen vanuit de eigen woning





Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

**Figuur 5.2.** Wandeltijd in minuten tot groenvoorzieningen (park, bos …) bij volwassenen in Vlaanderen (N= 3573; %)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Wanneer we kijken naar de aanwezigheid van groen in Vlaanderen, zien we dat zeven op tien volwassenen op maximaal 15 minuten wandeltijd wonen van groenvoorzieningen (park, bos …). Eén op de tien woont op meer dan 30 minuten wandeltijd van zulke voorzieningen. 67% beoordeelt de aanwezigheid van groen in de buurt als goed; 9% beoordeelt de aanwezigheid van groen als slecht. 59% maakt gebruik van groenvoorzieningen in de buurt; 7% mist groenvoorzieningen dichtbij in hun buurt.

## 5.2. Groen in de buurt en eenzaamheid

Verschillende recente studies wijzen op een duidelijke samenhang tussen groen in de buurt, het gebruik van en de ervaring met dat groen, en eenzaamheid (Schepers et al., 2025).

Meer vegetatie in de buurt, kwaliteitsvol groen en een rijkere biodiversiteit in steden hangen samen met minder eenzaamheid (Castro et al., 2026; Markevych et al., 2025). Tijd doorbrengen in het groen, al dan niet alleen, helpt eveneens om eenzaamheidsgevoelens te verminderen (Astell-Burt et al., 2024). Maar ook het zicht op groen vanuit de eigen woning hangt samen met minder eenzaamheid (Markevych et al., 2025).

De cijfers uit de survey 'Eenzaamheid en de buurt' zijn in lijn met die vaststellingen. Wanneer men de aanwezigheid van groen in de buurt als 'goed' beoordeelt, liggen de eenzaamheidscijfers significant lager: 34% voelt zich soms tot vaak eenzaam, ten opzichte van 46% bij personen die de aanwezigheid van groen in hun buurt als 'slecht' beoordelen.

Bovendien blijkt dat ook de wandeltijd tot groenvoorzieningen (bos, park …) samenhangt met eenzaamheid: terwijl 45% van de volwassenen in Vlaanderen die op meer dan 30 minuten wandeltijd van groenvoorzieningen wonen zich eenzaam voelt, bedraagt dat slechts 35% bij de volwassenen die op maximaal 15 minuten wandeltijd van groenvoorzieningen wonen.

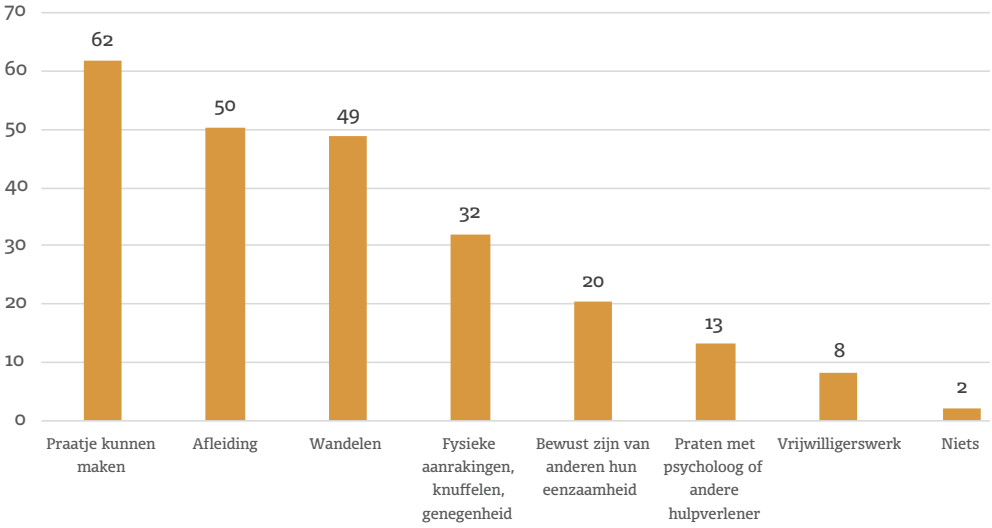
Verschillende vormen van groen zorgen elk op hun manier voor ecosysteemdiensten, voor voordelen die we uit het groen halen. We schetsen hieronder meer in detail via welke paden die baten van groen vorm krijgen.

### 5.2.1. Tijd alleen doorbrengen in het groen

Een eerste manier waarop groen samenhangt met eenzaamheid, is de mogelijkheid die het biedt om tijd alleen door te brengen. Wanneer er parken, bossen, natuurgebieden … in de buurt zijn, kan men makkelijker gaan wandelen, tijd alleen spenderen. Een park, natuurgebied of bos zijn plaatsen waar je gemakkelijker alleen kan zijn, zonder dat er een stigma van zieligheid verbonden is aan het 'alleen zijn'. Het zijn plekken waar eenzaamheid ruimte krijgt, waar men minder een drempel of taboe ervaart om alleen te zijn.

Zo blijkt uit onze cijfers dat mensen die aangeven dat ze op meer dan 30 minuten wandelafstand van een 'aangename plaats om alleen te zijn' wonen, eenzamer zijn (51%) dan bijvoorbeeld mensen die op minder dan 15 minuten wandelafstand wonen van een 'aangename plaats om alleen te zijn' (33%).

**Figuur 5.3.** 'Wat helpt tegen eenzaamheid?' bij volwassenen in Vlaanderen (meerdere antwoorden mogelijk) (%; N=1330)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Wanneer we kijken naar wat 18-plussers die zich eenzaam voelen zelf aangeven dat als helpend wordt ervaren, valt op dat zowel afleiding zoeken als wandelen vaak genoemd wordt. 50% van de volwassenen in Vlaanderen die zich eenzaam voelen, geeft aan dat afleiding zoeken helpt bij gevoelens van eenzaamheid. 49% duidt 'wandelen' aan als helpend.

Je alleen in het groen begeven helpt op verschillende manieren in het omgaan met en het beschermen tegen eenzaamheidsgevoelens.

## Omgaan met eenzaamheid

Tijd alleen doorbrengen in het groen helpt ten eerste in het omgaan met gevoelens van eenzaamheid. Gaan wandelen of tijd spenderen in parken of natuur helpt om even uit de eenzaamheid te komen (Häussermann et al., 2026). Je kan op die manier je gedachten even verzetten, weg van de vier muren binnenshuis.

**Figuur 5.4.** Een natuurlijke bank met zicht op groen, in het park



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

> *"Ik kom naar het park om een keer uit de eenzaamheid te zijn. Om een keer in het groen te zitten, om in de natuur te zitten. Het is een andere vibratie buiten dan binnen hé. Het is een andere vibratie in de natuur dan tussen die betonnen stenen."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Tijd alleen doorbrengen in de natuur helpt dan om de eenzaamheid beter te verdragen.

## Eenzaamheid verlichten en verminderen

Natuur biedt daarnaast ook rust en troost. Groen kan er op die manier voor zorgen dat men zich minder eenzaam voelt (Häussermann et al., 2026). Zo toonde internationaal onderzoek aan dat gevoelens van sociale en emotionele eenzaamheid extra afnemen bij personen die enkele uren per week of meer doorbrachten in de natuur, in vergelijking met diegenen die weinig of geen tijd spendeerden in de natuur (Astell-Burt et al., 2024).

> *"Mensen die eenzaam zijn en die in de natuur gaan: je kan in de natuur zoveel troost vinden. Dat is zo deugddoend ook hé?"*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Groen in de buurt functioneert als een plaats waar men niet alleen hoeft te zijn met eenzaamheid. Het gaat daarbij niet noodzakelijk om sociaal contact, maar om het bewust buiten zijn, het kijken, wandelen of zitten in een groene omgeving. Groen maakt het mogelijk om onder de mensen te zijn zonder contact, maar ook om alleen te zijn op een manier die niet als eenzaam wordt ervaren. Bomen, gras, water … in de publieke ruimte zijn er groene elementen die het eenzaamheidsgevoel kunnen temperen (Zhao et al., 2025). Alleen kunnen zijn zonder dat dit als 'zielig' wordt ervaren, kan helpen om gevoelens van eenzaamheid te verlichten of effectief te verminderen (Stone et al., 2026).

**Figuur 5.5** In een natuurlijke omgeving wandelen om tot rust te komen



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

> *"Dat geeft mij rust. Groen geeft alleszins rust hé. Stel dat je zegt, aan je hoofd, je bent moe, en je hebt een wandeling gedaan. En je zet je dan een keer op een bank en je kijkt een keer ver, op een weide. Ja juist maar kijken, niet nadenken, gewoon kijken en je gaat dat niet geloven, maar dat zal weer beter gaan. Groen geeft rust, dat is 100% zeker."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

### Verklarende perspectieven: herstellende omgevingen

Twee theoretische perspectieven die focussen op 'herstel' laten toe te begrijpen hoe tijd doorbrengen in de natuur helpt in het omgaan met en het verminderen van eenzaamheid (Häussermann et al., te verschijnen).

- **Een eerste is de *attention restoration theory*.** Die stelt dat mensen zich beter kunnen concentreren nadat ze tijd hebben doorgebracht in en gekeken hebben naar natuurlijke omgevingen (Fu et al., 2024).
- **Een tweede perspectief is de *stress reduction theory*.** Dat perspectief stelt dat tijd doorbrengen in natuurlijke omgevingen helpt in het verminderen van stress (Fu et al., 2024).

Beide perspectieven focussen op de herstellende eigenschappen van tijd doorbrengen in het groen. Ook in relatie met eenzaamheid gaat dat op.

## 5.2.2. Verbondenheid met de natuur

Tijd doorbrengen in het groen kan daarnaast het gevoel van verbondenheid met de wereld versterken, en zo een copingstrategie zijn voor mensen die zich eenzaam voelen. Op die manier ervaren ze opnieuw verbondenheid met de wereld, waardoor ze zich minder eenzaam voelen (Hoff & Løvoll, 2026).

Natuur kan troost bieden; het is een betrouwbare en niet-beoordelende bron van steun (Astell-Burt et al., 2024). Dat gevoel van verbondenheid met de natuur kan een buffer vormen tegen eenzaamheid. Die *non-human* of *more-than-human* verbondenheid die men met natuur ervaart, beschermt tegen eenzaamheid (Hoff & Løvoll, 2026).

Ook bij 18-plussers in Vlaanderen die gebruik maken van groenvoorzieningen in hun buurt, zoals een park of bos, liggen de eenzaamheidscijfers significant lager dan bij wie dat niet doet: 4,3% versus 7,7% die zich vaak eenzaam voelt.

**Figuur 5.6.** Zich in een groene omgeving begeven, met bomen, water en struiken



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

> *"Ik zit in het groen, hé? Ja, met die bomen voor me. Hier kom ik soms als ik het moeilijk heb. Als ik mijn hoofd eens moet leegmaken. Want normaal gezien … zit mijne reiger hier, dat is mijne reiger hé. Ja, hij volgt mij. Als ik mijn reiger zie, dan weet ik van 'Alles is oké, alles komt goed.' "*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Dit noemen we de *lean on green*-hypothese. Die stelt dat gevoelens van eenzaamheid voorkomen of verlicht kunnen worden door de verbondenheid die men ervaart met de natuur, los van enig menselijk contact (Astell-Burt et al., 2022). Tijd doorbrengen en activiteiten doen in de natuur vergroten die verbondenheid met de natuur. Die beschermt op haar beurt tegen eenzaamheid (Hoff & Løvoll, 2026).

### 5.2.3. Groen voor spontane, korte contacten

Een andere manier waarop groen in de buurt samenhangt met eenzaamheid, loopt via ontmoetingen.

Wanneer er groen in de buurt is, in het straatbeeld maar ook door parken, bossen, natuurgebieden … spoort dat mensen aan om tijd buitenshuis door te brengen. Levendige, groene, uitnodigende straten doen mensen zich goed voelen, moedigen mensen aan om buiten te komen en elkaar te ontmoeten. Terwijl verharding en minder groen net allerhande negatieve gevoelens kunnen versterken.

Groen faciliteert op die manier spontane, korte contacten, zoals begroetingen of korte gesprekken tijdens het wandelen. Die contacten zijn niet het doel op zich, maar zijn iets dat spontaan kan ontstaan zonder druk.

**Figuur 5.7** Groene inrichting in het straatbeeld versus de afwezigheid van groen in de straat

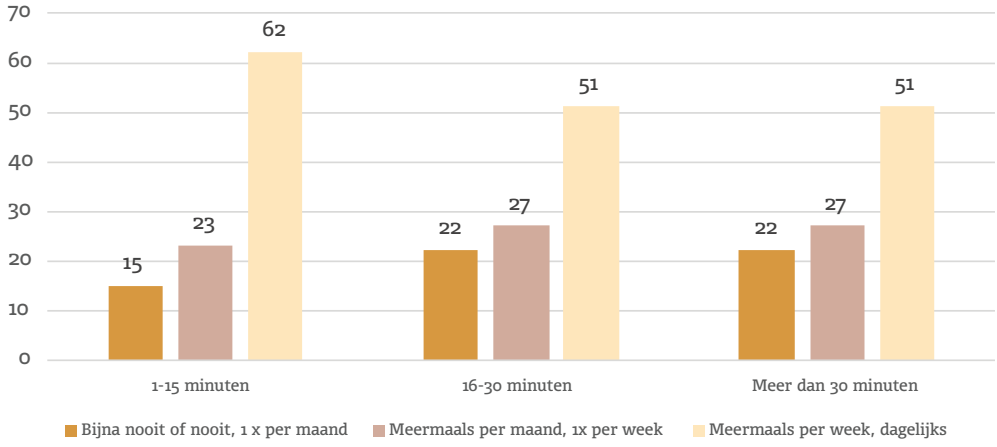


Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

> *"Als we met de hond gaan wandelen kom ik hier super vaak. Dat is een heel aangenaam plekje, heel rustig. En meestal is het hier ook altijd wel heel ontspannen. Iedereen die je tegenkomt zegt ook vriendelijk goeiedag."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Ook de resultaten uit de survey zijn in lijn met deze vaststelling: terwijl 51% van de volwassenen in Vlaanderen die op meer dan 30 minuten wandelafstand van groenvoorzieningen wonen, vaak vreemden begroet, loopt dat op tot 62% bij volwassenen die op maximaal 15 minuten wandelafstand wonen van groenvoorzieningen (Figuur 5.8). Al die spontane contacten kunnen bescherming bieden tegen eenzaamheid of kunnen eenzaamheidsgevoelens verlichten (Su et al., 2024).

**Figuur 5.8.** Frequentie begroeten van vreemden naar wandeltijd tot groenvoorzieningen (park, bos …) bij volwassenen in Vlaanderen (N=3554; %)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

## 5.2.4. Groen om samen te vertoeven

Groene omgevingen zijn tot slot niet alleen plekken om onder de mensen te kunnen zijn zonder 'echt' contact. Diezelfde plekken bieden ook ruimte en kansen om in gezelschap dingen te doen, vaak in kleine en informele groepen.

In een van de casestudies wordt bijvoorbeeld beschreven hoe bewoners samen in het groen aanwezig zijn. Er zijn verschillende speelmogelijkheden voor kinderen, en ook de lange picknicktafel valt in de smaak bij groepen.

**Figuur 5.9.** Groen nodigt uit om in groep samen te komen






Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

Een buurtbewoner uit een andere casestudie beschrijft het belang van evenementen die georganiseerd worden in parken:

> *"In de zomer zijn er evenementen op het plein en in het park. Dus het draait allemaal om samenkomen, mensen leren kennen en nieuwe mensen ontmoeten."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Niet alleen de mogelijkheid die groen biedt om tijd door te brengen met vrienden, familie, buren ... op een informele manier is belangrijk, ook georganiseerde activiteiten in het groen helpen om eenzaamheid te voorkomen en die gevoelens te temperen (Astell-Burt et al., 2024).

## 5.3. Groen: verschillen tussen buurten

Groen hangt op verschillende manieren samen met eenzaamheid. De vorm, schaal en beleving van groen verschilt bovendien sterk tussen verschillende buurten, waardoor ook de wijze waarop groen samenhangt met eenzaamheid verschilt qua ruimtelijke context.

### 5.3.1. Landelijk versus stedelijk

Een eerste belangrijk onderscheid is dat tussen landelijke, semi-urbane en (groot)stedelijke contexten. In de landelijke context is groen vaak vanzelfsprekend aanwezig en met het dagelijks leven verweven. Het open landschap, de weidse zichten en de aanwezigheid van wandelpaden langs het water en tussen de velden maken dat bewoners groen vaak gebruiken als plek om alleen te zijn of om te wandelen.

In semi-urbane en grootstedelijke contexten krijgt groen een meer uitgesproken functie als schaars en waardevol element in een dichtbebouwde buurt. Groen wordt er vaker expliciet benoemd als plek om tot rust te komen, of als tegengewicht voor drukte. Het is een plek die men bewust opzoekt of nodig heeft, als plaats waar men even afstand kan nemen van de stedelijke context.

In een van de stedelijke buurtcases bijvoorbeeld vertelden bewoners over enkele verborgen groene plekken in het stadscentrum, waar ze graag komen, zoals de tuin achter een museum.

> *"Hier is ook een heel mooie plek. En soms, als ik alleen wil zijn, dan kom ik hier wel graag. Daarachter is een klein bankje. Heb je dat ook soms dat je alleen wilt zijn? Ik vind dat belangrijk. Dan kom ik hier soms op dat bankje zitten. Daar vanachter en hier is het muisstil. Pal in 't stad en toch rustig. Soms moet je ergens een plaats hebben waar je even tot rust kunt komen."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

**Figuur 5.10** Landelijk versus stedelijk groen: een weids zicht versus groene aanplanting op een plein

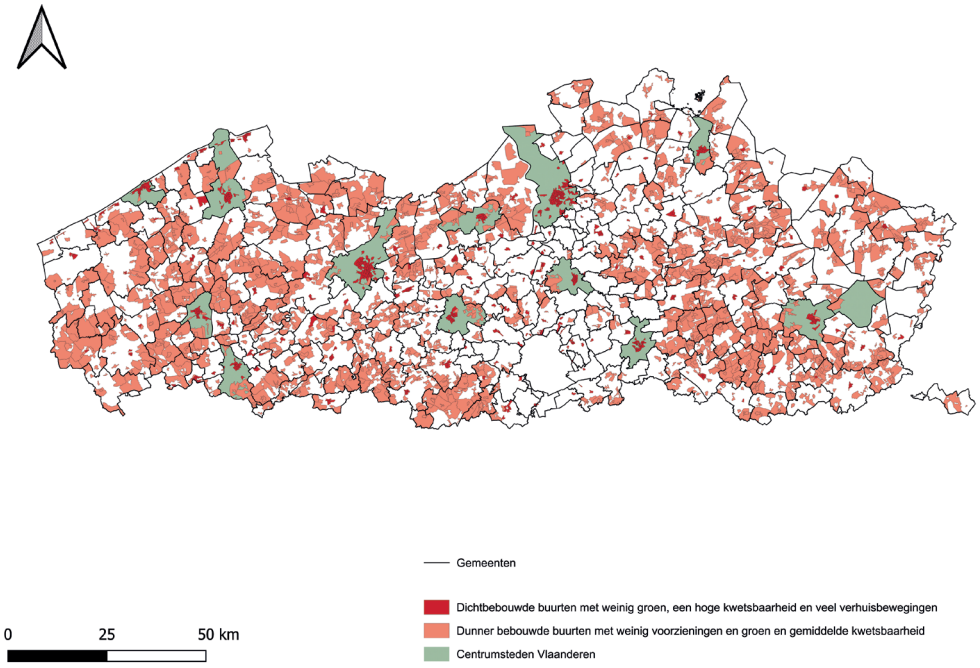


Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

## 5.3.2. Ongelijke aanwezigheid van groen

De verschillen in beleving en gebruik van groen staan niet los van bredere ongelijkheden tussen en binnen buurten zelf. Binnen eenzelfde stad of gemeente kan er een grote ongelijkheid zijn qua aanwezigheid van groen. Vaak gaat dat samen met socio-economische verschillen tussen buurten (Figuur 5.11). Zo zien we dat buurtprofielen met weinig groen (zie Hoofdstuk 9) ook vaak de buurten zijn met een gemiddelde tot hoge kwetsbaarheid. Dichtbebouwde, minder groene buurten met hoge kwetsbaarheid vinden we vaker terug in een stedelijke context. De dunner bebouwde, groenere buurten zijn geografisch meer verspreid over heel Vlaanderen.

**Figuur 5.11.** Geografische spreiding buurtprofielen met weinig groen en hoge tot gemiddelde socio-economische kwetsbaarheid



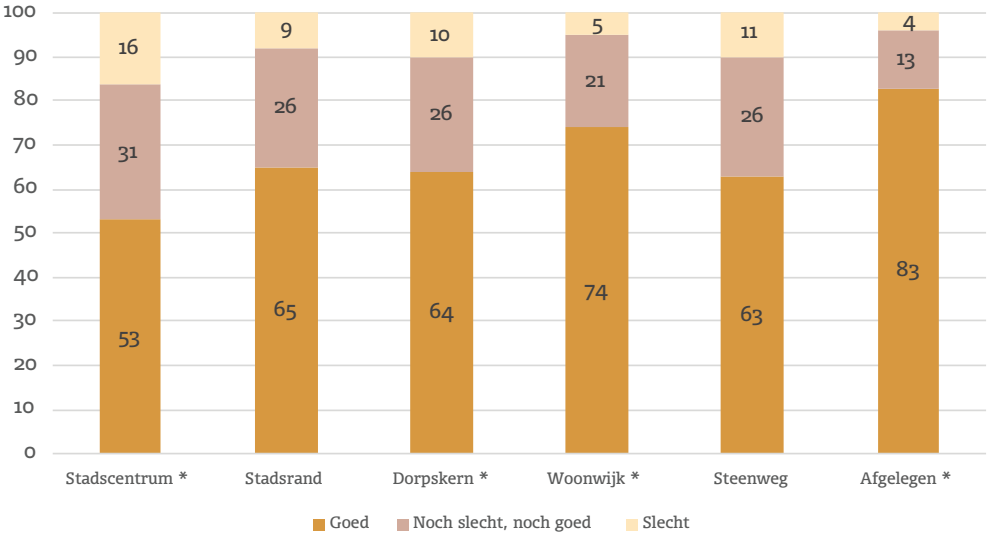

Bron: Eigen bewerking van databronnen (DataLab, z.d.; Provincies in Cijfers, 2026; Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

De cijfers uit de survey onderschrijven de samenhang tussen groen en het type woonomgeving. Terwijl meer dan acht op tien volwassenen in Vlaanderen die in een 'afgelegen woonomgeving' wonen, aangeven dat ze tevreden zijn met het groen in hun buurt, bedraagt dat bijvoorbeeld slechts 53% bij volwassenen die in een stadscentrum wonen. Dat cijfer bedraagt 63% bij wie langs een steenweg woont.

Ook in de casestudies wijzen bewoners erop dat de verdeling en de kwaliteit van groen samenhangen met sociaal-economische verschillen tussen buurten.

> *"Je ziet echt het verschil, terwijl we maar vijf minuten verder zijn. Alleen al wat betreft de vegetatie: hier op de Anspachlaan is er groen, zijn er bloemen, het is erg mooi. We komen aan op de Lemonnierlaan: er is niets, helemaal niets! Wat betekent dat? Dat wij niet van bloemen houden?"*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

**Figuur 5.12.** Beoordeling groen in de buurt naar woonomgeving bij volwassenen in Vlaanderen (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Toegang tot kwalitatief groen is bovendien niet enkel een kwestie van fysieke nabijheid, maar hangt ook samen met machtsverhoudingen zoals met de vraag voor wie de buurt, en haar groene ruimtes, wordt ingericht. Niet alleen de aanwezigheid van groen volstaat. Ook of je er gebruik van kan maken is van belang.

**Figuur 5.13** 'Groene acupuntuur' versus geen groen in het straatbeeld




Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

Groene ruimte staat vaak onder druk. Verschillende buurtbewoners van de casestudies maken zich zorgen over het mogelijk verdwijnen van groen. Denk bijvoorbeeld aan de vrees voor inname van groene ruimte door nieuwbouw:

> *"Op het terrein [...] willen ze 80 appartementen zetten. Ik vind dat niet positief, want dat is voor ons nog het enige stukje groen. Heel veel mensen gaan daar hun hond uitlaten, met kindjes gaan spelen, omdat dat van straat weg is en daar ligt redelijk wat gazon. Dat gaat allemaal verdwijnen."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

### 5.3.3. Toegankelijk en uitnodigend

Daarnaast verschilt de mate waarin groen als toegankelijk en uitnodigend wordt ervaren. In sommige buurten uit de casestudies wordt groen omschreven als aangenaam en goed onderhouden, waardoor bewoners die plekken ook actief gebruiken. In andere buurten geven buurtbewoners aan dat groen minder gebruikt wordt wanneer men zich er minder comfortabel of veilig voelt om er te verblijven.

> *"Jaren geleden kwam ik hier met mijn zoon. Ik ben één keer met hem meegegaan en ik zei tegen mezelf: 'Ik kom hier nooit meer', omdat ze me meteen vroegen of ik drugs wilde gebruiken. Er lagen naalden ... Het was echt een ramp. Maar ze hebben alles afgebroken en een nieuw park aangelegd, een heel mooi park. Dus ik kom er nu wel. Ik kom er vaak, ik vind het geweldig. Ik praat met mensen, ik leer ze kennen, ik heb kinderen die ik ken uit de buurt. Ik praat met hun ouders. Ik praat zowel met mannen als met vrouwen. Hier is het erg gemengd, dat is leuk."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

In een van de casestudies had men het bijvoorbeeld over een specifiek park. De laagdrempelige toegankelijkheid van het park werd benoemd als een positieve verandering. Het park is een plaats die continu open is en die volgens sommige buurtbewoners ook veilig aanvoelt, alvast overdag. Daar staat tegenover dat hetzelfde park op sommige momenten van de dag als te druk wordt ervaren en de bankjes in het park niet altijd vrij zijn en soms bezet worden door daklozen of dronken mensen. Tegelijk maakt dit duidelijk dat ervaringen van veiligheid in het park verschillen naargelang het perspectief. De aanwezigheid van daklozen wordt door sommige buurtbewoners als storend of onveilig ervaren, terwijl die personen het park zelf gebruiken als een van de weinige toegankelijke plekken om te verblijven.

In het algemeen zien we dat niet alleen het feit dat er groen is, maar ook of het effectief gebruikt wordt en kan worden, een verschil maakt. Meer tijd kunnen doorbrengen in het groen hangt immers samen met minder eenzaamheid (Markevych et al., 2025).

Tip:

Het project *Friends in nature* is een groepsinterventie voor eenzaamheid. Het omvat bijeenkomsten met een kleine groep personen gedurende een negental wekelijkse sessies waarbij ze uitwisselen over vriendschappen, ervaringen delen … onder begeleiding van een opgeleide groepsbegeleider. Die sessies worden gecombineerd met groepsactiviteiten in de natuur. De groepsinterventie werd uitgetest in volgende steden: Barcelona, Cuenca, Helsinki, Marseille, Melbourne en Praag. Een *randomised controlled trial* toonde een effectieve vermindering van eenzaamheid aan (Pitkälä et al., 2026).

https://www.recetasproject.eu/

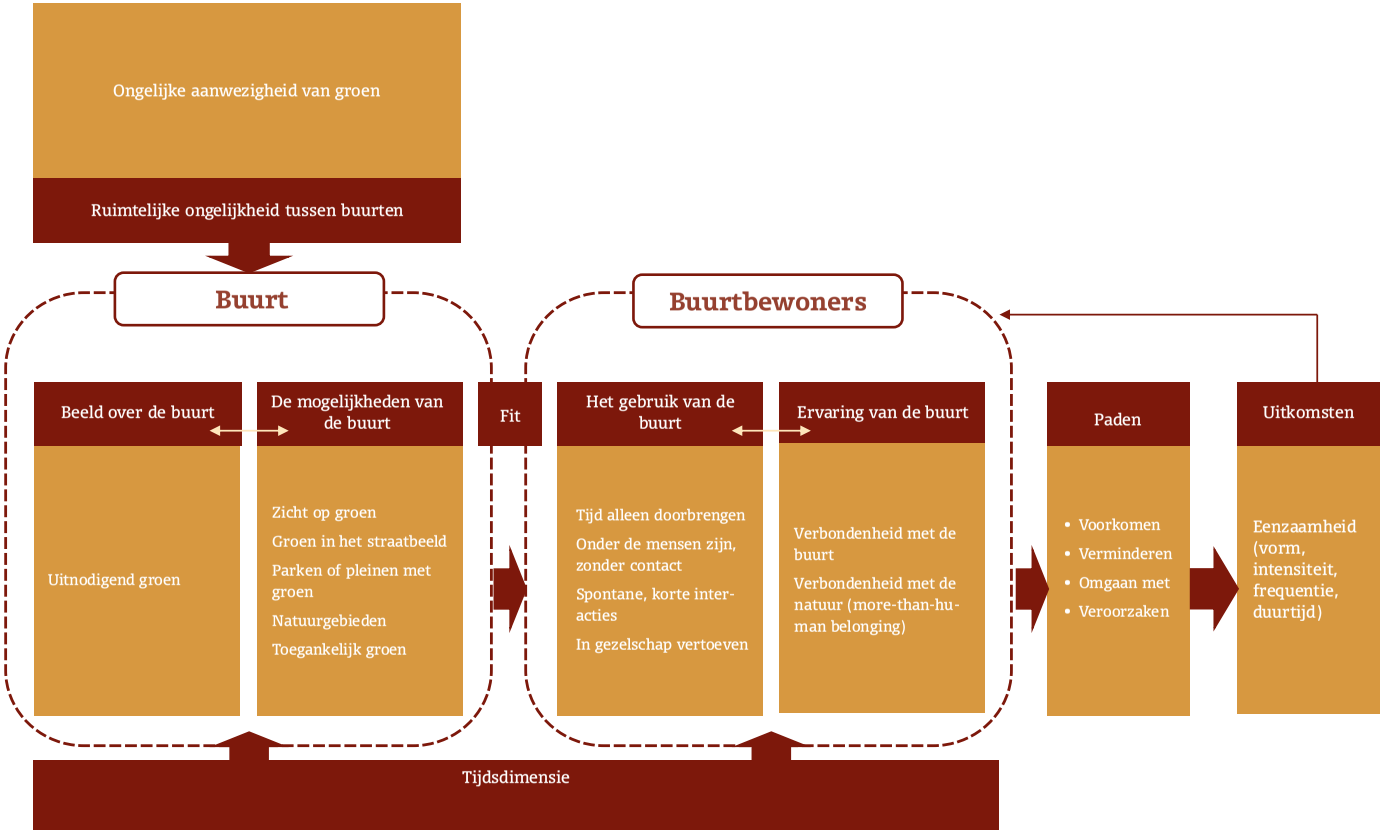
## 5.4. Samenvattend: een groene buffer tegen eenzaamheid

Groen in de buurt kan op verschillende manieren een buffer vormen tegen eenzaamheid (Figuur 5.14). Groen maakt het mogelijk om makkelijk, zonder al te veel drempels, tijd alleen door te brengen. Het laat toe om te wandelen, even in het groen te vertoeven, zonder dat er een stigma van zieligheid aan verbonden is. Tijd alleen in het groen doorbrengen kan helpen met het omgaan met gevoelens van eenzaamheid. Tijd doorbrengen in de natuur helpt ook in het voorkomen, beschermen en verminderen van eenzaamheidsgevoelens. Het draagt bij tot een algemeen gevoel van ergens bij te horen. Daarnaast faciliteert groen ontmoeting. Het biedt kansen om af te spreken met vrienden, buren, familie … bijvoorbeeld voor een wandeling met de hond. Maar ook spontante contacten worden aangemoedigd.

Hoofdstuk 5: Groen. Wat te onthouden?

- Het herstellend vermogen van de natuur kan helpen in het omgaan met en het verminderen van eenzaamheid omdat het de mogelijkheid biedt tijd alleen door te brengen.
- Groen draagt bij tot een algemeen gevoel van verbondenheid met de natuur. Die *more-than-human belonging* helpt in het omgaan met, en het verminderen en voorkomen van eenzaamheid.
- Groen in de buurt, zowel in het straatbeeld als door groene plaatsen om naartoe te gaan (bv. parken, bossen, natuurgebieden), moedigt aan om naar buiten te gaan, wat op zijn beurt spontane, korte interacties faciliteert.
- Groene plaatsen moedigen aan om informeel af te spreken met vrienden, familie, buren, kennissen …
- Georganiseerde activiteiten in groen in de buurt kunnen helpen om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen.

**Figuur 5.14.** Samenvattende figuur Groen

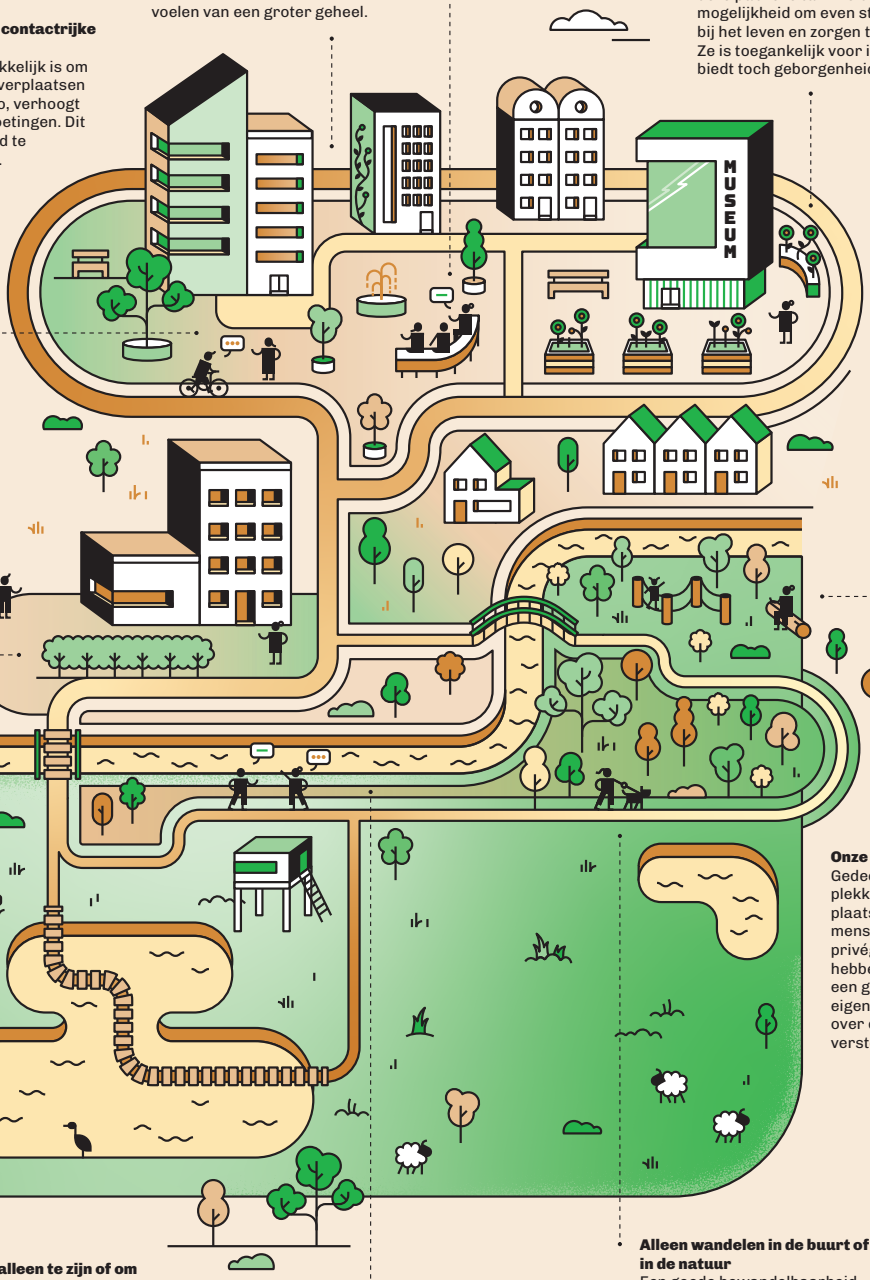


**Samen vertoeven in het groen**
Deze schaarse groene plek in het midden van de stad is een leuke plaats om samen te vertoeven, bijvoorbeeld voor een picknick met vrienden.

**Zicht op groen**
Zelfs kleine ingrepen, zoals een geveltuin of kleine acties, zoals het kijken naar groen, kunnen al helpen om zich meer verbonden te voelen met de natuur en zich deel te voelen van een groter geheel.

**Een verborgen publieke tuin**
Het is belangrijk om geborgen groene plekken te hebben, zoals deze publieke tuin. Ze biedt de mogelijkheid om even stil te staan bij het leven en zorgen te vergeten. Ze is toegankelijk voor iedereen en biedt toch geborgenheid.

**Groene plekken moedigen contactrijke vormen van mobiliteit aan**
Een omgeving waar het makkelijk is om je te voet of met de fiets te verplaatsen in de plaats van met de auto, verhoogt de kans op spontane ontmoetingen. Dit kan helpen om eenzaamheid te voorkomen of te verlichten.




**Haag tussen gebouwen**
Slim geplaatste groene schuttingen kunnen beschermen tegen weer en wind, en op die manier mensen stimuleren om buiten te komen.

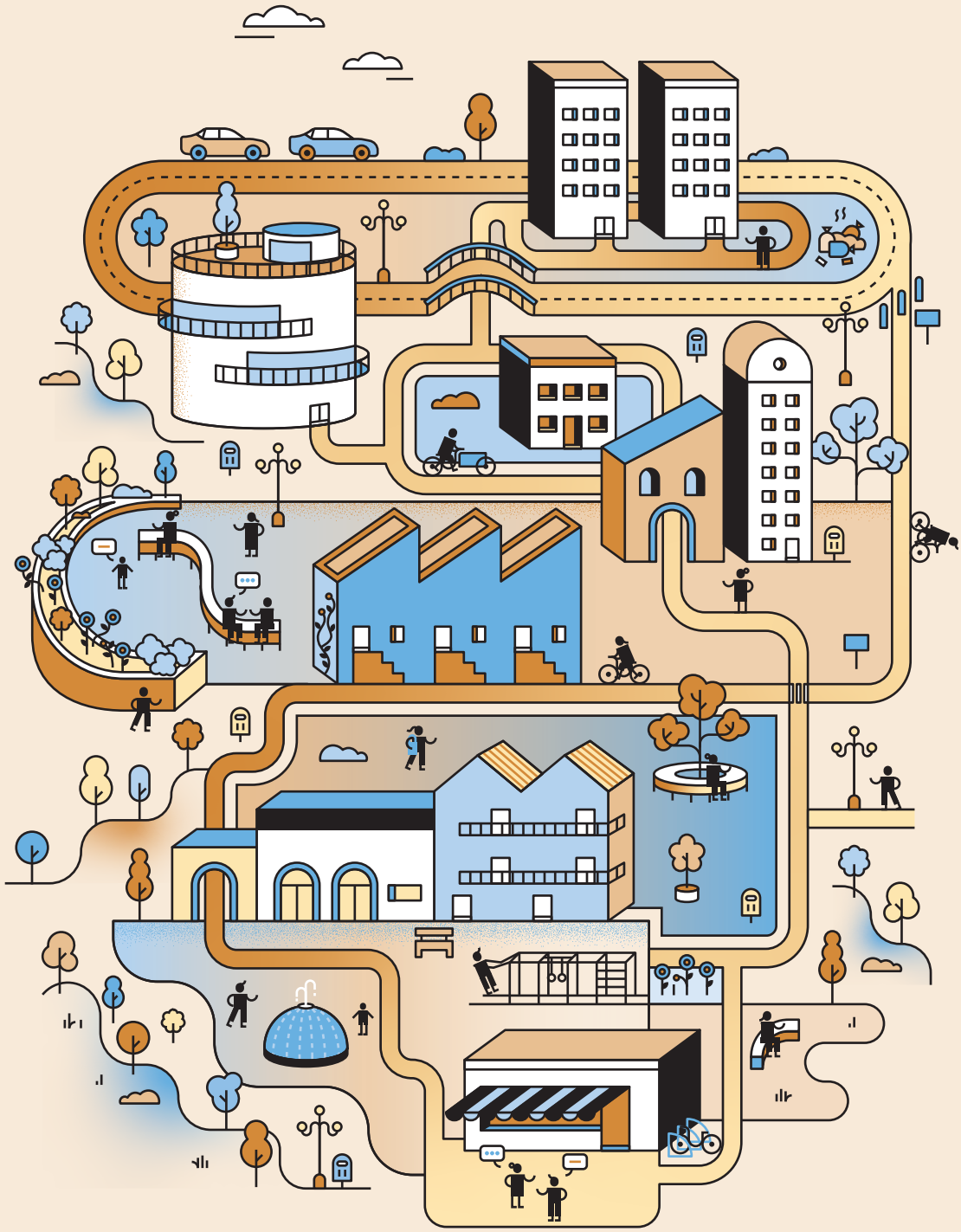
**Blauw in de buurt**
De aanwezigheid van water in de buurt zorgt voor een ontspannen gevoel. Het is interessant om naar te kijken en trekt mensen aan.

**Onze tuin**
Gedeelde groene plekken op plaatsen waar mensen weinig privégroen hebben, kunnen een gevoel van eigenaarschap over de buurt versterken.

**Plaats om alleen te zijn of om te gaan met eenzaamheid**
Geborgen, goed onderhouden groene plekken die uitnodigen om er tijd alleen door te brengen en de gedachten te verzetten, kunnen helpen in het omgaan met eenzaamheid.

**Spontane interacties in het groen**
De aanwezigheid van groen waar het makkelijk is om te wandelen zorgt voor spontane interacties met buren en passanten. Dit bevordert ontmoeting tussen mensen.

**Alleen wandelen in de buurt of in de natuur**
Een goede bewandelbaarheid van de buurt zorgt ervoor dat het makkelijker is om buiten te komen. Zo kunnen mensen even uitwaaien, wat kan helpen in het omgaan met eenzaamheid, of andere mensen tegenkomen, waardoor sociale interacties mogelijk worden.



Hoofdstuk 6

# Inrichting van de publieke ruimte

Jasper De Witte, Dorien Gryp, Freya Häussermann,
Liesbeth De Donder, Leen Heylen

Na dit hoofdstuk:

- ken je de verschillende functies die de publieke ruimte heeft voor eenzaamheid.
- weet je welke aspecten van de publieke ruimte ertoe doen bij eenzaamheid.
- begrijp je hoe de inrichting van de publieke ruimte samenhangt met eenzaamheid.
- weet je dat de ervaringen van buurtbewoners met de publieke ruimte verschillen naargelang de specifieke context.

## Inleiding

In dit hoofdstuk hebben we het over de inrichting van de publieke ruimte, en de relatie daarvan met eenzaamheid.

De inrichting van de publieke ruimte (straten, pleintjes, parken, netheid, geluidshinder, verlichting, mobiliteit …) bepaalt in grote mate hoe bewoners hun buurt ervaren, of ze er vaak vertoeven, maar ook hoe ze zich voelen en of ze er tot rust kunnen komen. Terwijl een groene, levendige straat aangename prikkels en energie geeft of net toelaat om rust te ervaren, zal een drukke, kille steenweg vaker voor stress en een teveel aan prikkels zorgen.

Kortom, de inrichting van de publieke ruimte is bepalend voor de verblijfswaarde van een buurt, dus of een buurt uitnodigend, aangenaam en veilig aanvoelt. Op die manier beïnvloedt de publieke ruimte ook het welzijn, de fysieke en mentale gezondheid en de eenzaamheidsgevoelens van buurtbewoners, net als de algemene sociale cohesie in een buurt (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw & The Human Link, 2025).

Het hoeft dan ook niet te verbazen dat de Vlaamse overheid actief inzet op de publieke ruimte om tal van gezondheidswinsten te boeken. Een doordachte inrichting van de publieke ruimte met een duidelijke langetermijnvisie is bovendien des te belangrijker omdat aanpassingen eraan dikwijls gedurende vele jaren of zelfs decennia dienstdoen.

In dit hoofdstuk bespreken we verschillende aspecten van de publieke ruimte, en hun relatie tot eenzaamheid: straatmeubilair (bankjes, verlichting …), de bewandelbaarheid, paadjes en doorgangen, de oversteekbaarheid en drukte, de schaal en hoogte van gebouwen, de architectuur, netheid, geluidshinder en mobiliteitsaspecten. Andere aspecten van de publieke ruimte (zoals groen, blauw) zijn in andere hoofdstukken al uitvoerig aan bod gekomen.

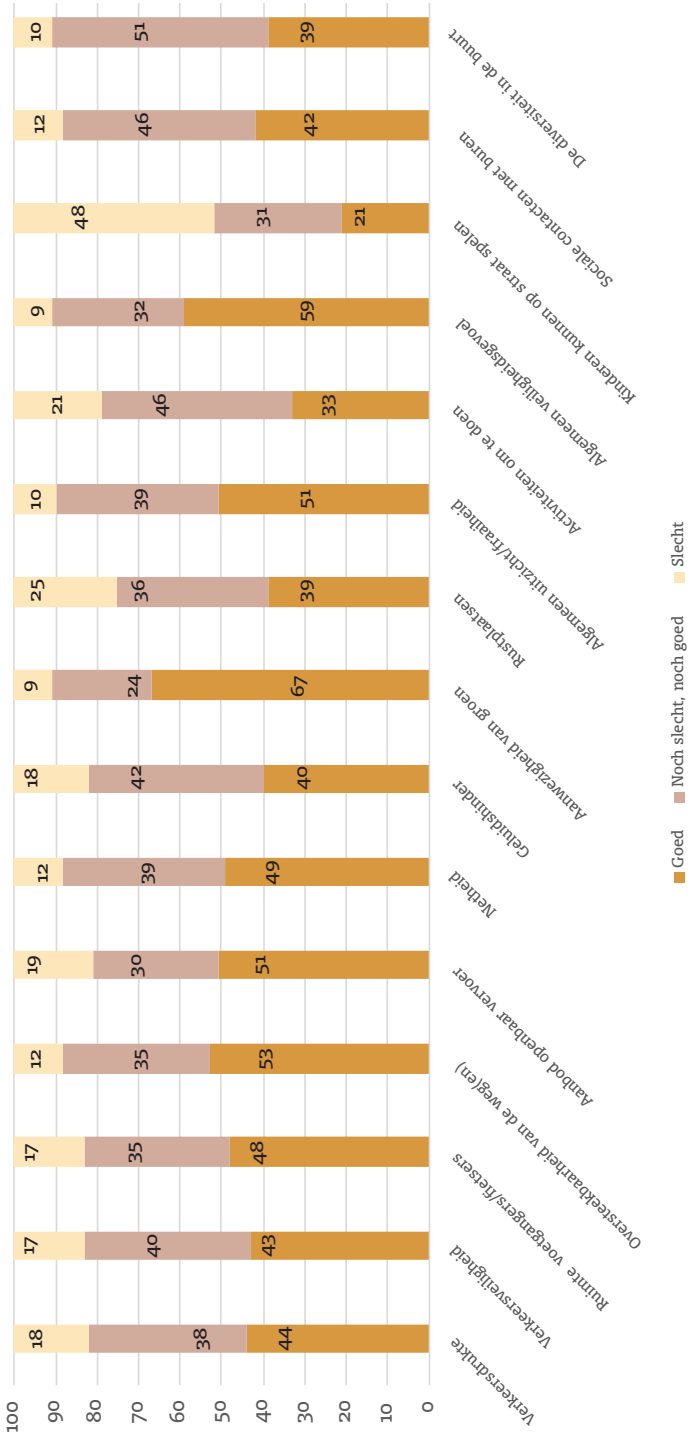
## 6.1. De inrichting van de publieke ruimte

De publieke ruimte omvat alle openbare ruimtes (dus geen private ruimtes) die door buurtbewoners met elkaar worden gedeeld en die voor iedereen vrij toegankelijk zijn. Denk daarbij aan straten, voetpaden, parken, pleintjes, schaduwplekken, mobiliteit, straatmeubilair (zoals plantenbakken en zitbanken) … Al die aspecten van de publieke ruimte beïnvloeden hoe toegankelijk en aangenaam buurtbewoners hun buurt ervaren. In de casestudies komt de inrichting van de publieke ruimte naar voren als belangrijk kenmerk dat bepaalt hoe bewoners zich door de buurt bewegen, hoe ze hun buurt beleven en welke plekken zij graag en veel gebruiken of net vermijden.

Figuur 6.1 geeft op basis van onze survey ‘Eenzaamheid en de buurt’ een algemeen zicht op hoe volwassenen in Vlaanderen allerlei aspecten van de publieke ruimte in hun buurt inschatten. Terwijl zeven op tien volwassenen de aanwezigheid van groen in hun buurt als ‘goed’ bestempelen, blijkt dat slechts vier op tien volwassenen tevreden zijn met de geluidshinder en de aanwezigheid van rustplaatsen, en dat slechts twee op tien volwassenen tevreden zijn met de mate waarin kinderen op straat kunnen spelen.

Daarbij is het belangrijk voor ogen te houden dat deze cijfers een subjectieve en integrale inschatting zijn van allerlei aspecten van de publieke ruimte. Het gaat hier dus niet alleen om wat er allemaal in de buurt aanwezig is, maar ook om bijvoorbeeld de specifieke functies die de publieke ruimte vervult voor de buurtbewoners, en om de individuele mogelijkheden van de buurtbewoners om ervan gebruik te maken.

**Figuur 6.1.** Inschatting van kenmerken van de publieke ruimte door volwassenen in Vlaanderen (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p < 0.05$.

### 6.1.1. Functies van de publieke ruimte in relatie tot eenzaamheid

Uit het eenzamogene buurtenmodel (zie Hoofdstuk 3) blijkt dat de publieke ruimte twee cruciale, directe functies heeft voor buurtbewoners in relatie tot eenzaamheid: het zijn zowel (1) plaatsen voor ontmoeting en deelname aan het buurtleven als (2) plaatsen om tijd alleen door te brengen, al dan niet onder de mensen (Heu & Brennecke, 2023). Buurtbewoners uit de casestudies brengen de inrichting van publieke ruimte ook telkens terug tot hun specifieke routines en hoe ze het 'onder-de-mensen-zijn' en 'alleen-zijn' ervaren.

> Leestip:
>
> Infopunt Publieke Ruimte presenteert een tienpuntenplan voor publieke ruimte, dat als doel heeft lokale besturen te inspireren en uit te nodigen om samen te werken aan een aangename, veilige en veerkrachtige leefomgeving voor elke burger.
>
> https://www.publiekeruimte.info/vorming/tienpuntenplan/

Ten eerste kan de publieke ruimte ontmoeting in de buurt vergemakkelijken doordat zitbanken, parken en pleintjes sociale interactie, deelname aan het buurtleven en vluchtige interacties stimuleren (Heu & Brennecke, 2023). Het ontbreken van zulke plekken zal eenzaamheid dan weer in de hand werken. Een rustige, autoluwe straat zal bijvoorbeeld gemakkelijker een gesprek stimuleren dan een luidruchtige, gevaarlijke steenweg. Kortom, de publieke ruimte kan vluchtige, laagdrempelige interacties stimuleren of net tegengaan.

Ten tweede kan de publieke ruimte ook een plaats bieden om alleen te zijn of afleiding te vinden, zonder dat er daadwerkelijk contact of interactie met andere mensen is: positieve ervaringen van 'alleen-zijn' helpen om eenzaamheid te voorkomen of te verzachten. Alleen in de buurt kunnen vertoeven zonder zich geïsoleerd te voelen wordt bijvoorbeeld mogelijk gemaakt door wandelpaden, parken, groen, een wekelijkse markt, maar ook door zitbanken die toelaten om er tijd alleen door te brengen, zonder stigma van 'zieligheid'. Dat versterkt een gevoel van verbondenheid en 'er ergens bij te horen'. De mogelijkheid om in de buurt te zijn zonder verplicht contact wordt in alle cases als betekenisvol benoemd in relatie tot eenzaamheid. Daarbij is het ook belangrijk dat er plekken zijn waar buurtbewoners effectief alleen kunnen zijn, in alle rust en weg van de drukte, bijvoorbeeld in een park of door een boswandeling te maken. Zulke plekken bieden ruimte voor reflectie, bezinning en herstel (Heu & Brennecke, 2023; zie Hoofdstuk 5), en laten ook personen die zich niet eenzaam voelen toe om de stress en drukte die met sociale relaties gepaard kunnen gaan te vermijden of verwerken (Stone et al., 2026).

De publieke ruimte kan ook indirect een impact hebben op eenzaamheidsgevoelens. Zo kan je veiligheidsgevoelens verbeteren door donkere, onveilig aanvoelende plekken tegen te gaan via voldoende straatverlichting en een goed fysiek (over)zicht van wat er zich in de buurt, op een pleintje, in een straat … afspeelt (Infopunt Publieke Ruimte, 2023). Verder kan een goed ingerichte publieke ruimte ook gezondheidsbevorderend gedrag stimuleren (Vlaams Instituut

Gezond Leven vzw & The Human Link, 2025), wat op zijn beurt eenzaamheid indirect helpt tegengaan. Op die manier kan een goede publieke ruimte de ongelijkheid met betrekking tot eenzaamheid tegengaan. Personen met een lagere sociaal-economische status, die vaak in armere buurten leven, hebben immers minder vaak een private tuin of aangename plaats om te ontspannen, te sporten of om sociale relaties te onderhouden. Voor die personen is het dan ook in het bijzonder belangrijk dat de openbare ruimte mogelijkheden biedt om daaraan tegemoet te komen (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw & The Human Link, 2025).

### 6.1.2. De toegankelijkheid van de publieke ruimte

Ruimte is niet neutraal, noch voor iedereen toegankelijk. De specifieke inrichting ervan bepaalt of een ruimte gebruikt wordt, en door wie. De ene zitbank is niet de andere, 'hangjongeren' worden bijvoorbeeld sneller aangesproken op hun aanwezigheid in de buurt dan 'hangouderen', en dak- en thuisloze personen worden vaak geweerd van zitbanken. Men kan dan ook een onderscheid maken tussen fysieke en sociale toegankelijkheid.

Fysieke toegankelijkheid verwijst naar de mate waarin de publieke ruimte (parken, gebouwen, straten, openbaar vervoer) fysiek (on)toegankelijk is. Denk daarbij bijvoorbeeld aan parken met weinig zitbanken of met zitbanken die in de volle zon staan, of met trappen in plaats van hellende vlakken. Sociale toegankelijkheid verwijst dan weer veeleer naar de mate waarin de openbare ruimte voor iedereen gebruiksvriendelijk is, en gaat over aspecten als inclusiviteit, zich welkom en veilig voelen op een plaats.

Naast de effectieve aanwezigheid van publieke ruimte, is het dus belangrijk dat die ruimte toegankelijk is en gebruikt kan worden door alle buurtbewoners (Infopunt Publieke Ruimte, 2023). Publieke ruimte die niet bereikbaar of toegankelijk is, zal eenzaamheid immers in de hand werken. Het gaat er dus niet alleen om wat er fysiek aanwezig is, maar ook in welke mate buurtbewoners effectief in staat zijn en zin hebben om ervan gebruik te maken. Kortom, de subjectieve ervaring met en het effectieve gebruik van de openbare ruimte zijn cruciale componenten die het pad tussen wat er in de buurt is en gevoelens van eenzaamheid kunnen verklaren.

De *affordance theory* is een nuttig perspectief om dat te begrijpen. Volgens die theorie zijn het niet zozeer de objectieve kenmerken van de publieke ruimte die ertoe doen, maar wel de gebruiksmogelijkheden die mensen ervaren, de beleving: welke mogelijkheden biedt de publieke ruimte voor de persoon in kwestie (Nasrallah & Pati, 2021)? Het gaat dus niet alleen over wat er aanwezig is in de buurt, maar vooral of buurtbewoners het gevoel hebben dat ze van die publieke ruimte gebruik kunnen maken. Een park of pleintje met banken krijgt pas betekenis als buurtbewoners zich er veilig voelen en het gevoel hebben dat ze er tot rust kunnen komen of anderen kunnen ontmoeten. Het gaat over aspecten als veiligheid, maar ook over de aantrekkelijkheid van de publieke ruimte, inclusiviteit, gezelligheid en betrokkenheid (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw & The Human Link, 2025).

Allerhande subjectieve ervaringen, belevingen en betekenisgevingen met betrekking tot de publieke ruimte hangen samen met eenzaamheid (Schepers et al., 2025). Enerzijds beïnvloedt het

gebruik van de publieke ruimte de beleving ervan: door regelmatig door je buurt te wandelen, zal je je er ook meer gehecht aan voelen. Anderzijds bepalen ervaringen en betekenissen ook de mate waarin je de publieke ruimte gebruikt. Personen die zich sterk verbonden voelen met hun buurt zullen gemakkelijker contact leggen met andere personen in hun buurt. Wanneer plekken herkenbaar, toegankelijk en gedeeld aanvoelen, zullen ze ook een gevoel van verbondenheid versterken, en zo het gebruik bepalen.

### Leestip:

Ruimte voor geluk (Vlaams Instituut Gezond Leven vzw & The Human Link)

Welke kenmerken maken een buurt goed voor de mentale gezondheid? Bekijk de zeven pijlers van een ondersteunende publieke ruimte voor mentale gezondheid: groen, blauw, aangename sensaties in de publieke ruimte (o.a. reuk, tast, smaak), kansen op ontmoeting, beweegkansen, speelkansen en inclusiviteit.

https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-gemeente/gezonde-publieke-ruimte/de-impact-van-je-omgeving-op-mentaal-welbevinden

Tegenover gevoelens van verbondenheid staan gevoelens van sociale uitsluiting in de buurt. Mensen kunnen het gevoel hebben dat hun buurt niet meetelt of dat ze onvoldoende erkend wordt binnen de bredere samenleving, of mensen kunnen zich persoonlijk uitgesloten voelen in hun eigen buurt (Barreto et al., 2024). Beide vormen van uitsluiting kunnen eenzaamheidsgevoelens rechtstreeks versterken, maar ook onrechtstreeks, via een verminderd gebruik van de buurt.

Sommige buurten stralen een negatieve sfeer uit of roepen gevoelens op van leegte, onveiligheid of vervreemding. Ze kunnen mensen het gevoel geven dat ze er niet thuishoren of dat de plek niet voor hen bestemd is. Dat gevoel kan tijdelijk zijn, bijvoorbeeld bij een bezoek aan een verlaten stationsomgeving met weinig leven op straat. Het kan echter ook langdurig worden wanneer iemand vastzit in een buurt die structureel als eenzaam wordt beleefd (Ratcliffe, 2023).

Samenvattend blijkt dat niet zozeer de objectieve kenmerken van buurten bepalend zijn voor eenzaamheid, maar vooral de manier waarop bewoners hun buurt ervaren, interpreteren en gebruiken. Subjectieve buurtervaringen vormen daarom een belangrijke verklaring voor de relatie tussen de buurt en eenzaamheid (Schepers et al., 2025).

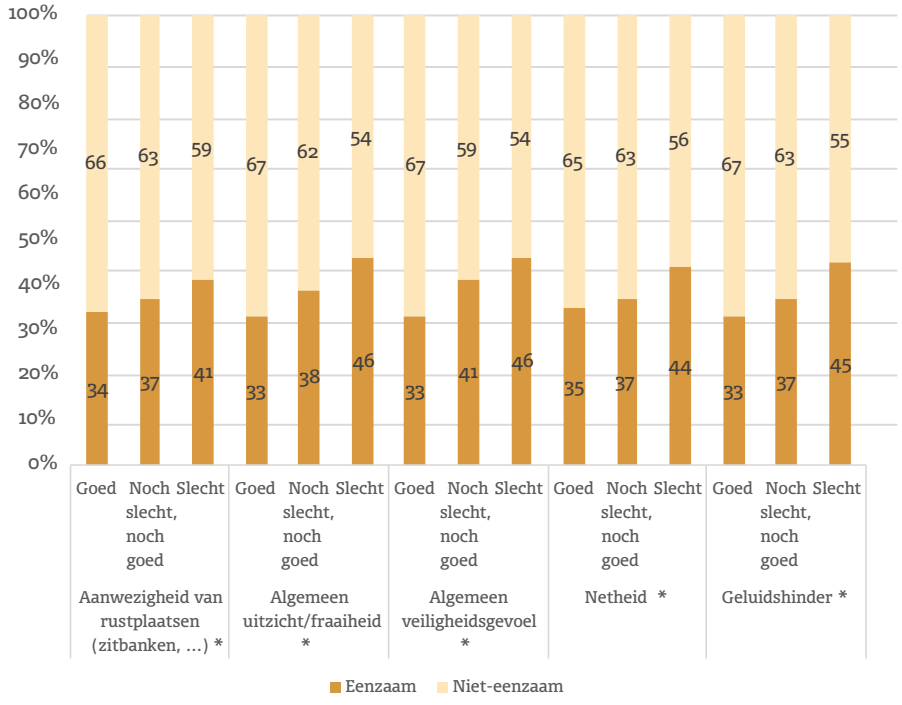
## 6.2. De publieke ruimte en eenzaamheid

In de vorige paragraaf hebben we gezien dat de inrichting van de publieke ruimte op verschillende manieren samenhangt met eenzaamheid. De publieke ruimte kan ontmoeting stimuleren, of het net mogelijk maken om zonder stigma en op een positieve manier alleen te zijn. Daarbij spelen tal van aspecten als aantrekkelijkheid, veiligheid, onderhoud … een belangrijke rol, omdat ze invloed hebben op de subjectieve beleving van de publieke ruimte, en zo ook op het gebruik ervan.

Onze survey toont aan dat eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen samenhangt met een slechtere beoordeling van de aanwezigheid van rustplaatsen, het algemene uitzicht, veiligheidsgevoel, netheid, geluidshinder (Figuur 6.2), maar ook met allerlei mobiliteitskenmerken (zoals verkeersdrukte, verkeersveiligheid, ruimte voor voetgangers en fietsers, en de oversteekbaarheid van straten en wegen).

In deze paragraaf bespreken we hoe de interpretatie van een aantal aspecten van de publieke ruimte samenhangt met eenzaamheidsgevoelens. In het algemeen stellen we vast dat wanneer die aspecten van de publieke ruimte als goed worden ervaren, eenzaamheidscijfers significant lager liggen.

**Figuur 6.2.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar de beoordeling van verschillende kenmerken van de publieke ruimte (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

## 6.2.1. Straatmeubilair

Allerhande straatmeubilair zoals zitbanken, straatverlichting, plantenbakken, speeltoestellen … kan eenzaamheid voorkomen of tegengaan. Zitbanken worden in de casestudies bijvoorbeeld benoemd als mogelijke ontmoetingsplekken, die ervoor kunnen zorgen dat ook minder mobiele mensen zich in de publieke ruimte kunnen begeven.

Niet alleen de aanwezigheid op zich van straatmeubilair speelt daarbij een rol. Ook de specifieke vorm ervan, het onderhoud en het feit dat bepaalde groepen ze veel gebruiken, zorgen ervoor dat niet iedereen ze als toegankelijk ervaart. Denk daarbij maar aan zitbanken zonder rugleuning. Zo blijkt uit de casestudies bijvoorbeeld dat hoge plantenbakken op pleintjes waar veel drugdealers en -gebruikers rondhangen ervoor zorgen dat je geen overzicht hebt van wat er allemaal aan de gang is, waardoor men die plekken soms liever mijdt.

**Figuur 6.3** Het belang van goed vormgegeven zitbanken.



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

Bovendien wijzen onze surveydata uit dat niet iedereen de aanwezigheid van bijvoorbeeld rustplaatsen op eenzelfde manier beoordeelt. Zo beoordelen oudere leeftijdsgroepen (en ook personen die zich moeilijk buitenshuis kunnen verplaatsen en personen die financieel moeilijk kunnen rondkomen) 'de aanwezigheid van rustplaatsen' een stuk negatiever. Dat heeft mogelijk te maken met het grotere belang van zitbanken voor oudere buurtbewoners om even te kunnen rusten terwijl ze zich verplaatsen van punt A naar punt B, en ze dus mogelijk ook hogere verwachtingen hebben wat betreft rustplaatsen. Dat kan indirect eenzaamheid in de hand werken omdat ze door het ontbreken van zulke rustplaatsen vermoedelijk minder vaak naar buiten gaan. Het is dan ook altijd belangrijk om alle doelgroepen mee te proberen nemen wanneer men de publieke ruimte inricht.

### 6.2.2. Bewandelbaarheid

Ook de bewandelbaarheid van de publieke ruimte wordt expliciet gelinkt aan spontane contacten en het toevallig tegenkomen van anderen. Een rustige, wandelvriendelijke buurt maakt het makkelijker om dagelijks even naar buiten te gaan en anderen tegen te komen, en versterkt bovendien het contact tussen bewoners en het gemeenschapsgevoel (Lee & Tan, 2023). Wanneer bewoners zich te voet door de buurt verplaatsen, ontstaan er meer mogelijkheden om even te stoppen of een kort gesprekje te starten. Fietsen of wandelen is 'trager' en verhoogt volgens buurtbewoners de mogelijkheden tot toevallige ontmoeting.

Leestip:

Vademecum toegankelijke voetgangersvoorzieningen van het Agentschap Wegen en Verkeer

https://wegenenverkeer.be/zakelijk/documenten/ontwerprichtlijnen/voetgangers

*"De mensen zijn nu veel haastiger geworden. En als je met een auto rijdt, kan je niet stoppen om tegen iemand te praten. Als je met de fiets bent, zet je hem aan de kant."*

*(buurtbewoner wandelinterview)*

**Figuur 6.4** Het belang van een goed bewandelbare buurt





Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

### 6.2.3. Paadjes en doorgangen

Ook paadjes en doorgangen spelen een rol, omdat ze plekken toegankelijker en bereikbaar maken.

> *"Die passage, dat betekent wel veel. Als je in de (...) wijk zou willen wandelen en dat zou er niet zijn, dan moet je al helemaal rondgaan."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Het is niet enkel de aanwezigheid, maar ook het onderhoud en de kwaliteit van bijvoorbeeld de ondergrond van paadjes en doorgangen die belangrijk zijn om ze al dan niet te gebruiken. In verschillende casestudies geven bewoners aan dat slechte bewandelbaarheid hen tegenhoudt om naar buiten te gaan, zeker wanneer zij ouder of minder mobiel zijn. Soms liggen paadjes te nat waardoor men ze niet kan gebruiken:

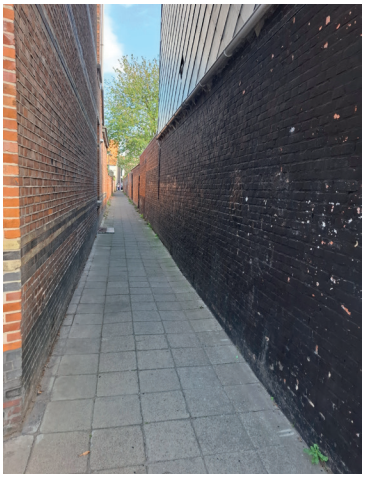
> *"Maar als het nat is in de winter kunnen we hier te weinig doen, het is te drassig."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Soms zijn ze dan weer te smal om makkelijk met twee personen te kunnen wandelen.

Bij de heraanleg van straten en pleinen opteren steden en gemeenten steeds vaker om autoluwe voetgangersgebieden te creëren, waarbij men verschillende weggebruikers mengt (voetgangers, fietsers, steps, bromfietsers, en in beperkte mate ook auto's). Dat klinkt als een goed idee, maar nogal wat buurtbewoners van een bepaalde casestudie zijn dat idee niet genegen. Hoewel de zone bedoeld was om de buurt autovrij en verkeersluw te maken, razen scooters, steps en fietsen nog steeds met hoge snelheid door het gebied. Buurtbewoners geven aan dat ze daardoor bang zijn om omvergereden te worden. Oudere buurtbewoners worden daar het hardst door getroffen omdat de buurtwinkels voor hen minder bereikbaar geworden zijn, waardoor ze zich meer opgesloten of geïsoleerd voelen.

**Figuur 6.5** Het belang van goede doorgangen in de buurt





Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

### 6.2.4. Architectuur

Ook de architectuur, het straatbeeld, vormt een belangrijk kenmerk van de fysieke inrichting in relatie tot eenzaamheid.

> *"Ik hou ook van mooie huizen. Er zijn toch een paar mooie huizen, vind ik hier. Daar kom ik tot rust van, ja."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Uit de survey blijkt dat in buurten waar bewoners tevreden zijn met het algemene uitzicht in de buurt de eenzaamheidscijfers gemiddeld lager liggen (33%) dan bij degenen die ontevreden zijn met het algemene uitzicht van hun buurt (46%) (De Witte et al., 2025). Het is dan ook belangrijk om buurtbewoners niet alleen bij het inrichten van de publieke ruimte een stem te geven, maar ook bij de esthetiek ervan.

**Figuur 6.6** De esthetiek van een buurt





Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

### 6.2.5. Netheid en geluidshinder

Zowat de helft van de volwassenen in Vlaanderen is tevreden met de netheid van hun buurt en slechts vier op tien met de mate van geluidshinder. Dat is problematisch, aangezien beide aspecten nauw samenhangen met verhoogde eenzaamheidsgevoelens (Figuur 6.2).

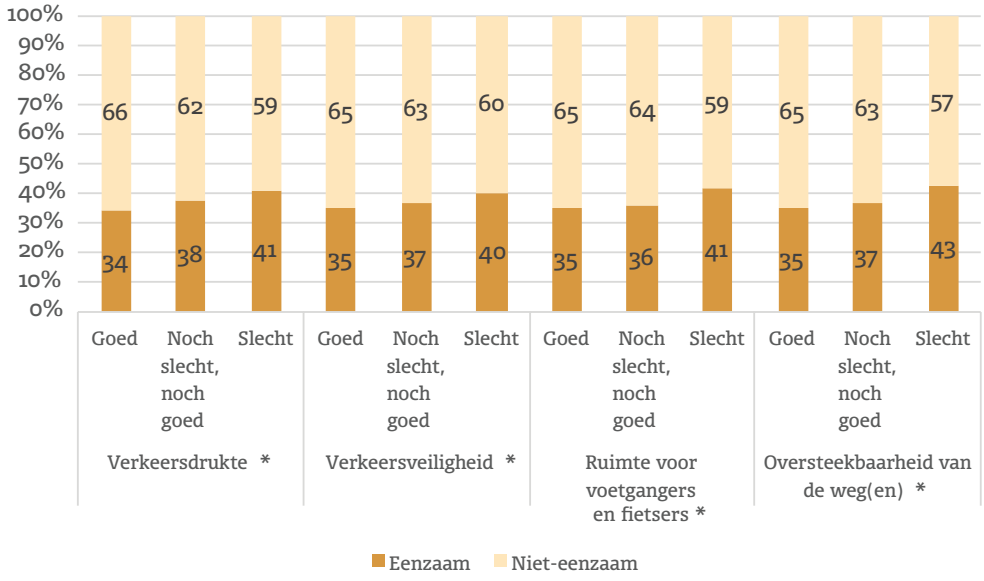
Zo blijkt dat verloedering of een gebrek aan netheid mensen ontmoedigt om naar buiten te gaan. En ook geluidshinder maakt het moeilijker om een gesprek aan te gaan op straat. Een drukke straat waar bijvoorbeeld veel verkeerslawaai is nodigt dan ook minder uit om even stil te staan en een praatje te maken, of om er simpelweg even alleen te zijn.

In dat verband lijkt het dan ook nodig om meer in te zetten op netheid en het vermijden van geluidshinder (van den Berg et al., 2026), wat in stedelijke contexten vermoedelijk extra aandacht verdient. Denk daarbij maar aan motors of bepaalde auto's die geluidsnormen sterk overschrijden en een gebrek aan vuilnisbakken waardoor afval wel eens op straat belandt.

## 6.2.6. Mobiliteit

Verschillende mobiliteitskenmerken hangen samen met eenzaamheid (Schepers et al., 2025; van den Berg et al., 2026). Dat blijkt ook uit de cijfers uit onze survey (Figuur 6.7). Die tonen dat een positieve beoordeling van allerlei mobiliteitskenmerken gepaard gaat met minder eenzaamheid. Zo liggen eenzaamheidscijfers lager bij volwassenen die de verkeersdrukte, de verkeersveiligheid, de ruimte voor zwakke weggebruikers en de oversteekbaarheid van wegen in hun buurt beter inschatten. Van de personen die tevreden zijn met de oversteekbaarheid van de wegen voelt 35% zich eenzaam, tegenover 43% bij personen die daar ontevreden over zijn.

**Figuur 6.7.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar de beoordeling van mobiliteitskenmerken van de buurt (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Ook buurtbewoners van de casestudies vertellen hoe rustige straten en een beperkte verkeersdruk het mogelijk maken om spontaan te blijven staan en letterlijk de straat over te steken om met elkaar te praten.

> *"Als wij op straat staan, dan gebeurt het wel gemakkelijk dat we eventjes bij elkaar gaan staan en 15 minuten staan babbelen. Dat we de straat oversteken of gewoon op straat."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

## Leestip:

Afwegingskader Oversteekvoorzieningen van het Agentschap Wegen en Verkeer

https://www.vlaanderen.be/publicaties/vademecum-voetgangersvoorzieningen-afwegingskader-oversteekvoorzieningen

Bewoners maken een duidelijk onderscheid tussen rustige straten waar rustige babbels mogelijk zijn, en drukkere verkeersassen waar verblijf en contact minder vanzelfsprekend zijn. Oversteekbaarheid en verkeersluwte bepalen in sterke mate waar ontmoeting mogelijk is en waar niet. De bredere invoering van de 'Zone 30, voetgangers- en fietsstraten' in stedelijke contexten lijkt daar dan ook mooi op in te spelen.

**Figuur 6.8** Duidelijke oversteekplaatsen en een zone 30 verhogen de verkeersveiligheid




Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

In het algemeen zien we dat ook de wisselwerking tussen de specifieke buurt en mobiliteitskenmerken van tel is: mensen die in een buurt wonen met weinig winkels, ontmoetingsplaatsen en een beperkt openbaar vervoer blijven bijvoorbeeld vaker thuis dan mensen die in een buurt wonen met tal van cafés, winkels, parken … met een goed uitgebouwd openbaar vervoer en waar veel fietspaden zijn. Al die mobiliteitskenmerken bepalen immers of mensen zich zelfstandig kunnen verplaatsen en andere mensen tegenkomen, of ze even alleen kunnen zijn, en of ze zich veilig voelen wanneer ze in de eigen wijk naar buiten gaan (van den Berg et al., 2026).

## 6.3. Verschillen tussen buurten

Hoewel gelijkaardige vaststellingen over de publieke ruimte in alle cases terugkomen, verschillen de ervaringen van bewoners naargelang de specifieke context en de manier waarop de kenmerken samenkomen. De rol die de publieke ruimte speelt in het dagelijkse buurtleven en het omgaan met eenzaamheid is daardoor niet uniform maar sterk contextafhankelijk.

In een bepaalde buurtcase worden aspecten van de publieke ruimte sterk gekenmerkt door de landelijke ligging en de autoafhankelijkheid die daarmee samenhangt. Die specifieke case ligt volgens een buurtbewoner erg afgelegen, wat onder meer tot uiting komt in het dagelijkse verplaatsingsgedrag: er is wel het specifieke Dorpspunt voor snelle boodschappen, maar voor de meeste verplaatsingen wordt standaard de auto gebruikt. Daardoor ontstaan minder toevallige ontmoetingen onderweg. Daarenboven verplaatst het sociale leven van veel jongeren zich naar buurgemeenten, waar zij naar de middelbare school gaan, waardoor het dagelijkse buurtleven zich minder in de eigenlijke gemeente zelf afspeelt. Tot slot zullen mensen die niet meer met de auto kunnen rijden een beduidend hoger risico op eenzaamheid en sociaal isolement lopen, als er geen goede alternatieven beschikbaar zijn.

In meer stedelijke buurten spelen andere aspecten van de publieke ruimte. Daar is er sprake van een hogere dichtheid en een complexere verkeersinrichting. Daar worden schaal en snelheid vaker benoemd als bepalend voor hoe bewoners de buurt gebruiken. De aanwezigheid van hoogbouw en open ruimte tussen woonblokken wordt niet automatisch ervaren als uitnodigend, terwijl verkeersdrukte of snelheid het moeilijker maakt om te blijven staan of zich vrij door de buurt te bewegen, en daardoor wordt de buurt als onaantrekkelijker ervaren.

## 6.4. Samenvattend: de inrichting van de publieke ruimte doet ertoe

De inrichting van de publieke ruimte speelt een belangrijke rol in het ontstaan, voorkomen en verzachten van eenzaamheid (Figuur 6.9). Publieke ruimtes zoals straten, pleinen, parken, voetpaden en ontmoetingsplekken beïnvloeden hoe bewoners hun buurt ervaren, gebruiken en beleven. Volgens het eenzamogene buurtenmodel vervult de publieke ruimte twee kernfuncties: ze stimuleert sociale interactie en deelname aan het buurtleven, én ze maakt het mogelijk om alleen tijd door te brengen zonder zich geïsoleerd te voelen. Beide functies dragen bij aan het verminderen van eenzaamheid. Elementen zoals zitbanken, parken, wandelpaden en verkeersluwe straten bevorderen spontane ontmoetingen, terwijl rustige plekken ruimte bieden voor ontspanning, reflectie en herstel.

Belangrijk is dat niet alleen de fysieke aanwezigheid van publieke ruimte telt, maar vooral hoe bewoners die ervaren en gebruiken. De *affordance theory* benadrukt dat publieke ruimte pas betekenis krijgt wanneer mensen zich er veilig, welkom en comfortabel voelen. Toegankelijkheid, aantrekkelijkheid, onderhoud, inclusiviteit en veiligheid zijn daarom cruciale voorwaarden. In

dat opzicht blijkt dat het gebruik van de publieke ruimte sterk samenhangt met de beleving ervan: door publieke ruimte te gebruiken zal je je er ook meer aan gehecht voelen, zal je meer herkenbaarheid en verbondenheid ervaren. Daarnaast zorgt een positieve beleving van de buurt er ook voor dat buurtbewoners de buurt meer zullen gebruiken.

Onderzoek toont aan dat eenzaamheid samenhangt met negatieve beoordelingen van rustplaatsen, verkeersveiligheid, oversteekbaarheid, netheid, geluidshinder en het algemene uitzicht van de buurt. Ook bewandelbaarheid, kwalitatieve doorgangen en aangename architectuur dragen bij aan verbondenheid en welzijn. De invloed van de publieke ruimte verschilt bovendien per buurtcontext. In landelijke buurten spelen autoafhankelijkheid, het gebrek aan openbaar vervoer en beperkte voorzieningen een rol, terwijl in stedelijke buurten verkeersdrukte, hoogbouw en schaal bepalend zijn.

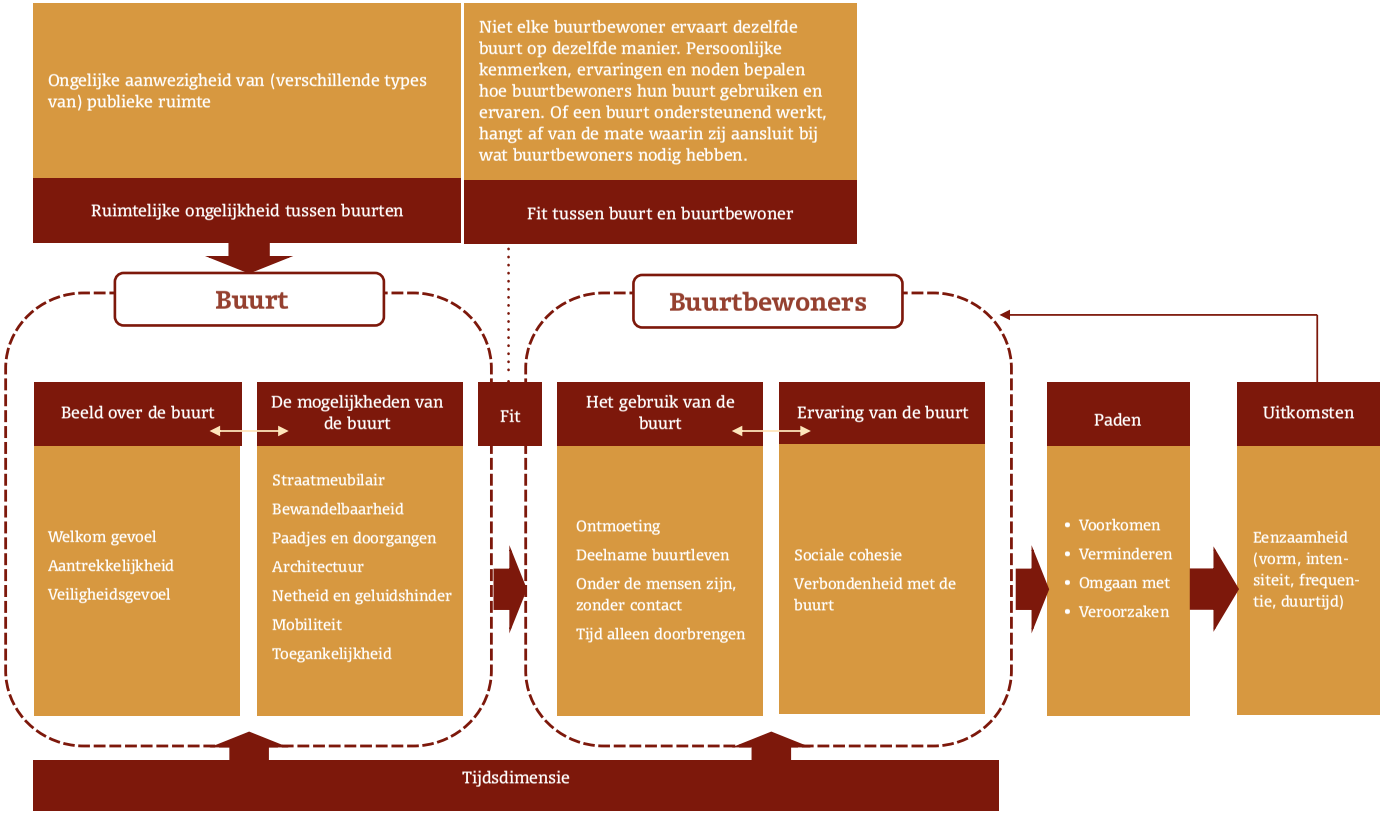
Door de publieke ruimte zo vorm te geven dat mensen elkaar makkelijk kunnen ontmoeten of zich even kunnen terugtrekken, kan niet alleen eenzaamheid worden verminderd, maar ook de eenzaamheidskloof tussen personen met een lager en hoger inkomen, en die tussen personen in armere en rijkere buurten. Personen met een lagere sociaal-economische status wonen immers vaker in kwetsbare buurten, voelen zich vaker eenzaam en hebben minder kansen om te ontspannen, te sporten of sociale contacten op te bouwen en te onderhouden. Een toegankelijke publieke ruimte kan daarin voorzien en zo die eenzaamheidsongelijkheid helpen verminderen.

Kortom: een goed ontworpen, toegankelijke en aangename publieke ruimte – in combinatie met basismobiliteit en basisbereikbaarheid voor minder mobiele personen – bevordert zowel ontmoeting als positieve vormen van alleen-zijn en vormt daardoor een belangrijk instrument in de strijd tegen eenzaamheid.

## Hoofdstuk 6: Inrichting van de publieke ruimte. Wat te onthouden?

- De publieke ruimte beïnvloedt eenzaamheid doordat ze zowel ontmoeting faciliteert als mogelijkheden biedt om op een positieve manier alleen te zijn.
- Niet alleen de aanwezigheid van bepaalde publieke ruimte is belangrijk, maar ook de toegankelijkheid, veiligheid, aantrekkelijkheid en bruikbaarheid ervan zoals buurtbewoners ze ervaren.
- Wandelvriendelijke, verkeersluwe en goed verbonden buurten vergroten de kansen op spontane ontmoetingen en versterken de sociale cohesie.
- Basisbereikbaarheid van publieke ruimte is cruciaal om ervan gebruik te kunnen maken.
- Aspecten van de publieke ruimte zoals de aanwezigheid van rustplaatsen, netheid, geluidshinder, oversteekbaarheid, verkeersveiligheid, aantrekkelijkheid van het straatbeeld hangen samen met eenzaamheidsgevoelens.
- Een goed ingerichte publieke ruimte kan ongelijkheden op vlak van eenzaamheid helpen verkleinen aangezien kwetsbare groepen het meest gebaat zijn met voldoende publieke kansen op ontspanning, ontmoeting en verbondenheid.
- Neem verschillende doelgroepen mee bij het inrichten van de publieke ruimte.

**Figuur 6.9.** Samenvattende figuur Inrichting van de publieke ruimte



**Veilige wandel- en fietszone, makkelijk oversteekbaar**
Deze rustige, wandelvriendelijke buurt maakt het makkelijker om dagelijks even naar buiten te gaan en anderen tegen te komen. Wanneer bewoners zich te voet door de buurt verplaatsen, ontstaan er meer mogelijkheden om even te stoppen of een kort gesprekje te starten.

**Lelijke saaie gebouwen**
Wanneer gebouwen als lelijk, saai of onaangenaam ervaren worden, dragen ze niet bij tot een positief beeld van de eigen buurt.

**Verkeersdrukte**
De verkeersdrukte en geluidshinder hier maakt het onaangenaam om met andere mensen een praatje te slaan. Bovendien is het niet veilig of leuk om hier te wandelen of de straat over te steken, want er is nergens een zebrapad.

**Netheid**
Het gebrek aan netheid op deze plaats maakt het echt niet leuk om er lang te vertoeven.

**Architectuur**
Een mooie, interessante en goed onderhouden architectuur maakt het niet alleen aangenaam om in de buurt te vertoeven, maar zorgt ook voor een gevoel van trots.



**Straatmeubilair**
Deze gezellige zitbanken nodigen uit om met andere mensen in contact te komen. Bovendien maken ze het mogelijk dat minder mobiele personen even kunnen rusten wanneer ze bijvoorbeeld onderweg naar de winkel zijn.

**Paadjes en doorgangen**
Deze zorgen ervoor dat bepaalde plekken veilig en makkelijk bereikbaar worden. Bovendien zijn dit rustplekken waar je rustig een praatje kan slaan.

**Geluidshinder (groene heuvels tegen geluid)**
Veel lawaai, bijvoorbeeld van zwaar verkeer, nodigt niet uit om gebruik te maken van een plek en er te blijven. Groene heuvels kunnen hierbij helpen.

**Mooie inrichting van de publieke ruimte**
Een mooi ingerichte publieke ruimte, zoals hier met een fontein en speeltuin, nodigt verschillende generaties uit om er gebruik van te maken doorheen het hele jaar. Dit soort plekken hebben een hoge verblijfswaarde.

**Straatmeubilair om tijd alleen door te brengen**
Een doordachte plaatsing van bijvoorbeeld banken kan ervoor zorgen dat mensen uitgenodigd worden om er alleen tijd door te brengen. Zo wordt het normaal om ergens alleen te zijn.


DORPSPUNT
WIJKEGEM
INFO

Hoofdstuk 7

# Trots en waardering

Dorien Gryp, Leen Heylen, Freya Häussermann,
Jasper De Witte, Liesbeth De Donder

Na dit hoofdstuk:

- heb je inzicht in de manier waarop de beleving van de buurt en de betekenis die buurtbewoners aan hun buurt geven eenzaamheid beïnvloeden.
- begrijp je hoe trots zijn op de buurt en het gevoel van gewaardeerd worden als buurt samenhangen met eenzaamheid.
- heb je inzicht in uitsluitingsmechanismen die spelen via buurtstigma, en hoe die eenzaamheid kunnen veroorzaken of versterken.

## Inleiding

Niet alleen hoe een buurt ingericht is, beïnvloedt eenzaamheid. Ook welk gevoel buurtbewoners hebben over hun buurt doet ertoe. Die gevoelens worden gevoed door wat er in de buurt is, maar ook door hoe anderen denken over hun buurt. Welk beeld leeft er over de buurt? Is het een buurt waar wat op neergekeken wordt of is het net een buurt die heel gegeerd is? Worden er investeringen gedaan in de buurt? Wordt er rekening gehouden met de stem van de buurtbewoners?

In dit hoofdstuk schetsen we via welke paden die gevoelens met betrekking tot de buurt eenzaamheid beïnvloeden. We starten met twee belangrijke en samenhangende gevoelens met betrekking tot de buurt: namelijk een gevoel van trots kunnen zijn op de buurt en zich als buurt gewaardeerd voelen. Vervolgens zoomen we in op de relatie met eenzaamheid.

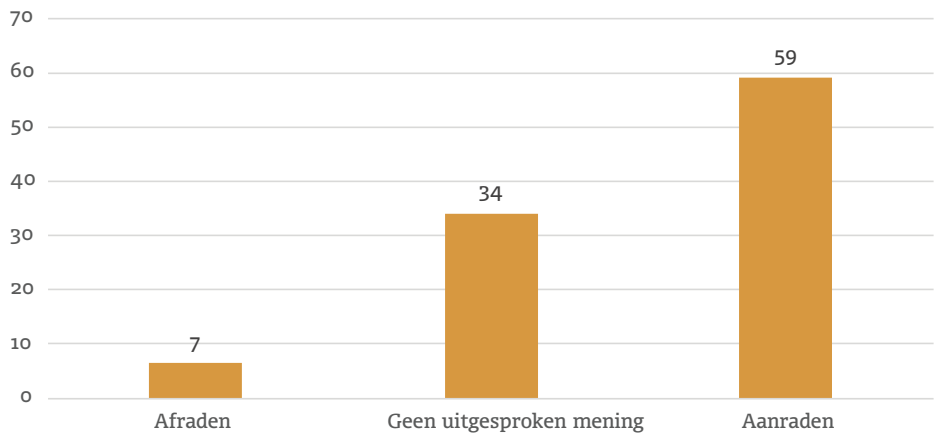
## 7.1. Trots en waardering

In de buurtcasestudies komen trots en waardering als betekenisvolle thema's naar voren. Buurtbewoners hebben het dan over of ze trots zijn op hun buurt, over gevoelens van gehoord en gezien worden, het beeld dat zij én buitenstaanders hebben van hun buurt, en de mate waarin zij zich eigenaar voelen van wat er in de buurt gebeurt. Trots en waardering hebben daarbij zowel betrekking op de fysieke buurt als op de manier waarop het beleid en andere actoren met de buurt en de bewoners omgaan.

In het algemeen zien we dat buurtbewoners belang hechten aan het imago dat vasthangt aan hun buurt. Een negatief buurtimago weegt op hoe buurtbewoners hun buurt beleven. Vaak wordt dat beeld gevoed van buitenaf, door het idee dat leeft bij de buurtbewoners over hoe de buitenwereld hen en hun buurt ervaart. Daardoor kunnen buurtbewoners een bepaald stigma ervaren met betrekking tot de plaats waar ze wonen (zie Hoofdstuk 3). Bepaalde plaatsen die met een negatief imago kampen, worden daardoor ook sneller als onveilig ervaren.

Wanneer we kijken naar hoe volwassenen in Vlaanderen naar hun buurt kijken, dan zien we dat zes op de tien volwassenen in Vlaanderen het anderen zou aanraden om in hun buurt te komen wonen. Hoewel het geen directe indicator is van 'trots' geeft het wel aan dat buurtbewoners zich niet schamen voor hun buurt en ze de buurt positief ervaren. 34% heeft geen uitgesproken mening. Slechts 7% zou het afraden.

**Figuur 7.1.** 'Zou u anderen aanraden om in uw buurt te komen wonen?' bij volwassenen in Vlaanderen (N=3719; %)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Naast gevoelens van trots is ook de waardering die men voelt voor de buurt belangrijk. Het gaat dan om de waardering van het lokale beleid, professionele organisaties, andere stakeholders …

Ongeveer drie kwart van de volwassenen in Vlaanderen geeft aan dat hun buurt de afgelopen jaren min of meer hetzelfde is gebleven, terwijl een kleine 15% vindt dat hun buurt verbeterd is. Eén op tien geeft aan dat hun buurt in het algemeen verslechterd is.

Die gevoelens van waardering voor de buurt hangen samen met een positief beeld van de buurt. De waardering voedt mee het gevoel van trots, of bij afwezigheid het negatieve imago. Dat effect is een voorbeeld van een institutioneel buurtmechanisme (zie Hoofdstuk 2). Dat buurtmechanisme verwijst naar het effect dat acties van personen of organisaties die *niet* tot de buurt zelf behoren hebben op het leven en de levenskwaliteit van de buurtbewoners.

## 7.2. Wat draagt bij tot trots en waardering?

Trots en waardering vloeien voort uit wat er in de buurt is, de identiteit en geschiedenis van de buurt, maar ook uit de verschillende manieren waarop het beleid en stakeholders, vaak van buitenaf of hogerop, omgaan met en kijken naar de buurt.

### 7.2.1. Trots om van hier te zijn

In de eerste plaats dragen mooie en belangrijke plaatsen in de buurt bij tot een trots gevoel. Vele buurtbewoners zijn trots op bepaalde plaatsen in hun buurt. Mooi aangelegde parken, cultuurplaatsen, populaire cafés … worden getoond tijdens de wandelinterviews. Buurtbewoners vertellen vol fierheid over deze plaatsen. Dat gevoel van trots draagt bij tot de verbondenheid die men ervaart met een plek. Buurtbewoners spreken over de nood aan plekken die betekenisvol en zichtbaar zijn, *"iets wat mensen trots maakt, iets unieks dat ze nergens anders hebben" (buurtbewoner wandelinterview)*, om er deel van uit te maken.

Ook mooie architectuur in het straatbeeld brengt trots teweeg. Of de ligging van de buurt, bijvoorbeeld als een plaats waar er nog groen te vinden is. Dat wekt een gevoel van trots op om net in die buurt te kunnen wonen.

Trotse gevoelens vloeien ook voort uit de geschiedenis van een plaats. Of uit het specifieke karakter of de eigenheid van een plaats, een buurt, een dorp, een wijk of stad, de manier waarop de plaats zich onderscheidt van andere plaatsen. In een van de buurtcasestudies maakt wonen in het centrum van de stad een deel uit van hun identiteit. Het wonen in de stad, de stedelijke identiteit, is belangrijk voor hen. Maar ook op het platteland zien we dat terugkomen. Mensen zijn trots op hun dorp omdat ze het ervaren als een warme, hechte plek. Die trots draagt bij tot zich ergens thuis voelen, zich ergens deel van voelen.

### 7.2.2. Investeringen in de buurt: ‘we doen ertoe’

Een andere belangrijke factor is de trots en waardering die buurtbewoners ervaren door het gevoel dat er geïnvesteerd wordt in hun buurt. Trots kan ontstaan wanneer bewoners het gevoel hebben dat hun buurt erop vooruitgaat en erkend wordt als waardevol om in te investeren. Dat kan zich uiten door de (her)aanleg van een park of groene zone, zoals in de buurtcasestudies naar voren kwam. Een ander voorbeeld is het oprichten van een Dorpspunt op een plaats waar nauwelijks winkels of voorzieningen zijn. We denken ook aan de investering die gedaan werd in de renovatie van een appartementsblok met sociale woningen of de aanwezigheid van een buslijn met frequente bediening in een van de casestudies. Dat werd zowel door bewoners van de sociale woonblokken als door mensen die in de omliggende wijk wonen als positief ervaren, omdat het bijdraagt tot een positieve aanblik van de buurt. Dit geeft een blijk van erkenning aan de bewoners, ze voelen zich gezien. Wanneer investeringen worden gedaan, voorzieningen goed functioneren, versterkt dat het gevoel dat de buurt meetelt en erkend wordt als (vol) waardige leefomgeving. Er leeft een gevoel van ‘we doen ertoe’.

**Figuur 7.2** De investering in een Dorpspunt in een buurt met weinig voorzieningen




Bron: Casestudies ‘Eenzaamheid en de buurt’, 2025.

### 7.2.3. Onderhoud van de buurt

Het is niet enkel van belang dat er geïnvesteerd wordt in de publieke ruimte; het dagelijks onderhoud is eveneens belangrijk. Zo is het voor veel buurtbewoners uit de buurtcasestudies een positief punt dat de straten en het groen goed onderhouden worden.

**Figuur 7.3** Een divers en levendig park dat goed onderhouden wordt



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

> *"Dat groen perkje met die wadi's, ik vind dat zeer goed onderhouden. Ik werk veel van thuis en ze zijn hier constant bezig met bosmaaiers en die wadi aan het uitkuisen als er te veel riet in staat. Ik vind dat wel tof dat ze zo'n stukje wildgroen laten en dat langs de kantjes mooi afdoen."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Dat voedt het gevoel 'gezien te worden'. De buurt is de moeite om te onderhouden, 'de moeite om moeite voor te doen', ze mag er zijn.

### 7.2.4. (Verdwijnen van) diensten, voorzieningen en mooie plaatsen

Tegenover investeringen staat de afwezigheid of het terugtrekken en verdwijnen van diensten en voorzieningen. Dat is een bron van zich vergeten of minder waard voelen. Het wegvallen van winkels en andere functies voedt het gevoel dat de buurt vergeten wordt en dat investeringen uitblijven. Het leidt bovendien vaak tot leegstand, wat op zijn beurt een negatieve invloed heeft op de aantrekkingskracht van straten (zie Hoofdstuk 8).

> *"Ze maken constant het aangelegde patrimonium kapot. En zo zie je dat in een stad een straat heel vlug een heel slecht imago krijgt."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Ook patrimonium of groen dat verdwijnt of dreigt te verdwijnen, weegt op het imago en het trotse gevoel van buurtbewoners.

> *"Wat er hier aan het gebeuren is in de toekomst, vind ik niet trotsvol, om opnieuw natuur weg te geven om winstbejag."*
> *(buurtlevensverhaal)*

In dat opzicht geven bijna drie op tien volwassenen in Vlaanderen aan dat de aanwezigheid van winkels er de voorbije jaren op achteruit is gegaan in hun buurt. Eén op tien volwassenen vindt dat de aanwezigheid van ontmoetingsplaatsen verslechterd is en 15% van de volwassenen geeft aan dat het plaatsvinden van evenementen waar buren kunnen samenkomen erop achteruit is gegaan (zie Hoofdstuk 8).

Investeringen op zich zijn bovendien ook niet voldoende om waardering te voelen. Soms leeft het idee dat die vooral gedaan worden met het oog op een beter imago van de buurt voor toeristen en dat ze de werkelijke problemen van de huidige bevolking niet aanpakken. Zo spreken buurtbewoners van een van de buurtcasestudies over de transformatie van hun wijk. Sombere, verborgen plekken werden doorheen de jaren gesloopt en omgevormd tot meer open ruimten. Een buurtbewoner vertelt daarover:

> *"Ze wilden van de buurt een continuïteit van het stadscentrum maken. Terwijl de buurt voorheen ver van de stad was, is het nu alsof het dichterbij is, met de voetgangerszone en het doel om toeristen aan te trekken."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

De wijk wordt opgewaardeerd en mooi ingericht voor de toeristen, niet voor de eigen bewoners. Op die manier is het in de beleving van de buurtbewoners enkel een façade, een mooi panorama dat gecreëerd wordt.

### 7.2.5. Betrokkenheid van de buurtbewoners

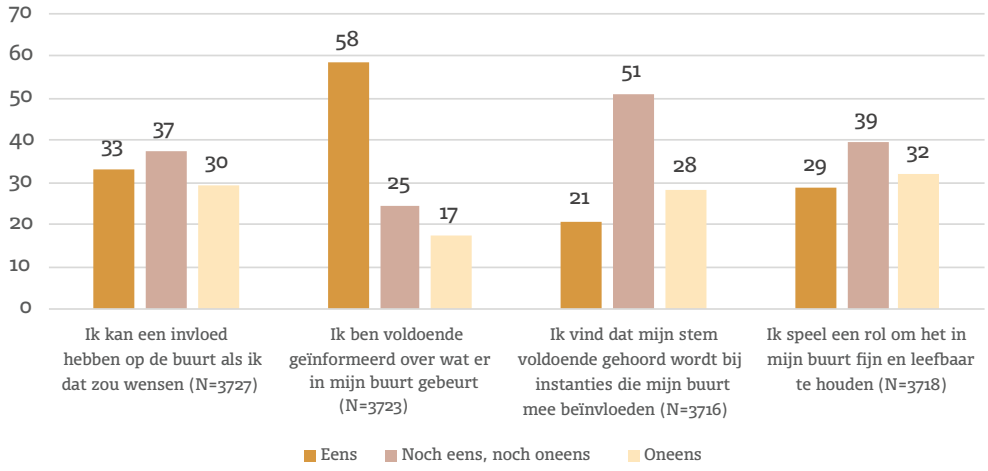
Een belangrijk onderdeel van waardering tot slot is het gevoel van betrokkenheid bij nieuwe ontwikkelingen in de buurt. Als bewoners betrokken worden bij wat er gebeurt in hun buurt, de plannen, nieuwe ontwikkelingen … en als dat op hun noden inspeelt, verhoogt dat het gevoel gezien en erkend worden. Denk bijvoorbeeld aan de aanleg van een nieuw park, met inspraak van de buurtbewoners. Dat kan bijdragen tot het gevoel van eigenaarschap en het 'ons bos' of 'onze tuin' maken:

> *"Dat is onze tuin en we hebben daar geen onderhoud aan. De stad doet dat allemaal."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Wanneer bewoners echter geen informatie ontvangen over nieuwe plannen of verkavelingen, hebben ze omgekeerd net het gevoel niet betrokken te worden bij veranderingen die hun leefomgeving beïnvloeden.

Hoe ervaren 18-plussers in Vlaanderen hun betrokkenheid? Daarvoor staan we stil bij de mate waarin men vindt dat men betrokken wordt in het buurtleven, dat hun stem ertoe doet. Op dat vlak blijkt uit de survey dat ongeveer een derde van de volwassenen vindt dat ze invloed kunnen hebben op hun buurt als ze dat zouden willen. Bijna zes op tien volwassenen geeft aan voldoende geïnformeerd te zijn over wat er in hun buurt gebeurt. Slechts twee op tien volwassenen geven echter aan dat hun stem voldoende gehoord wordt bij instanties die hun buurt mee beïnvloeden, en slechts drie op tien volwassenen geven aan dat ze een rol spelen om hun buurt fijn en leefbaar te houden. Waar de mate van geïnformeerd zijn nog relatief goed scoort, zien we dat slechts een kleine minderheid het gevoel heeft wezenlijk te kunnen participeren als buurtbewoner.

**Figuur 7.4.** Stellingen 'betrokkenheid in de buurt' bij volwassenen in Vlaanderen (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

## 7.3. Trots en waardering en hun relatie met eenzaamheid

De buurtcases tonen dat waardering en trots ontstaan in de wisselwerking tussen wat er in de buurt is, de investeringen *en* betrokkenheid van bewoners. Zowel concrete investeringen als gevoeld en gezien worden versterken het gevoel van trots en buurtverbondenheid. Waar daarentegen voorzieningen verdwijnen en leegstand toeneemt of bewoners zich niet gehoord

voelen, ontstaan net gevoelens van afstand en een gebrek aan waardering voor de buurt. Dat hangt op zijn beurt samen met eenzaamheid. Dit pad loopt in het algemeen op twee manieren.

- Gevoelens van verbondenheid en zich 'van de buurt' voelen vloeien voort uit trots en waardering, en kunnen op hun beurt beschermen tegen eenzaamheid. Ook het omgekeerde kan: wanneer men weinig trots ervaart met betrekking tot de buurt of het gevoel heeft dat de buurt extern niet gewaardeerd wordt, kan dat een negatief effect hebben op gevoelens van verbondenheid met de buurt en de plaatsgehechtheid. Ook dat kan leiden tot gevoelens van sociale uitsluiting, wat samengaat met (meer) eenzaamheid (Barreto et al., 2024).
- Een trots gevoel maar ook investeringen in de buurt en het gevoel gehoord te worden, maken dat men zich sneller in de buurt zal begeven en aan het buurtleven zal deelnemen. Dat kan eveneens beschermen tegen eenzaamheid. Door de sociale contacten die men heeft op straat, het onder de mensen kunnen zijn, het alleen in de buurt vertoeven …

We schetsen hierna meer in detail hoe deze twee paden lopen.

### 7.3.1. 'Onze plaats': over plaatsverbondenheid en plaatsidentiteit

#### Plaatsverbondenheid: zich ergens thuis voelen

Ten eerste beïnvloeden waardering en trots de relatie met de buurt als plek. Wanneer bewoners het gevoel hebben dat hun buurt erkend wordt, dat erin geïnvesteerd wordt en dat zij gehoord worden, versterken zij hun band met de plek (buurtverbondenheid). De buurt wordt dan ervaren als 'van ons', als een plaats waar men zich thuis voelt.

Die verbondenheid met een plaats wordt in relatie gebracht met eenzaamheid (van den Berg et al., 2026), vaak los van eigenlijke sociale contacten die men heeft in de buurt (Hoff & Løvoll, 2026; Van Tilburg et al., 2025). Dat betekent dat het gevoel van verbondenheid, het algemene gevoel ergens thuis te horen, direct samenhangt met minder eenzaamheid. Het maakt het makkelijker om zich deel te voelen van een groter geheel. Zoals een buurtbewoner zegt:

> *"Waar heb je dat nog, die samenhorigheid? Je goed voelen bij een groep."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

#### Plaatsidentiteit

Gevoelens van trots en waardering kunnen ook je plaatsidentiteit voeden. Dat betekent dat je het gevoel hebt dat de plaats waar je woont ook echt deel uitmaakt van je identiteit. De trots die je ervaart, vanwege de mensen die je kent, de streek die je vertrouwd is, de wortels die je er hebt, voeden mee je zelfbeeld. Bewoners die zich trots voelen op hun buurt, identificeren zich sterker met de buurt.

Belangrijk: dat 'van ons'-gevoel valt niet altijd samen met een buurt. Soms gaat het ook over de verbondenheid die men ervaart met het hele dorp, de stad of de streek. Men voelt zich dan echt 'van daar'.

> *"Dat mensen zich verbonden voelen met elkaar. Met elkaar is moeilijk. Maar als je je op zijn minst verbonden voelt met de stad, dan is dat toch al een gedeelde noemer? […] Dat klinkt nu wat onnozel, maar geeft iets meer dat 'wij-gevoel' dan dat je je alleen voelt in de stad."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Die plaatsidentiteit hangt samen met minder eenzaamheid, zo toonde internationaal onderzoek aan (Van Tilburg et al., 2025; Weijs-Perrée et al., 2017), en ook de cijfers uit de survey 'Eenzaamheid en de buurt' liggen in lijn daarmee.

**Tabel 7.1.** Stelling 'Mijn buurt is een deel van mijn identiteit' naar eenzaamheid (N=3732; %)

| | Helemaal oneens | Eerder oneens | Noch eens, noch oneens | Eerder eens | Helemaal eens |
|---|---|---|---|---|---|
| Bijna nooit of nooit eenzaam | 49% | 54% | 63% | 71% | 75% |
| Soms eenzaam | 40% | 38% | 32% | 25% | 22% |
| Vaak eenzaam | 11% | 8% | 5% | 4% | 3% |

Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Zo zien we (Tabel 7.1) dat wie het (eerder of helemaal) eens is met de stelling 'Mijn buurt is een deel van mijn identiteit' zich significant minder vaak eenzaam voelt dan diegenen die het (eerder of helemaal) oneens zijn.

## Hoe men de buurt ervaart, telt

Gevoelens van trots en zich gewaardeerd voelen voeden dus de verbondenheid met een plaats en de plaatsidentiteit. Omgekeerd zorgt het gevoel vergeten of niet gezien te worden voor afstand tot de buurt en voor een zwakkere identificatie met de plek. Het gevoel vergeten te worden maakt dat men afstand ervaart van de buurt en van wie er woont. De beschermende en temperende rol van buurtverbondenheid en plaatsidentiteit in relatie met eenzaamheid staat dan onder druk. Wanneer er aan een buurt een stigma kleeft, kan dat leiden tot een gevoel van uitsluiting. Het ervaren van een buurtstigma kan je het gevoel geven er niet bij te horen (Vytniorgu et al., 2023). Van de Velde (2025) omschrijft dat als een vorm van 'politieke eenzaamheid', het gevoel in de steek gelaten te zijn door de samenleving.

Doetip:

Aan de hand van gesprekken kan je de trotse verhalen van buurtbewoners over hun buurt vangen. Zo krijg je niet alleen inzicht in wat er leeft in de buurt. De citaten kan je ook gebruiken om het verhaal van de buurt in de kijker te zetten. Wat maakt buurtbewoners trots op hun buurt? Die citaten kan je op een leuke manier delen in de publieke ruimte. Bijvoorbeeld in kaders, op ramen, in het gemeenteblad … Zo zet je het verhaal van de buurt in de kijker.

### 7.3.2. Deelname aan het dagelijkse buurtleven

Trots en waardering beïnvloeden daarnaast het eigenlijke 'gebruik' van de buurt, dus of men in de buurt wandelt, er naar de bakker of winkel gaat … Een positief beeld van de buurt verlaagt drempels om buiten te komen en open te staan voor losse, spontane interacties met buren. Dat gevoel van trots is niet enkel belangrijk voor mensen die al lang in de buurt wonen. Ook voor nieuwkomers beïnvloedt het positief de deelname aan het buurtleven.

> *"Als nieuwkomer ben ik trots dat dit hier is. Dat we hier terecht kunnen. Da's echt een ontmoetingsplaats voor veel mensen."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Het gaat daarbij niet noodzakelijk om het actief aangaan van contact, maar om een houding van openheid en betrokkenheid.

Omgekeerd kan een negatief imago van de buurt of het gevoel vergeten te worden, samenhangen met terugtrekking en afwezigheid in het publieke leven. Wanneer bijvoorbeeld bepaalde straten kampen met een negatief imago door leegstand, de afwezigheid van groen, veel verkeer … gaat men die vermijden.

De cijfers uit de survey onderschrijven dat. Zo blijkt dat 35% van de volwassenen in Vlaanderen die de netheid in hun buurt als goed beoordelen zich eenzaam voelt. Dat aandeel loopt op tot 44% bij de volwassenen die de netheid als slecht bestempelen.

> *"Misschien zijn het niet per se plekken, maar wel vooroordelen die eenzaamheid in de hand werken. Ik heb heel vaak benoemd van 'dit is een drugsplekje'. Hier zitten vaak louche types en meerdere mensen hebben dat denk ik."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Wanneer de buurt als geheel met een stigma kampt, zet dat eveneens sociale relaties onder druk. Zo vertelt een buurtbewoner van de buurtcasestudies dat vrienden en familie niet graag op bezoek komen omdat de wijk gekend staat als een onveilige wijk. Dat maakt het moeilijk om sociale relaties in stand te houden.

> *"En hier komt mijn dochter ook niet. Ze heeft het hier niet graag. Ik zie haar niet veel."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Een negatief imago van de buurt of van bepaalde plaatsen maakt dat men die als onveilig ervaart en gaat mijden. Dat zet een rem op spontane, sociale interacties. Ook anderen, buiten de buurt, zijn minder snel geneigd langs te komen. Verschillende sociale contacten in de buurt, maar ook het algemeen onder de mensen komen of alleen tijd doorbrengen in de publieke ruimte, staan zo ook onder druk.

## 7.4. Trots en waardering: verschillen tussen buurten

Hoewel trots en waardering in elke buurt die we onderzochten spelen, zijn er ook verschillen tussen de buurten.

**Figuur 7.5.** Grote, zichtbare investeringen in de buurt kunnen het stadsbeeld vormen



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

In socio-economisch meer kwetsbare buurten, vaak in stedelijke context, lijkt het imago dat gepaard gaat met een buurt of plaats sterker door te wegen, zo blijkt uit de vier buurtcasestudies. Wanneer er dan investeringen in zo'n buurten gedaan worden, brengen ze gevoelens van trots en zich gewaardeerd voelen teweeg. Het zijn tekenen dat de buurt erkend wordt en dat er in haar toekomst geïnvesteerd wordt. Wanneer die investeringen gepaard gaan met inspraak en betrokkenheid, versterkt het gevoel van eigenaarschap. Daardoor ontstaat bij bewoners een positief beeld van de buurt en een gevoel dat zij deel uitmaken van een buurt die vooruitgaat.

Wanneer bewoners echter het gevoel hebben dat die investeringen vooral gericht zijn op uitstraling en op een extern publiek, eerder dan op het leven van de buurtbewoners, zijn die gevoelens veeleer ambivalent. Die spanning beïnvloedt hoe waardering en trots worden beleefd: trots is er, maar wordt niet door iedereen gedeeld en gaat soms gepaard met gevoelens van uitsluiting of onvoldoende erkenning. Die plaatsen kunnen een gevoel van stigma of marginalisering teweegbrengen (Vytniorgu et al., 2023): is deze plek er wel voor mij, is deze investering

wel voor mij gedaan? Het verhaal dat een publieke ruimte meegeeft, wat ze je vertelt, maakt of je je ergens eenzaam voelt dan wel of je voelt dat je erbij hoort. Dat verhaal overstijgt de individuele contacten die je op die plaatsen hebt (Vytniorgu et al., 2023).

Die ambivalentie zien we ook terugkomen wanneer nieuwe ontwikkelingen ten koste gaan van bestaande infrastructuur of patrimonium. Voor sommige bewoners roept dat gevoelens op van vooruitgang en vernieuwing, terwijl anderen vooral wijzen op het verdwijnen van winkels. De leegstand beïnvloedt het imago van de buurt.

**Figuur 7.6** Grote, zichtbare veranderingen kunnen ervoor zorgen dat sommige groepen in de buurt zich er minder thuis voelen



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

In een landelijke context worden waardering en trots in de buurtcasestudies vooral benoemd in relatie tot het verdwijnen van voorzieningen en het gevoel vergeten te worden als dorp. Het wegvallen van winkels en diensten voedt het gevoel dat er weinig geïnvesteerd wordt en dat het dorp minder meetelt. Tegelijk worden lokale initiatieven zoals de oprichting van een Dorpspunt expliciet benoemd als positieve uitzonderingen. Die versterken het gevoel van eigenaarschap en lokale trots, precies omdat ze vertrekken vanuit de noden van bewoners en ze gedragen worden door de gemeenschap zelf (zie ook Hoofdstuk 8).

## 7.5. Samenvattend: mijn buurt mag er zijn

Trots kunnen zijn op de buurt en het gevoel gewaardeerd te worden als buurt en buurtbewoner beïnvloeden op een indirecte manier eenzaamheid (Figuur 7.7).

Gevoelens van trots en waardering worden niet alleen gevoed door wat er in de buurt is en door de geschiedenis van de buurt (zie Hoofdstuk 8). Ook hoe anderen zich verhouden tot de buurt doet ertoe. Het beïnvloedt hoe buurtbewoners hun buurt beleven, welk beeld ze erover hebben.

Wanneer buurtbewoners trots zijn op hun buurt en ze waardering van anderen ervaren, vergroot dat het gevoel van verbondenheid met de buurt. Ook de plaatsidentiteit wordt versterkt: het gevoel dat de plaats waar men woont 'van hen' is, een collectieve identiteit. Die gevoelens van geworteld zijn geven een algemeen gevoel van erbij horen, wat samenhangt met minder eenzaamheid. Trots en waardering van de buurt moedigen daarnaast het effectieve 'gebruik' van de buurt aan, deelname aan het buurtleven.

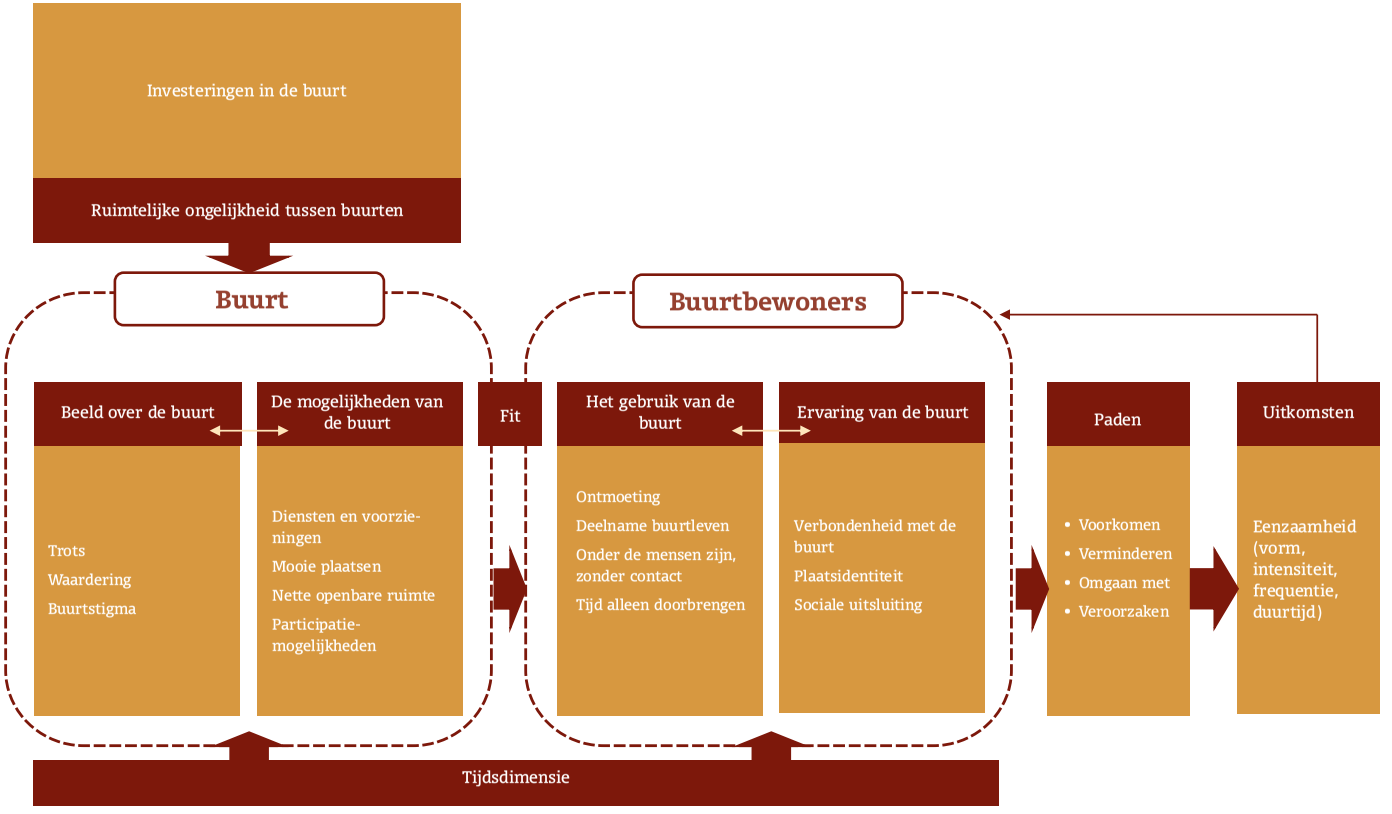
Omgekeerd, wanneer men het gevoel heeft dat de buurt niet gewaardeerd wordt, bijvoorbeeld door een gebrek aan investeringen of het verdwijnen van diensten, voorzieningen, groen … of door het gevoel dat investeringen niet voor de buurtbewoners zelf bedoeld zijn, heeft dat een negatief effect op gevoelens van trots en verbondenheid. Een negatief buurtstigma weegt door. Men gaat sneller plaatsen mijden.

Samengevat: het gevoel dat buurtbewoners hebben *over* hun buurt heeft een effect op eenzaamheid. Niet alleen wat er *in* de buurt is, bijvoorbeeld groen of ontmoetingsmogelijkheden (Pinkster & Loomans, 2025), is belangrijk. Buurten zijn niet neutraal, ze hebben een betekenis voor mensen. Die betekenisgeving bepaalt de verbondenheid met de buurt en de interactie in de buurt (Häussermann et al., te verschijnen). Hoe mensen zich voelen *over* de buurt is niet eenduidig. Investeringen in de buurt kunnen bijvoorbeeld gewaardeerd worden, maar toch ook samengaan met het gevoel niet gezien te worden als buurtbewoners wanneer men het idee heeft dat die er vooral komen voor toeristen of nieuwe, rijkere bewoners. Of wanneer de geschiedenis van de buurt echt deel uitmaakt van je identiteit, betekent dat niet dat men geen stigma kan ervaren, het idee dat anderen neerkijken op de buurt. Welk gevoel er leeft over de buurt zal bovendien verschillen van bewoner tot bewoner. Waar dat voor de ene persoon dus een rem kan zijn om naar buiten te gaan in de buurt, zal het voor een andere persoon bijvoorbeeld helemaal niet spelen (Häussermann et al., te verschijnen).

## Hoofdstuk 7: Trots en waardering. Wat te onthouden?

- Trots zijn op de buurt waar je woont en het gevoel hebben dat je buurt ertoe doet en gewaardeerd wordt, hangen indirect samen met minder eenzaamheid.
- Gevoelens van trots en waardering maken dat je je verbonden voelt met een plaats. Die verbondenheid kan eenzaamheid helpen voorkomen en verminderen.
- Trots zijn op je buurt voedt je plaatsidentiteit, namelijk het gevoel dat waar je woont deel uitmaakt van je zelfbeeld. Dat kan beschermen tegen eenzaamheid.
- Een buurtstigma kan negatief wegen op eenzaamheid: het versterkt gevoelens van uitsluiting en marginalisering.
- Trots en waardering moedigen deelname aan het buurtleven aan. Een buurtstigma zet een rem op deelname aan het buurtleven.

**Figuur 7.7.** Samenvattende figuur trots en waardering



**Waardering**
Dit renovatieproject toont dat het stadsbestuur om ons geeft, we voelen ons gezien en gewaardeerd.

**Waardering: openbaar vervoer**
De investeringen in het openbaar vervoer zorgen ervoor dat we overal gemakkelijk geraken, en niet geïsoleerd thuis blijven.

**Historische gebouwen**
Historische gebouwen maken mee het karakter en de eigenheid van een plaats. Ze kunnen zorgen voor een gevoel van trots om 'van die buurt of wijk' te zijn.

**Waardering: investering dorpspunt**
De creatie van een winkel of café in buurten waar dit weinig voorhanden is lost niet enkel een praktische nood op, ze zorgt ook voor ontmoetingsmogelijkheden.

**Participatie**
Hier gaat een inspraakmoment door over de heraanleg van het park. Zo'n inspraak en betrokkenheid zorgt voor een gevoel van waardering.




**Plaatsidentiteit**
De plaats waar je woont kan deel uitmaken van je identiteit. Gevoelens van trots omwille van de mensen die je kent, de streek die je vertrouwd is, de wortels die je er hebt, voeden mee je zelfbeeld. Dit hangt samen met minder eenzaamheid.

**Mooie architectuur**
Dit architecturaal mooie gebouw maakt buurtbewoners trots om van hier te zijn. Van heinde en ver komt men dit gebouw bezichtigen.

**Waardering: investeringen**
De heraanleg van dit park toont dat het lokaal bestuur om ons geeft, we voelen ons gezien en gewaardeerd.

**Dagelijks onderhoud**
Het dagelijks onderhoud (o.a. afvalophaling) maakt dat het hier een leuke plek is om te vertoeven.

**School als belangrijke plaats**
Scholen zijn belangrijke ontmoetingsplaatsen voor jonge gezinnen. Ze vormen mee het sociaal weefsel van een buurt.


AIRBNB
KOPENH?
BAKKERIJ
CAFÉ

Hoofdstuk 8

# Buurtveranderingen

Liesbeth De Donder, Freya Häussermann, Jasper De Witte,
Dorien Gryp, Leen Heylen

Na dit hoofdstuk:

- heb je inzicht in hoe het verleden van de buurt en buurtveranderingen eenzaamheid beïnvloeden.
- begrijp je hoe herinneringen aan plaatsen en de herkenning van plaatsen en mensen samenhangen met minder eenzaamheid.
- heb je een beter zicht op hoe processen van vervreemding en uitsluiting in de buurt eenzaamheid in de hand werken.

## Inleiding

Buurten hebben een verhaal, een geschiedenis. Ze veranderen ook doorheen de tijd. Er komen nieuwe buurtbewoners bij, andere buurtbewoners verhuizen. Ook het ruimtelijke zelf kan wijzigen: diensten en voorzieningen verdwijnen, nieuwe projectontwikkelingen komen erbij, een park dat aangelegd wordt, bomen die gekapt worden … Het verhaal van de buurt, wat er is, wat er was en wat er is bijgekomen, bepaalt mee hoe de buurt beleefd wordt door de bewoners.

Die beleving verschilt van persoon tot persoon. Wie zijn sociaal leven vooral in de buurt heeft, beleeft veranderingen in de buurt anders dan iemand die weinig of geen contacten heeft in de buurt. Wie nood heeft aan plaatsen om alleen te vertoeven, zal de aanleg van groen misschien meer waarderen dan iemand die daar weinig belang aan hecht. Wie lang in een buurt woont, heeft vaak een andere relatie met de buurt dan wie er nog maar pas woont.

Je kan de relatie tussen de buurt en eenzaamheid niet begrijpen zonder oog te hebben voor het verhaal van de buurt en wat dat betekent voor de bewoners. In dit hoofdstuk gaan we in op hoe niet alleen het heden maar ook het verleden en wat er in de toekomst in de buurt gepland staat de beleving van eenzaamheid beïnvloeden. We starten met een schets van welke buurtveranderingen belangrijk zijn voor buurtbewoners. Vervolgens leggen we de link met eenzaamheid: op welke manier kan het verleden van de buurt eenzaamheid in het heden beïnvloeden? We integreren alle inzichten in de samenvattende figuur.

## 8.1. Tijdsdimensie

In alle buurtcasestudies blijkt de tijdsdimensie erg belangrijk te zijn. Bewoners spreken niet alleen over hoe de buurt er vandaag uitziet of functioneert, maar verwijzen ook expliciet naar hoe het vroeger was. Aan bepaalde plaatsen in de buurt kleven vele herinneringen. Tijdens de wandelinterviews wandelden buurtbewoners bijvoorbeeld langs de school waar ze vroeger gingen, een café dat vroeger veel bezocht werd of het pleintje waar ze vroeger speelden na schooltijd. Die herinneringen 'plakken' als het ware aan die plaatsen en geven ze een betekenis (Franklin & Tranter, 2021).

**Figuur 8.1.** Plekken met herinneringen, een verhaal



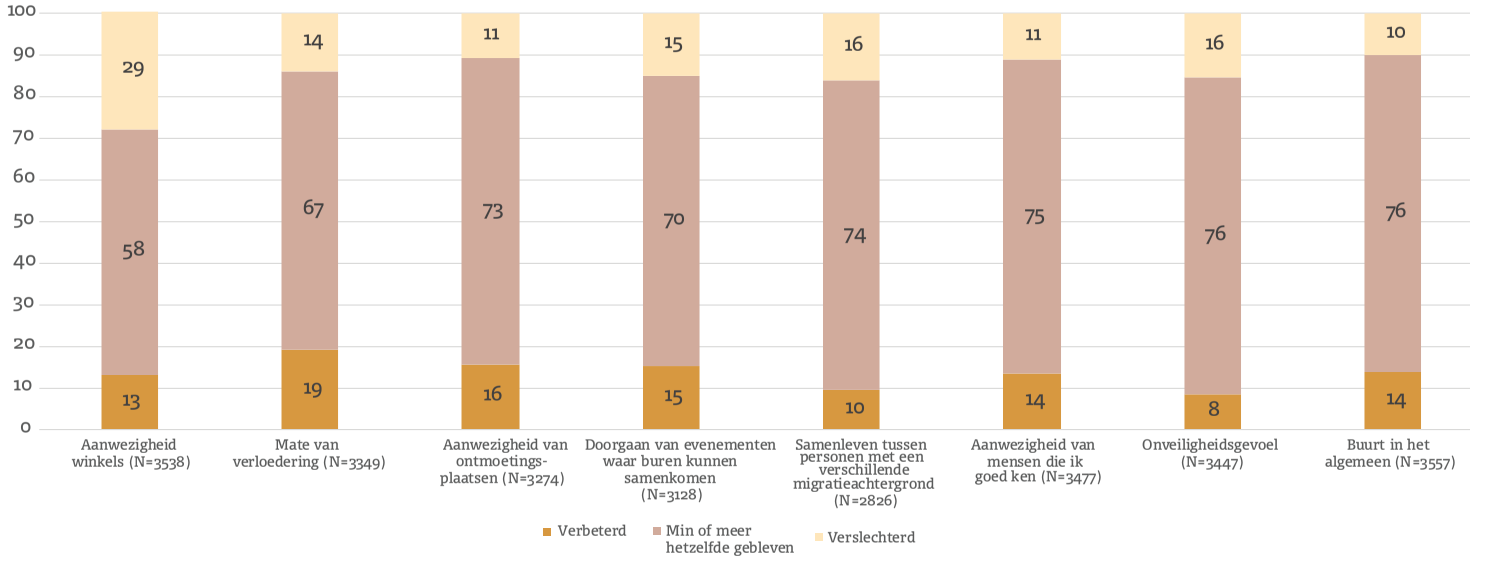

Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

> *"Toen ik jonger was, ging ik regelmatig uit, daar beneden in het cultuurhuis."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Ook veranderingen die zich doorheen de jaren hebben voorgedaan komen frequent aan bod. Buurtbewoners blikken ook vooruit, naar veranderingen die ze verwachten of die al aangekondigd zijn, zoals de komst van een nieuw appartementsblok.

Wanneer we naar de cijfers uit de survey kijken, zien we dat 76% vindt dat de buurt in het algemeen min of meer hetzelfde is gebleven in de afgelopen jaren. 10% geeft aan dat de buurt verslechterd is. 14% ervaart een verbetering. Buurten zijn dus niet statisch. Ze ondergaan verschillende veranderingen doorheen de tijd, en de buurtbewoners ervaren dat ook zo.

**Figuur 8.2.** Ervaren veranderingen van buurtkenmerken in de afgelopen jaren bij volwassenen in Vlaanderen (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

We schetsen hieronder enkele van de belangrijkste veranderingen die buurtbewoners ervaren in hun buurt.

### 8.1.1. Verdwijnen van diensten, voorzieningen en betekenisvolle plaatsen

Veel buurten in Vlaanderen worden geconfronteerd met het verdwijnen van diensten en voorzieningen. Bakkers sluiten, cafés doen hun deuren toe, kleine buurtwinkels verdwijnen … Zo daalde het aantal winkelpanden voor kleinhandel de afgelopen jaren aanzienlijk. Panden die op die manier leeg komen te staan krijgen niet altijd een nieuwe invulling, wat leidt tot meer leegstand in de kernen.

Ook de cijfers uit de survey weerspiegelen die trend. 29% van de 18-plussers in Vlaanderen ervaart een verslechtering qua aanwezigheid van winkels in de buurt (zie Figuur 8.2). Buurtbewoners van de buurtcasestudies spreken eveneens over het verdwijnen van diensten en voorzieningen.

In een van de buurtcases kon men vroeger zelf dagelijkse boodschappen in het dorp doen. Nu is men voor veel zaken aangewezen op de omliggende gemeenten. Dat ervaart men als een breuk met hoe het dorp vroeger functioneerde en het tast het gevoel van herkenning aan.

In een andere buurt vertelden buurtbewoners hoe ontmoetingen zich vroeger afspeelden in buurtwinkels, op straat, in cafés of via de melkboer, de postbode en andere diensten aan huis. Een buurtbetrokkene vertelde:

> *"Vroeger waren er meer buurtwinkels en meer gelegenheden om te ontmoeten."*
> *(buurtlevensverhaal)*

Vandaag zijn die plekken vaak verdwenen of moeilijker bereikbaar:

> *"Op den duur ging alles weg."*
> *(buurtlevensverhaal)*

Het verdwijnen van dergelijke plaatsen voor ontmoeting laat zich onder meer voelen in de sociale contacten in de buurt.

Niet alleen diensten en voorzieningen verdwijnen, ook betekenisvolle plaatsen of mooie architectuur maken vaak plaats voor nieuwe ontwikkelingen. Zo stelt een bewoner:

> *"Wat ik vooral vervelend vind, is dat projectontwikkelaars grote blokken opkopen, dat platgooien en daar lelijke woningen bouwen. Al die huizen met karakter worden blokjes die heel anoniem aanvoelen omdat ze zo gemakkelijk mogelijk verkocht moeten geraken. Er zit heel weinig persoonlijkheid in. Dat maakt wel dat ik mijn straat geen gezellige plaats vind om te zijn."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Ook dit heeft een impact op hoe men de buurt ervaart en gebruikt. Wanneer bepaalde plaatsen met een geschiedenis of mooie gebouwen uit het straatbeeld verdwijnen, voelen buurten anoniemer.

### 8.1.2. Demografische veranderingen

Naast het verdwijnen van bepaalde plaatsen in de buurt, of andere fysieke wijzigingen in de publieke ruimte, kwamen in de buurtcasestudies demografische veranderingen ook als belangrijk element naar voren.

In een van de buurtcases geven bewoners aan dat ze door de verjonging van het dorp minder goed weten wie er nieuw in het dorp woont. In een andere case zorgt de komst van nieuwe bewoners ervoor dat sommige bewoners niet meer weten wie waar woont, wat hen een gevoel van vervreemding van de buurt geeft. Dergelijke veranderingen van 'nu tegenover vroeger' beïnvloeden hoe vertrouwd en herkenbaar de buurt aanvoelt.

Veel buurten in Vlaanderen ervaren die demografische veranderingen. Buurten verjongen, er komen nieuwe gezinnen bij. Ook het aandeel personen met een andere etnisch-culturele achtergrond nam in verschillende buurten de afgelopen jaren sterk toe, vooral in groot- en kleinstedelijk gebied in Vlaanderen (Vandekerckhove et al., 2022).

### 8.1.3. Gentrificatie en toerisme

In het bijzonder in een grootstedelijke context vinden ook processen plaats waarbij bijvoorbeeld minder vermogende bewoners in de buurt verdrongen worden door rijkere bewoners (zie Hoofdstuk 2). Men noemt dat gentrificatie.

Bewoners van een specifieke buurtcase geven aan dat de buurt de voorbije jaren sterk veranderd is door nieuwe investeringen, toerisme en de komst van rijkere bevolkingsgroepen. Niet iedereen ervaart die veranderingen als positief. Sommige buurtbewoners hebben het gevoel dat de wijk opgewaardeerd wordt voor bezoekers en nieuwe bewoners, en minder voor de mensen die er al langer wonen: de wijk wordt opgewaardeerd en mooi ingericht voor toeristen en tweedeverblijvers, niet voor hen. Dat zorgt voor een spanningsveld tussen 'vroeger' en 'nu', waarbij bewoners het gevoel krijgen dat hun vertrouwde buurt hen langzaam ontglipt (zie ook Hoofdstuk 7).

Maar ook in een plattelandscontext kunnen die vertrouwdheid en het gevoel van herkenning onder druk komen te staan door de toename van vakantiewoningen en tijdelijke bewoners, zo leren de buurtcasestudies.

### 8.1.4. Onzekerheid over de toekomst van de buurt

Naast dit alles speelt onzekerheid over de toekomst van de buurt een rol in hoe bewoners hun buurt ervaren. Angst voor het verdwijnen van voorzieningen, verpaupering, leegstand of onduidelijke plannen (bv. over toekomstige verkavelingen in de wijk) kan gevoelens van machteloosheid versterken. Wanneer bewoners het gevoel hebben niet betrokken te worden of geen inspraak te hebben, kan dat het gevoel van afstand tot de buurt nog meer vergroten (zie Hoofdstuk 7).

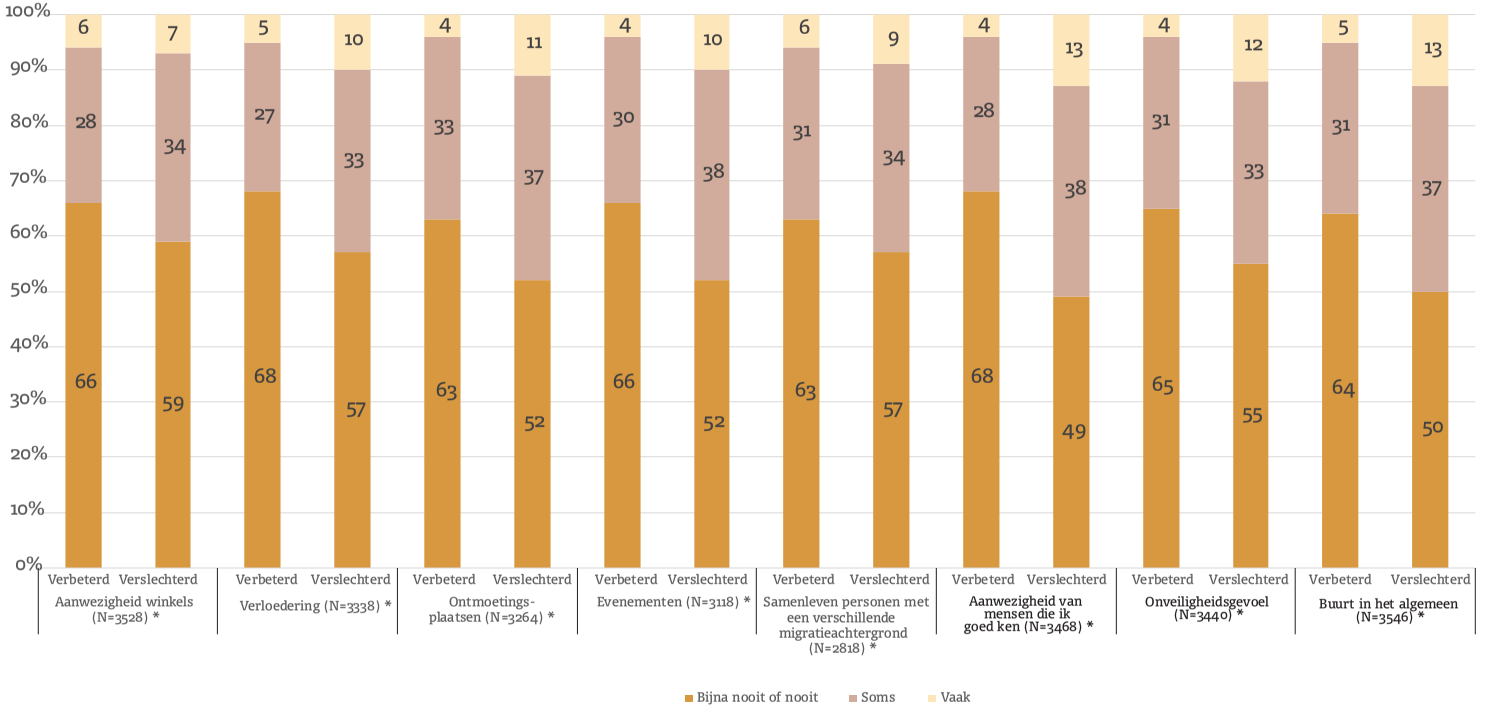
## 8.2. Buurtveranderingen en eenzaamheid

Buurten hebben een verhaal, een geschiedenis. Bewoners hebben daarnaast vaak herinneringen aan bepaalde plaatsen in de buurt. En buurten zelf veranderen eveneens: ze hebben een verleden, een heden en een geanticipeerde toekomst.

Die tijdsdimensie van de buurt kan op verschillende manieren een effect hebben op eenzaamheid.

Uit onze surveygegevens blijkt ook duidelijk dat personen die aangeven dat bepaalde aspecten van hun buurt verslechterd zijn, zich beduidend eenzamer voelen dan personen die dat niet vinden.

**Figuur 8.3.** Eenzaamheid bij volwassenen in Vlaanderen, naar ervaren veranderingen van buurtkenmerken in de afgelopen jaren (%)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024.
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

## 8.2.1. Herinneringen en herkenning

Een eerste manier waarop de tijdsdimensie samenhangt met eenzaamheid heeft betrekking op de herinneringen die aan plaatsen kleven en de herkenning van plekken en mensen.

### Herinneringen

Herinneringen zijn vaak verbonden aan zeer concrete plaatsen. In een van de cases beschrijft een buurtbewoner bijvoorbeeld hoe een wandelpad verweven is met het eigen levensverhaal:

> *"Wij wandelden hier vroeger veel met de hond. Ik heb hier leren fietsen en het was ook altijd mijn vaste looptoertje. Dat baantje is hier een beetje nostalgie."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

In een andere case verwijzen bewoners naar het park als een plek waar zij al lange tijd komen en waar persoonlijke herinneringen zijn opgebouwd. Die plaatsen zorgen voor herkenning. Ze maken deel uit van het eigen levensverhaal.

Ook in andere buurten verwijzen bewoners naar plekken die betekenis krijgen door herhaald gebruik en door persoonlijke of collectieve herinneringen. Een mooi voorbeeld van het laatste is het begijnhof, dat verschillende keren genoemd werd als een oase van rust midden in de stad, maar ook als een herkenbare plaats met een collectief gekende geschiedenis en herinneringen. Die plaatsen dienen als herkenningspunten in de buurt en dragen bij aan een gevoel van continuïteit, zelfs wanneer de buurt verandert. Herinneringen aan het verleden maken dat men zich in het heden nog altijd verbonden kan voelen met die plaats (Franklin & Tranter, 2021; Delafontaine, 2025).

Het verleden dat aan plaatsen kleeft, vindt zo zijn weerklank in de beleving van eenzaamheid in het heden. De herinneringen die aan plaatsen kleven, maken dat men zich ergens thuis voelt of niet; dat men zich er geworteld voelt of niet. Plaatsen worden zo opslagplaatsen van herinneringen. Ze dragen bij tot een gevoel van hechting aan een plaats. Die plaatsgehechtheid maakt dat alleen-zijn minder snel als eenzaamheid wordt ervaren, omdat men zich ingebed weet in een vertrouwde omgeving. Men heeft er een geschiedenis.

Doetip:

Wil je het verhaal van een buurt in beeld brengen, dan kan je de methodiek van buurtlevensverhalen toepassen. Samen met buurtbewoners duik je in de geschiedenis van de buurt, schrijf je de hoofdstukken van het buurtlevensverhaal neer en breng je belangrijke scènes in beeld. Het buurtlevensverhaal helpt je te begrijpen hoe de geschiedenis van de buurt en buurtveranderingen de beleving van de buurt in het heden beïnvloeden.

Ook het effectieve gebruik van plaatsen wordt mee bepaald door eerdere ervaringen op die plaatsen. Positieve herinneringen gaan gepaard met een positieve, open houding ten aanzien van nieuwe, toekomstige sociale interacties op die plaats. Negatieve herinneringen zetten dan weer een rem op het bezoeken van die plaatsen of gaan gepaard met sociale angst wanneer men er langsgaat. Het verleden bepaalt dan ook de kansen voor sociale interactie in het heden (van Holstein et al., 2025).

### Herkenning

Een ander terugkerend patroon is dat herkenning van plekken en mensen bijdraagt aan een gevoel van verbondenheid, zich thuis voelen. Bewoners geven aan dat de buurt (en de mensen die er wonen) kennen het makkelijker maakt om zich deel te voelen van een geheel. Dat gaat onder meer over weten wie wie is, wie waar woont of woonde. Die herkenbaarheid draagt vervolgens bij tot het gevoel ergens thuis te horen, het verhaal van de buurt te kennen.

> *"Van al die huizen die je hier ziet staan, kennen we het verleden van die mensen en wat er gebeurd is. Je kent het dorp door en door hè?"*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

In een van de cases wordt dit ook benoemd aan de hand van het dorpsleven, waar bewoners elkaar en elkaars geschiedenis kennen en waar herkenning deel uitmaakt van het dagelijks leven. Zo vertelde een bewoner:

> *"Een plek waar ik de meeste mensen ken, is het kerkhof. Ik kom daar regelmatig. Dan ben ik een beetje nostalgisch. De ruimte, de stilte en de herinnering. Herinneringen aan bepaalde mensen."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Ook in andere cases verwijzen bewoners naar vaste cafés, winkels, straten en pleinen.

Tegelijk kunnen veranderingen die herkenning onder druk zetten. Wanneer gekende plekken verdwijnen, woningen leegstaan of bewoners niet meer weten wie waar woont, vinden buurtbewoners het moeilijker om zich te oriënteren in de buurt. Dat verlies aan herkenning kan leiden tot een gevoel van vervreemding en afstand. Alleen-zijn wordt dan sneller ervaren als isolement, omdat de vertrouwde context ontbreekt. In die context kan eenzaamheid scherper worden ervaren, niet zozeer door een gebrek aan contact, maar door een gebrek aan betekenisvolle verbondenheid met de plek. Daarnaast kan de sluiting van winkels en cafés ook wegen op die ontmoetingsmogelijkheden, het eigenlijke contact. Ook dat heeft zijn weerslag op eenzaamheid (Häussermann et al., 2026).

## 8.2.2. Nieuwe plekken, nieuwe kansen

Waar leegstand en het verdwijnen van winkels, cafés … de herkenbaarheid en contacten in de buurt onder druk zetten, betekent de komst van nieuwe plekken nieuwe kansen voor ontmoeting.

Zo werd in een van de buurtcases de markt autovrij en veranderde zo van een parkeerplaats naar een plek waar mensen elkaar spontaan, laagdrempelig kunnen ontmoeten. Buurtbewoners kunnen op een bankje in de schaduw zitten, met elkaar een praatje slaan of naar de kinderen kijken die in de fonteinen spelen, zonder iets te moeten consumeren op een terras (zie Hoofdstuk 4). Ook de herinrichting van een grote winkelsite in het stadscentrum is volgens de buurtbewoners van belang geweest voor eenzaamheid. Een buurtbewoner vertelde hierover:

> *"[De nieuwe winkelsite] heeft ook wat bankjes in het midden, waar mensen regelmatig op zitten. Het is een gigantische ontmoetingsplek en gaat daarom eenzaamheid ook tegen."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Andere voorbeelden uit de buurtcasestudies zijn de (her)aanleg van een park of de oprichting van een Dorpspunt. Die zaken faciliteren sociale interactie in de publieke ruimte, die erg divers kan zijn: van het gewoon onder de mensen zijn, zonder contact, tot een goeiedag of een praatje (zie Hoofdstuk 4).

### 8.2.3. Niet meer voor ons

Nieuwe ontwikkelingen staan echter niet noodzakelijk gelijk aan nieuwe ontmoetingskansen. Vernieuwing kan ook leiden tot de komst van nieuwe, rijkere bewoners. Doorheen de jaren kunnen buurten aantrekkelijker worden voor kopers. Dat zorgt ervoor dat er nieuwe, vaak rijkere mensen in de buurt komen wonen. Dat proces van gentrificatie kan het sociale leven veranderen.

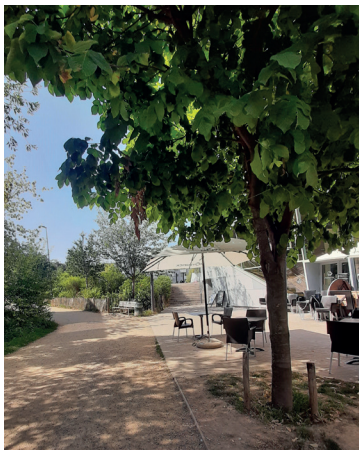
> *"Als je je minder voelt, ga je natuurlijk niet zo graag om met mensen die op je neerkijken. Dat is normaal hé."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Ook de komst van vakantiewoningen, met tijdelijke bewoners, kan wegen op het sociale leven in de buurt.

> *"Je hebt veel wandelaars die hier op logement zitten en ze passeren maar ze kijken zelfs niet naar je. Ik zeg luidop tegen iedereen goeiedag, maar geen reactie. Ik vind dat heel erg. Het brengt ook drukte met zich mee."*
>
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Nieuwe bewoners en toeristen kunnen ervoor zorgen dat delen van de buurt veranderen in meer elitaire plekken, waar vaste bewoners zich minder thuis voelen. Ze leiden tot een zekere verdeling in eilanden: sommige zones voelen exclusiever aan, terwijl andere kampen met leegstand of verloedering. Daardoor hebben sommige buurtbewoners minder plekken in hun buurt waar ze zich op hun gemak voelen en graag komen, wat hun leefwereld verkleint.

**Figuur 8.4** Gentrificatie door de heraanleg van een park, komst van horeca of de vernieuwing van appartementen





Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

Ook onzekerheid over toekomstige projectontwikkelingen kan wegen op een buurt, zeker wanneer buurtbewoners niet op de hoogte zijn van de concrete plannen of niet betrokken worden in de planningsfase, wanneer er over de hoofden van buurtbewoners wordt beslist. Niet weten wat er gaat komen en de vrees dat de buurt gaat veranderen, dat er betekenisvolle plaatsen gaan verdwijnen, weegt op het buurtgevoel.

Of het nu door nieuwe ontwikkelingen, door toerisme of door de onzekerheid met betrekking tot toekomstige geplande ontwikkelingen in de buurt is, wanneer men het gevoel heeft dat wat er in de buurt gebeurt, niet voor de huidige buurtbewoners zelf is, voelen die zich minder gewaardeerd. Dat weegt op de verbondenheid met de buurt en gaat samen met gevoelens van sociale uitsluiting.

**Figuur 8.5.** Nieuwe ontwikkelingen in de buurt kunnen het gevoel van verbondenheid in de buurt beïnvloeden




Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

### 8.2.4. Demografische veranderingen en processen van vervreemding

Niet alleen wat er in de buurt is, kan veranderen, ook de samenstelling van de buurt. Vele buurten in Vlaanderen ervaren veranderingen in de bevolkingssamenstelling. Er komen nieuwe bewoners bij, anderen vertrekken. Die demografische veranderingen beïnvloeden hoe buurtbewoners hun buurt beleven. Sommige buurten worden daarenboven gekenmerkt door een hoge residentiële mobiliteit. Dat betekent dat er op frequente basis bewoners vertrekken en nieuwe bewoners naar de buurt verhuizen. Zeker in buurten waar het aandeel huurwoningen hoog is, gaat dat op. Dat alles maakt het moeilijker om het overzicht te behouden over wie waar woont. De herkenbaarheid van de buurt staat onder druk.

> *"Met de instroom van enorm veel nieuwe mensen ben je dat overzicht kwijt, en laat je los. Je laat dat dus los, en je kring wordt kleiner."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Al die processen kunnen leiden tot een veranderende mentaliteit in de buurt, dus hoe buren zich onderling verhouden. Er wordt meer een afstand ervaren, minder socialiteit. Verschillen in cultuur, taal en leefgewoonten worden vaak benoemd als drempels tot interacties met elkaar:

> *"Je kan niet met iemand verbinding maken als je elkaar niet kan begrijpen."*
> *(buurtlevensverhaal)*

Oudere bewoners wijzen ook op een toename van jongere bewoners die overdag werken of elders hun sociale leven uitbouwen. Zo spreekt een van de buurtbewoners over de verjonging van de buurt en hoe de manier van contact hebben is verstedelijkt, aldus de buurtbewoner:

> *"Vroeger kende ik ze allemaal, maar nu, al die nieuwe bewoners ken ik niet meer. Ze zijn elke dag gaan werken van 's ochtends tot 's avonds. Vroeger kwam je nog eens iemand tegen op café, maar er zijn geen cafés meer, en ik ga ook niet meer op café. En de nieuwe mensen praten ook niet meer tegen andere mensen. Dat is ook sterk verstedelijkt op dat gebied."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Buurtbewoners voelen zich door die demografische veranderingen vervreemd van de buurt. Dat gaat op voor buurtbewoners die al lang in de buurt wonen, maar het geldt evengoed voor nieuwe bewoners. Zo stellen verschillende recente bewoners met migratieachtergrond uit de buurtcasestudies dat ze zich niet aanvaard voelen. Of zoals deze buurtbewoner omschrijft:

> *"De mensen kijken naar ons van 'ja het is een buitenlander'. Ik zeg tegen iedereen goeiedag, omdat een 'hallo' en een glimlach gratis zijn. Maakt niet uit welke nationaliteit of welke kleur. En de mensen kijken weg, of ze kijken raar."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Demografische veranderingen in een buurt kunnen dus het gevoel van verbondenheid onder druk zetten. Zo dreigen er 'kloven tussen mensen' te ontstaan. Terughoudendheid zet een rem op sociale interactie. Een buurtbewoner deelt daarover:

> *"Je hebt een aantal mensen die vereenzamen uit schrik voor degene die ze niet kennen."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Door die terughoudendheid en angst wordt de afstand om met elkaar in verbinding te treden alleen maar groter. Voor personen met migratieachtergrond dreigt dat bovendien gepaard te gaan met discriminatie en sociale uitsluiting. Minderheidsgroepen hebben om die reden nog een hoger risico om eenzaamheid te ervaren (Philips, 2025).

### 8.2.5. Veiligheid

Buurtveranderingen kunnen tot slot ook het veiligheidsgevoel aantasten. Dat wordt op zijn beurt gelinkt aan vertrouwdheid in de buurt. Bekende gezichten, vaste routines en herkenbare plekken dragen bij aan een gevoel van veiligheid. Maar soms verandert dat, staat dat onder druk. In een van de cases vertelde een buurtbewoner zo:

> *"Vroeger ging ik dikwijls rond 12u 's nachts nog met de hond wandelen. En hoewel er toen meer hagen en zo waren, had je niet zo'n schrik zoals nu. Hoewel het hier goed verlicht is, hé? Maar dat gevoel is anders. Ik weet het niet. Ik vind dat ze de mensen meer schrik aanjagen. Vroeger voelde ik me toch veiliger om 's nachts of in 't donker buiten te komen dan nu."*
> *(buurtbewoner wandelinterview)*

Wanneer die veiligheid afneemt door buurtveranderingen voelen bewoners zich minder op hun gemak om buiten te komen of aanwezig te zijn in de buurt, wat de mogelijkheden tot losse, spontane interacties of het gewoon aanwezig zijn in de publieke ruimte verkleint.

## 8.3. Verschillen tussen buurten en buurtbewoners

Hoewel herinneringen en buurtveranderingen in alle vier de cases die we onderzochten een rol spelen, verschillen de aard en de impact ervan naargelang de buurtcontext.

In een plattelandscontext worden herinneringen vooral verbonden aan het landschap en aan een langdurige continuïteit van het dorpsleven. Bewoners verwijzen naar vaste wandelroutes en plekken die al generaties lang betekenis dragen. Buurtveranderingen worden daar vooral ervaren als verlies: het verdwijnen van winkels en ontmoetingsplekken tast het vertrouwde functioneren van het dorp aan en versterkt het gevoel dat het dorp achteruitgaat of vergeten wordt. En ook de komst van vakantiewoningen zorgt voor minder herkenbaarheid van buren.

In andere buurten gaat het minder om verlies van continuïteit en meer om verandering van samenstelling. Bewoners geven aan dat nieuwe bewoners en herinrichtingen maken dat men minder goed weet wie waar woont. Tegelijk worden investeringen (bv. een nieuw park, de

renovatie van de woonblokken, een nieuwe site met winkels) door velen positief ervaren. Daardoor ontstaat een dubbel gevoel: trots en waardering voor vernieuwing, maar ook een zekere vervreemding door veranderende sociale patronen.

Soms staan herinneringen sterk in relatie tot specifieke plekken in de stad, zoals cafés, pleinen en groene oases zoals het begijnhof. Veranderingen worden dan vooral gelinkt aan leegstand en een veranderend stadscentrum. Het verdwijnen van gekende handelszaken en ontmoetingsplekken maakt dat bewoners hun vaste routines verliezen.

In een andere case is de tijdsdimensie het sterkst verbonden met snelle en ingrijpende buurtveranderingen. Bewoners spreken over gentrificatie en toerisme. De buurt en de bewoners veranderen zichtbaar, maar niet iedereen voelt zich meegenomen in die verandering. Dat zorgt voor gevoelens van vervreemding en voor het idee dat de buurt minder 'van hen' is geworden.

In het algemeen zien we dat niet elke buurt dezelfde veranderingen ondergaat en niet iedereen die veranderingen in eenzelfde mate ervaart. Personen met een goede socio-economische status beschikken vaak over de middelen om zelf hun woonplaats te kiezen ('residentiële zelfselectie') en bij ingrijpende veranderingen eventueel te verhuizen naar een andere buurt. Anderen kunnen dat niet en kunnen niet anders dan, ondanks mogelijk negatieve veranderingen, in hun buurt blijven (Heu, 2025). Op dat moment staat de *fit* tussen de persoon zelf en de buurt onder druk (Figuur 8.6).

## 8.4. Samenvattend: het verhaal van de buurt en buurtbewoners

Buurten hebben een verleden, een geschiedenis die voor vele buurtbewoners van betekenis is. Buurtbewoners hebben bovendien zelf vaak een persoonlijke band met bepaalde plaatsen in de buurt vanwege hun eigen levensverhaal in de buurt. Plaatsen waar men vroeger op café ging, naar school ging of vaak kwam wandelen worden zo betekenisvolle plaatsen. Dat buurtlevensverhaal *en* het levensverhaal van de buurtbewoner in de buurt kunnen zorgen voor een verankering in de buurt.

Door naar de tijdsdimensie van een buurt te kijken, wordt duidelijk dat de buurt meer is dan louter een ruimtelijke plaats of inrichting. Een park is niet gewoon een park wanneer dat de plaats is waar je als jongere je vrije tijd doorbracht, bijvoorbeeld. Het zijn opslagplaatsen waar herinneringen aan kleven, en die een individueel en/of collectief verleden vormen (Franklin & Tranter, 2021). Het zijn plaatsen die men herkent en waar men ook anderen herkent. En zelfs wanneer betekenisvolle plaatsen verdwijnen in de buurt kan men zich toch nog thuis voelen in de buurt, net wegens wat er ooit was (Delafontaine, 2025).

Al die opslagplaatsen (letterlijk en figuurlijk) kunnen gevoelens van plaatsgehechtheid versterken, wat op zijn beurt bescherming kan bieden tegen eenzaamheid. De herkenbaarheid van de buurt, weten wat er is en wie er leeft, versterkt het gevoel van verbondenheid. Herinneringen en herkenbaarheid moedigen ook deelname aan het buurtleven aan. Wanneer de buurt vertrouwd aanvoelt en deel uitmaakt van het levensverhaal, zal men sneller geneigd zijn om naar buiten te gaan, deel te nemen aan buurtactiviteiten …

Verschillende buurtveranderingen kunnen die herkenning en die vertrouwdheid echter onder druk zetten. Het kan gaan om veranderingen in *wat* er in de buurt is, bijvoorbeeld door nieuwe projectontwikkelingen, het verdwijnen van winkels of andere voorzieningen, leegstand, groen dat plaats moet maken voor een nieuw appartementsblok … Maar ook *wie* er in de buurt leeft, kan wijzigen en wegen op de herkenning van de buurt en de vertrouwdheid met de buurt. Dat geldt voor bewoners die er lang wonen, maar gaat evengoed op voor nieuwe bewoners in de buurt voor wie het moeilijk is om aansluiting te vinden. Al die veranderingen kunnen een gevoel van vervreemding of onveiligheidsgevoelens in de hand werken. Plekken voelen minder vertrouwd, de buurt minder goed herkenbaar en daardoor mogelijk ook onveiliger. Dat kan een rem zetten op deelname aan het buurtleven.

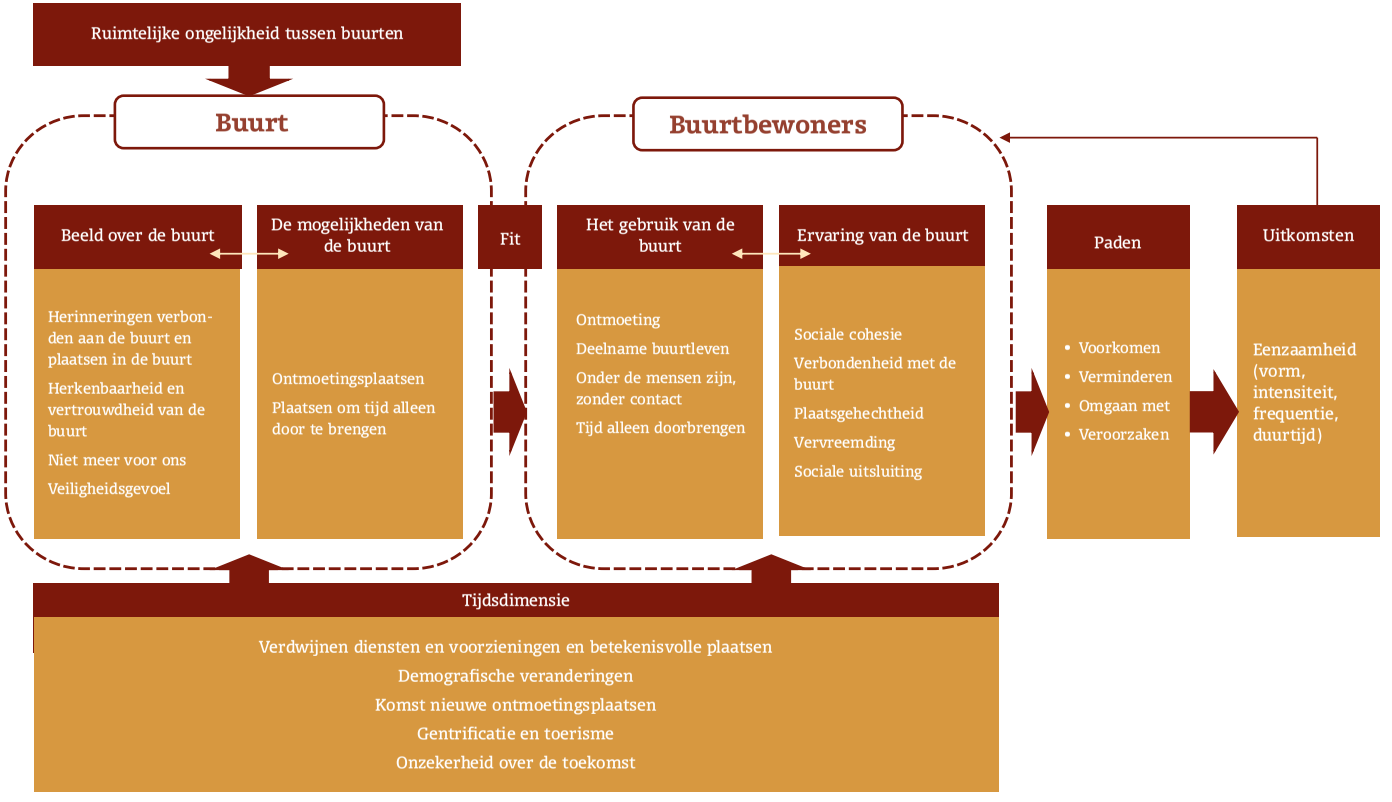
Nieuwe ontwikkelingen in de buurt, bijvoorbeeld de aanleg van een park, hoeven echter niet noodzakelijk negatief te zijn. Soms blazen ze ook nieuw leven in de buurt. Positieve veranderingen kunnen dan veel in beweging zetten.

Wanneer beide echter samen sporen, namelijk wanneer nieuwe ontwikkelingen in de buurt gepaard gaan met de komst van nieuwe bewoners zoals rijkere gezinnen of toeristen, *en* men het gevoel heeft dat de investeringen niet echt *voor* de buurtbewoners zelf gedaan worden, spreken we van een proces van sociale uitsluiting, wat eenzaamheid dan weer in de hand kan werken.

## Hoofdstuk 8: Buurtveranderingen. Wat te onthouden?

- Buurten hebben een geschiedenis. Die geschiedenis bepaalt mee hoe buurtbewoners hun buurt in het heden beleven.
- Buurtbewoners hebben een levensverhaal in de buurt. Plaatsen in de buurt vormen voor buurtbewoners opslagplaatsen van herinneringen uit het verleden, die zorgen voor een sterkere verbondenheid met de buurt.
- Herkenning van de buurt en van anderen in de buurt voedt de verbondenheid met de buurt, wat eenzaamheid kan helpen voorkomen of verminderen. Het kan ook helpen in het omgaan met eenzaamheid.
- Herkenning van de buurt en vertrouwdheid met de buurt faciliteren deelname aan het buurtleven.
- Veranderingen van wat er in de buurt is en wie er in de buurt leeft kunnen herkenning en vertrouwdheid onder druk zetten en leiden tot gevoelens van vervreemding en sociale uitsluiting, wat op zijn beurt eenzaamheid in de hand kan werken of versterken.
- Veranderingen in een buurt zijn niet tegen te houden, waardoor het belangrijk is om het verhaal van de plek, de levensverhalen van de buurtbewoners, de herinneringen en herkenningspunten te laten voortleven in de vernieuwingen in de buurt.

**Figuur 8.6.** Samenvattende figuur Buurtveranderingen



**Gentrificatie**
Deze nieuwbouwwijk heeft voor een instroom aan rijke, jonge gezinnen gezorgd. Deze gentrificatie en demografische verandering van de wijk zorgt ervoor dat oorspronkelijke buurtbewoners een gevoel van vervreemding ervaren, ze weten niet meer wie er in hun buurt woont.

**Nieuwe ontwikkeling, onzekerheid over de toekomst**
Nieuwe ontwikkelingen kunnen bij huidige inwoners voor onzekerheid zorgen: wie zal er komen wonen, zal mijn buurt nog als de mijne aanvoelen, en zijn er voldoende winkels, scholen en parkeerplaatsen voor de nieuwe inwoners?

**Leegstand**
Doorheen de jaren verandert de invulling van panden al eens. Soms ontstaat er leegstand, waardoor buurtbewoners zich onveilig kunnen beginnen voelen. Dit zet een rem op sociale contacten.

**Toerisme**
Wanneer er steeds meer panden zijn waar vaak toeristen verblijven, heeft dit impact op het sociale leven. Mensen weten niet meer wie hun buren zijn, als ze nog wel echte buren hebben.




**Verhuisbewegingen**
In een buurt waar er vaak nieuwe inwoners komen wonen, is het moeilijker om je buren te leren kennen. Op straat zie je steeds andere gezichten. Investeren in duurzame burenrelaties lijkt niet de moeite.

**Nieuwe inrichting, nieuwe ontmoetingskansen**
Een doordachte nieuwe inrichting met aandacht voor ontmoeting in de (semi-)publieke ruimte kunnen voor net meer ontmoetingskansen zorgen. Het zorgt ook voor een nieuw gezicht van de buurt.

**Verdwijnen derde plekken**
Dit café wordt gesloopt. Het verdwijnen van diensten, voorzieningen en betekenisvolle plaatsen laat zich voelen in de sociale contacten in de buurt. Bovendien leidt het tot een gevoel van machteloosheid.

**Sluiting bakkerij**
De sluiting van gekende plekken in de buurt zorgt ervoor dat spontane ontmoetingen wegvallen. Zo verdwijnt ook een herkenbare plek met een geschiedenis in de buurt.

Deel 3

# Handvatten voor praktijk en beleid

Hoofdstuk 9

# Eenzame buurten? Een detectietool om buurten met een hoog risico op eenzaamheid op te sporen

Wouter Schepers, Leen Heylen & Jasper De Witte

Na dit hoofdstuk:

- begrijp je wat de buurtdetectietool is en waarvoor die gebruikt kan worden.
- weet je hoe buurttypes samenhangen met verschillende eenzaamheidstypes.
- kan je via de kaart van Vlaanderen nagaan welke buurten een hoger risico op eenzaamheid hebben.

## Inleiding

Niet elke buurt is hetzelfde. Zo zijn er dichtbebouwde buurten maar evengoed buurten met veel groen en open ruimte. In bepaalde buurten wonen meer welgestelde inwoners, terwijl andere buurten gekenmerkt worden door een kwetsbaarder socio-economisch profiel. Ook de mate van verhuisbewegingen verschilt: in sommige buurten is de doorstroom van inwoners groter, in andere is die beperkter.

Dat roept vragen op over de rol die buurten spelen in het leven van hun inwoners. Hangt eenzaamheid bijvoorbeeld samen met kenmerken van een buurt? Zijn er buurten waar het risico op eenzaamheid groter is dan in andere?

In dit hoofdstuk gaan we op zoek naar antwoorden op die vragen, met behulp van de buurtdetectietool. Die tool groepeert buurten in Vlaanderen op basis van gelijkaardige objectieve kenmerken waarvan we weten dat ze samenhangen met eenzaamheid. Zo wordt zichtbaar in welke buurten inwoners meer of net minder risico lopen op eenzaamheid.

# 9.1. De ontwikkeling van de buurtdetectietool

## 9.1.1. Hoe werkt het?

De buurtdetectietool heeft als doel na te gaan of de kenmerken van de buurt waar men woont een invloed hebben op het risico op eenzaamheid.

De detectietool groepeert buurten in Vlaanderen op basis van gelijkaardige objectieve kenmerken, zoals de aanwezigheid van groen, de dichtheid van bebouwing en verhuisbewegingen. Die kenmerken zijn niet 'toevallig' geselecteerd, maar worden verwacht samen te hangen met eenzaamheid.

Met andere woorden: we kijken naar hoe een buurt er concreet uitziet, hoe ze ruimtelijk is opgebouwd en hoe de bewonerspopulatie is samengesteld.

Belangrijk daarbij is dat die kenmerken niet afzonderlijk worden bekeken. In de praktijk hangen buurtkenmerken vaak met elkaar samen. Zo is een socio-economisch kwetsbare buurt vaker ook een buurt met weinig groen of veel verhuisbewegingen. Door verschillende indicatoren samen te analyseren ontstaat een logisch beeld van de aspecten die een buurt kenmerken (Feng & Astell-Burt, 2022). Op basis daarvan kan worden onderzocht of bepaalde combinaties van buurtkenmerken samenhangen met hogere of lagere niveaus van eenzaamheid bij hun inwoners.

## 9.1.2. Wat leert het ons (niet)?

De buurtdetectietool brengt het risico op eenzaamheid in bepaalde buurten in kaart. Op die manier helpt de tool om buurten te identificeren waar extra aandacht voor eenzaamheid zinvol is.

Het is daarbij belangrijk de resultaten zorgvuldig te interpreteren. De buurtdetectietool geeft geen directe meting van eenzaamheid in elke buurt, maar wel een risico-inschatting op basis van patronen die we in de data hebben vastgesteld. Wanneer bepaalde buurtkenmerken samen voorkomen met hogere eenzaamheidsniveaus, betekent dit dat buurten met die kenmerken in het algemeen vaker samenhangen met hogere niveaus van eenzaamheid, maar niet dat dit in elke individuele buurt effectief zo is.

De tool is bovendien uitsluitend gebaseerd op objectieve buurtkenmerken, zoals de ruimtelijke structuur, de aanwezigheid van voorzieningen, verhuisbewegingen en het socio-economisch profiel van inwoners. Ze houdt bijvoorbeeld geen rekening met hoe inwoners hun buurt ervaren of met individuele kenmerken van inwoners (zoals leeftijd, relatiestatus of gezondheid), die ook belangrijk kunnen zijn.

De buurtdetectietool kan daarom best worden gebruikt als een eerste stap om in een gemeente of regio, op basis van breed beschikbare buurtgegevens, zicht te krijgen op aandachtsbuurten met een verhoogd risico op eenzaamheid. Een volgende stap is om in gesprek te gaan met inwoners en lokale organisaties om beter te begrijpen of er effectief sprake is van eenzaamheid, hoe die zich in de buurt manifesteert en welke initiatieven kunnen helpen.

### 9.1.3. De statistische sector als afbakening van ‘de buurt’

De detectietool is opgebouwd op basis van administratieve en geografische data. Alle analyses gebeuren op het niveau van de statistische sector,[1] een kleine geografische eenheid die meestal enkele straten omvat. In Vlaanderen beslaat een sector gemiddeld 1,5 km² en telt een gemeente doorgaans een dertigtal statistische sectoren. Het is het meest fijnmazige niveau, de kleinste schaal, waarop administratieve gegevens beschikbaar zijn over bevolking, inkomen, bebouwing en ruimtelijke kenmerken (Jamagne, z.d.).

Figuur 9.1 toont de statistische sectoren in Vlaanderen. Uit de kaart blijkt dat de sectoren onderling sterk kunnen verschillen qua grootte. In stedelijke gebieden zijn ze vaak kleiner en dichter bebouwd, terwijl ze in landelijke regio’s vaak groter zijn.

**Figuur 9.1.** Overzicht van statistische sectoren in Vlaanderen




Bron: eigen bewerking.

1 De indeling van de statistische sectoren werd recent aangepast in het kader van de hervorming van de sectorindeling en wijzigingen in gemeentegrenzen (Statbel, 2025). De buurtdetectietool is gebaseerd op de vorige sectorindeling (2020-2024), omdat de koppeling met de surveygegevens gebeurde via de sectorcode die op het moment van de dataverzameling geldig was. Die sectorindeling is nog steeds bruikbaar voor analyses op www.provinciesincijfers.be.

Hoewel de statistische sector het meest fijnmazige niveau is waarop objectieve buurtkenmerken in kaart worden gebracht, komt dat niet noodzakelijk overeen met wat inwoners als 'grens' van hun buurt beschouwen. Voor sommigen bestaat de buurt uit enkele straten, voor anderen uit een volledige wijk. Toch sluit het schaalniveau van de statistische sector het best aan bij hoe mensen hun buurt zelf ervaren: uit onze survey blijkt dat acht op tien respondenten hun buurt beschouwen als een deel van de straat, de volledige straat of enkele omliggende straten (zie Hoofdstuk 2).

Bovendien laat het niveau van de statistische sector toe om fijnmazige verschillen zichtbaar te maken, die op een hoger administratief niveau minder duidelijk naar voren komen. Wanneer zeer grote zones, zoals gemeentes, als afbakening van de 'buurt' worden gebruikt, kunnen verbanden vertekend of overschat worden (Petrović et al., 2022). Analyses tonen bijvoorbeeld ook dat buurtkenmerken en eenzaamheid op het schaalniveau van de statistische sector sterker samenhangen dan op 'hogere' schaalniveaus zoals dat van de wijken of gemeenten.

Kortom, de schaal van de statistische sector is als ruimtelijke eenheid niet alleen analytisch geschikt, maar sluit ook het best aan bij de beleving van inwoners.

### 9.1.4. Buurtkenmerken als vertrekpunt

Om te begrijpen hoe buurten in Vlaanderen van elkaar verschillen qua eenzaamheid, brengen we eerst een aantal objectieve buurtkenmerken samen. Op basis van die kenmerken kunnen buurten worden gegroepeerd in verschillende buurttypes. In deze paragraaf bekijken we eerst welke kenmerken in de analyse worden meegenomen. Daarna tonen we hoe die leiden tot een indeling in vijf buurttypes en hoe die buurttypes geografisch over Vlaanderen verspreid zijn.

Op basis van wetenschappelijke literatuur en beschikbare databronnen hebben we zeventien indicatoren geselecteerd die samen een omvattend beeld geven van de buurtcontext. De selectie gebeurde niet willekeurig, maar vertrok vanuit buurtkenmerken waarvan in eerder onderzoek is aangetoond dat ze samenhangen met eenzaamheid (Lyu & Forsyth, 2022; Meehan et al., 2023; Schepers et al., 2025).

Het gaat onder meer om de aanwezigheid en kwaliteit van groen, de verkeersdrukte en bewandelbaarheid, en socio-economische en socioculturele kenmerken van de buurtbewoners.

Wanneer je al die indicatoren afzonderlijk bekijkt, ontstaat een versnipperd beeld. Nochtans hangen veel van die kenmerken onderling samen. Om die samenhang beter te begrijpen, werden de indicatoren statistisch samengebracht tot vier bredere buurtdimensies. Tabel 9.1 geeft een overzicht van die dimensies en van de buurtkenmerken waaruit ze zijn opgebouwd.

**Tabel 9.1.** Buurtdimensies en gebruikte indicatoren

| *Buurtdimensie* | *Buurtkenmerken* |
|---|---|
| **Densiteit en nabijheid van voorzieningen** | Bevolkingsdichtheid; bebouwingsgraad; aandeel transportinfrastructuur; aanwezigheid van voorzieningen; diversiteit van voorzieningen; bereikbaarheid van openbaar vervoer; oversteekbaarheid van de wegen. |
| **Residentiële mobiliteit** | Aandeel inwoners met woonduur ≤ 5 jaar op hetzelfde adres; instroom van inwoners in de afgelopen 5 jaar (immigratie); uitstroom van inwoners in de afgelopen 5 jaar (emigratie). |
| **Socio-economische kwetsbaarheid** | Gemiddeld netto-inkomen; aandeel werkzoekenden; aandeel laaggeschoolden; aandeel inwoners met niet-Belgische herkomst. |
| **Groene leefomgeving** | Zichtbaarheid van bomen in de buurt binnen 60 meter; aandeel boomkroonbedekking binnen 500 meter; toegang tot openbaar groen binnen 300 meter. |

Bron: Eigen bewerking van databronnen (DataLab, z.d.; Provincies in Cijfers, 2026; Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

## Doetip:

Wil je zelf nagaan hoe jouw buurt scoort op bepaalde indicatoren, en wil je die vergelijken met andere buurten in Vlaanderen?

De gebruikte gegevens kan je vrij online raadplegen. Je kan dus zelf op zoek gaan naar hoe jouw statistische sector, wijk of gemeente scoort op verschillende objectieve buurtkenmerken.

Hier kan je terecht:

- Groenindicatoren (3-30-300-regel). De drie indicatoren over groen in de buurt vind je hier terug: https://thedatalab.be/330300/.
- Walkability en functiemix. De indicatoren rond stratenconnectiviteit, functiemix en bewandelbaarheid raadpleeg je hier: https://www.gezondleven.be/settings/gezonde-gemeente/gezonde-publieke-ruimte/buurtscan/de-walkabilityscore hyperlink ontbreekt.
- Sociaal-demografische en andere ruimtelijke indicatoren. Voor de overige gegevens uit bovenstaande tabel kan je terecht op: https://provincies.incijfers.be/mosaic/dashboard/gebruik-van-de-website.

De vier dimensies vatten verschillende aspecten van de buurtcontext samen:

- **Densiteit en nabijheid van voorzieningen** verwijst naar hoeveel mensen en bebouwing zich in een buurt bevinden en in welke mate voorzieningen en infrastructuur aanwezig en bereikbaar zijn.
- **Residentiële mobiliteit** beschrijft de mate waarin inwoners in een buurt verhuizen of er blijven wonen.
- **Socio-economische kwetsbaarheid** verwijst naar de socio-economische samenstelling van de inwoners.
- **Groene leefomgeving** geeft weer in welke mate groen zichtbaar en toegankelijk is in de buurt.

Elke buurt (statistische sector) krijgt vervolgens een score op elk van die vier dimensies. Die score geeft aan in welke mate een buurt sterk of zwak scoort op densiteit en aanwezigheid van voorzieningen, residentiële dynamiek, groen of socio-economische kenmerken, in vergelijking met andere buurten in Vlaanderen.

Nadat elke buurt een score kreeg op de vier buurtdimensies werden buurten met gelijkaardige combinaties van buurtkenmerken gegroepeerd op basis van die kenmerken. Op die manier kwamen vijf verschillende buurttypes naar voren (Magidson & Vermunt, 2002).

## 9.2. Buurttypes en risico op eenzaamheid

### 9.2.1. Vijf buurttypes in Vlaanderen

Elke buurt waarvoor alle gegevens beschikbaar waren, werd toegewezen aan één van de vijf buurttypes. Tabel 9.2 geeft een overzicht van die vijf buurttypes en hun aandeel binnen de geanalyseerde sectoren. Buurttype 5 komt het vaakst voor (38%), terwijl types 1 en 3 het minst voorkomen (respectievelijk 11% en 10%).

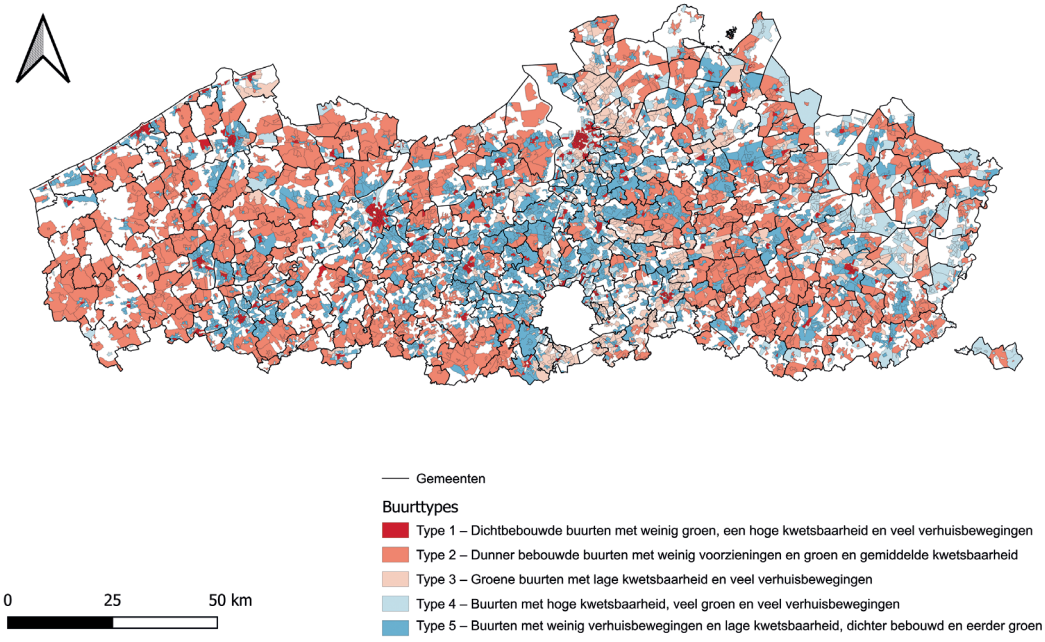
**Tabel 9.2** Overzicht en kenmerken van de vijf buurttypes (N=6492)

| *Buurttype* | *Omschrijving* | *Aandeel* |
|---|---|---|
| 1. Dichtbebouwde buurten met weinig groen, een hoge kwetsbaarheid en veel verhuisbewegingen. | Zeer dense buurten met een hoge nabijheid van voorzieningen, hoge residentiële mobiliteit, hoge socio-economische kwetsbaarheid en weinig groen. | 11% |
| 2. Dunner bebouwde buurten met weinig voorzieningen en groen en een gemiddelde kwetsbaarheid. | Minder dense buurten met een lagere nabijheid van voorzieningen, weinig groen, gemiddelde tot lage residentiële mobiliteit en gemiddelde tot verhoogde socio-economische kwetsbaarheid. | 29% |
| 3. Groene buurten met lage kwetsbaarheid en veel verhuisbewegingen. | Groene buurten met lage socio-economische kwetsbaarheid, verhoogde residentiële mobiliteit en een gemiddelde densiteit en nabijheid van voorzieningen. | 10% |
| 4. Buurten met hoge kwetsbaarheid, veel groen en veel verhuisbewegingen. | Socio-economisch zeer kwetsbare buurten met gemiddelde densiteit en nabijheid van voorzieningen, verhoogde residentiële mobiliteit en veel groen. | 12% |
| 5. Buurten met weinig verhuisbewegingen en lage kwetsbaarheid, dichter bebouwd en eerder groen. | Dense buurten met een relatief goede nabijheid van voorzieningen, lage residentiële mobiliteit, lage socio-economische kwetsbaarheid en gemiddeld tot veel groen. | 38% |

Bron: Eigen bewerking van databronnen (DataLab, n.d.; Provincies in Cijfers, 2026; Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

De buurttypes kunnen ook geografisch worden weergegeven. Wanneer de statistische sectoren op de kaart van Vlaanderen worden weergegeven, wordt zichtbaar hoe de verschillende buurttypes ruimtelijk verspreid zijn.

**Figuur 9.2.** Overzicht van de vijf buurttypes in Vlaanderen




Bron: Eigen bewerking van databronnen (DataLab, z.d.; Provincies in Cijfers, 2026; Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

De kaart toont dat de buurttypes niet willekeurig over Vlaanderen verspreid zijn.

- **Buurttype 1.** De dichtbebouwde, niet-groene buurten met hoge kwetsbaarheid en veel verhuisbewegingen komen vooral voor in stedelijke kernen en grotere agglomeraties.
- **Buurttype 2.** Dunner bebouwde, niet-groene buurten met weinig voorzieningen en gemiddelde kwetsbaarheid situeren zich vaker in perifere of landelijke gebieden.
- **Buurttype 3.** Zeer groene buurten met lage kwetsbaarheid en veel verhuisbewegingen komen dan weer vaker voor in residentiële zones rond steden.
- **Buurttype 4.** Buurten met hoge kwetsbaarheid, gekenmerkt door veel groen en veel verhuisbewegingen komen minder frequent voor en concentreren zich vaker in bepaalde regio's, onder meer in delen van Limburg en Antwerpen.
- **Buurttype 5.** Buurten met weinig verhuisbewegingen en lage kwetsbaarheid, dichter bebouwd en eerder groen vormen het meest voorkomende type en zijn vrij verspreid over Vlaanderen.

### 9.2.2. Buurten met ontbrekende data

Op de kaart zijn ook niet-ingevulde buurten zichtbaar waarvoor geen buurttype kon worden bepaald (ongeveer 29%). Die ontbrekende waarden komen niet willekeurig voor, maar hangen samen met kenmerken van die buurten. Zo heeft 45% van de buurten met ontbrekende waarden minder dan 100 inwoners en bijna 10% heeft zelfs geen inwoners. Bij buurten waarvan de waarden wel gekend zijn komt dat veel minder voor: daar heeft slechts 1,6% minder dan 100 inwoners. Ook qua oppervlakte verschillen beide groepen: 45% van de buurten met ontbrekende waarden is groter dan 100 hectare, tegenover 28% bij buurten zonder ontbrekende waarden. Ontbrekende buurttypes komen vaker voor in grotere en dunbevolkte buurten. Het gaat daarbij regelmatig om buurten die geen klassieke woonbuurten zijn, zoals strandgebieden, haven- en kaaizones, natuur- en recreatiegebieden, infrastructuurzones of luchthavengebieden. Dat hangt samen met de opbouw van statistische sectoren en met de manier waarop administratieve gegevens worden gerapporteerd: buurten omvatten niet uitsluitend woongebieden, en bij kleine aantallen inwoners worden bepaalde indicatoren om privacyredenen niet vrijgegeven, vooral voor variabelen zoals inkomen, werkzoekenden, migratie en opleiding.

### 9.2.3. Eenzaamheid in de verschillende buurttypes

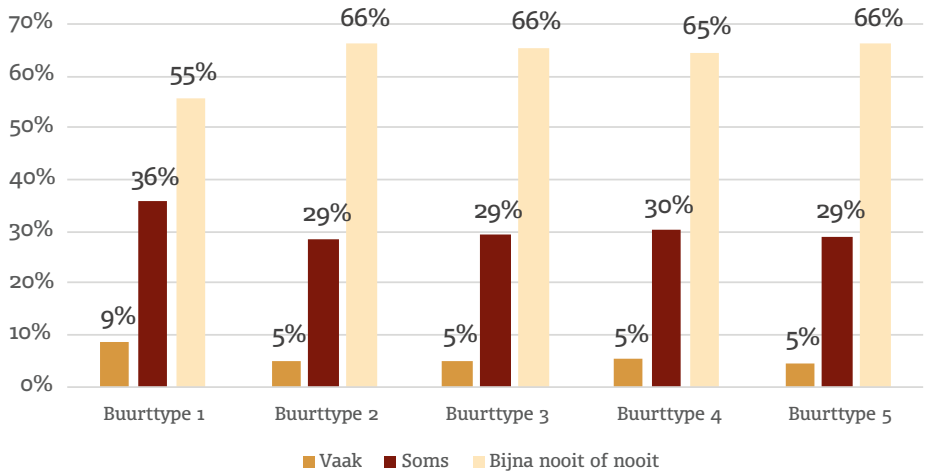
Door buurten te groeperen op basis van hun kenmerken ontstaat een indeling in verschillende buurttypes. In dit deel gaan we na of die verschillende buurttypes ook samenhangen met eenzaamheid. Met andere woorden: voelen mensen zich vaker eenzaam in het ene type buurt dan in het andere type?

#### Voelen mensen zich vaker eenzaam in bepaalde buurten?

Op basis van surveygegevens hebben we de link gelegd tussen de vraag ‘Hoe vaak voelen mensen zich eenzaam?’ en het buurttype waarin zij wonen. Respondenten konden daarbij aangeven of zij zich ‘vaak, soms of bijna nooit of nooit’ eenzaam voelen. Figuur 9.3 toont hoe die antwoorden verdeeld zijn over inwoners van de vijf buurttypes.

In de meeste buurttypes geeft ongeveer twee derde van de inwoners aan zich bijna nooit of nooit eenzaam te voelen. Slechts een kleine minderheid zegt zich vaak eenzaam te voelen. Bij buurttype 1, gekenmerkt door een dichte bebouwing, een kwetsbaarder socio-economisch profiel en veel verhuisbewegingen, ligt dat aandeel duidelijk hoger. In die buurten geeft bijna 9% van de inwoners aan zich vaak eenzaam te voelen, terwijl dat aandeel in de andere buurttypes 5% bedraagt. Ook het aandeel mensen dat zich soms eenzaam voelt, ligt hoger bij personen uit buurttype 1.

**Figuur 9.3.** Verdeling van antwoorden op de vraag 'Hoe vaak voelt u zich eenzaam?' per buurttype (%, N=3411)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt' 2024, en bewerking van databronnen (DataLab, z.d.; Provincies in Cijfers, 2026; Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).
$\chi^2$-test: $p<0.05$.

Kortom, inwoners van buurttype 1 geven vaker aan zich eenzaam te voelen dan inwoners van andere buurttypes. Deze vergelijking is echter gebaseerd op één algemene vraag over eenzaamheid. In wat volgt, bekijken we eenzaamheid meer in detail, om na te gaan of dit patroon ook zichtbaar blijft wanneer verschillende eenzaamheidsvormen afzonderlijk worden bekeken.

## Buurttypes en verschillende eenzaamheidsvormen

Hoewel vaak in algemene termen over eenzaamheid wordt gesproken, maakt de wetenschappelijke literatuur een onderscheid tussen verschillende eenzaamheidsvormen (zie ook hoofdstuk 1). Daarbij worden onder meer emotionele, sociale, existentiële en collectieve eenzaamheid onderscheiden (Cacioppo et al., 2015; Van Tilburg, 2021):

- **Emotionele eenzaamheid** verwijst naar het ervaren van een gebrek aan een hechte, intieme band, zoals die met een partner of een beste vriend(in). Het gaat hier om de afwezigheid van een diepe persoonlijke verbondenheid (Weiss, 1973).
- **Sociale eenzaamheid** heeft betrekking op het gemis aan een bredere kring van vrienden, kennissen of sociale contacten. Het draait om het ontbreken van een voldoende uitgebreid sociaal netwerk (Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2023).

- **Existentiële eenzaamheid** verwijst naar een gevoel van fundamentele afscheiding van anderen en kan gepaard gaan met gevoelens van leegte, verdriet, rouw of zinloosheid. Het heeft minder te maken met het aantal contacten en meer met zingeving en het gevoel ergens bij te horen (Bolmsjö et al., 2019).
- **Collectieve eenzaamheid** verwijst naar het ontbreken van verbondenheid met een bredere sociale groep of gemeenschap. Het gaat om identificatie met een groep en het ervaren van gedeelde waarden of belangen (Hawkley et al., 2005).

Naast deze specifieke vormen wordt in onderzoek ook vaak gebruikgemaakt van een **algemene maat voor eenzaamheid**. Algemene eenzaamheid vormt daarbij niet zozeer een afzonderlijke vorm van eenzaamheid, maar geeft een overkoepelend beeld van de mate waarin iemand eenzaamheid ervaart. De veelgebruikte eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld combineert hiervoor items die betrekking hebben op sociale en emotionele eenzaamheid tot één algemene eenzaamheidsscore (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2008).

Wanneer we die verschillende vormen van eenzaamheid bekijken, ontstaat een genuanceerder beeld van hoe buurttypes samenhangen met eenzaamheid (Tabel 9.3).

**Tabel 9.3.** Overzicht van buurttypes naar eenzaamheidsrisico per eenzaamheidsvorm

| Eenzaamheidstype | Hoog risico | Gemiddeld risico | Laag risico |
|---|---|---|---|
| Sociale eenzaamheid | Type 1 & 4 | Type 2 & 5 | Type 3 |
| Emotionele eenzaamheid | Type 1 | Type 4 | Type 2, 3 & 5 |
| Collectieve eenzaamheid | Type 1 & 4 | Type 2 & 5 | Type 3 |
| Existentiële eenzaamheid | Type 1 | Type 2 & 4 | Type 3 & 5 |
| Algemene eenzaamheid | Type 1 & 4 | Type 2 & 5 | Type 3 |

Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024 en bewerking van databronnen (DataLab, z.d.; Provincies in Cijfers, 2026; Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

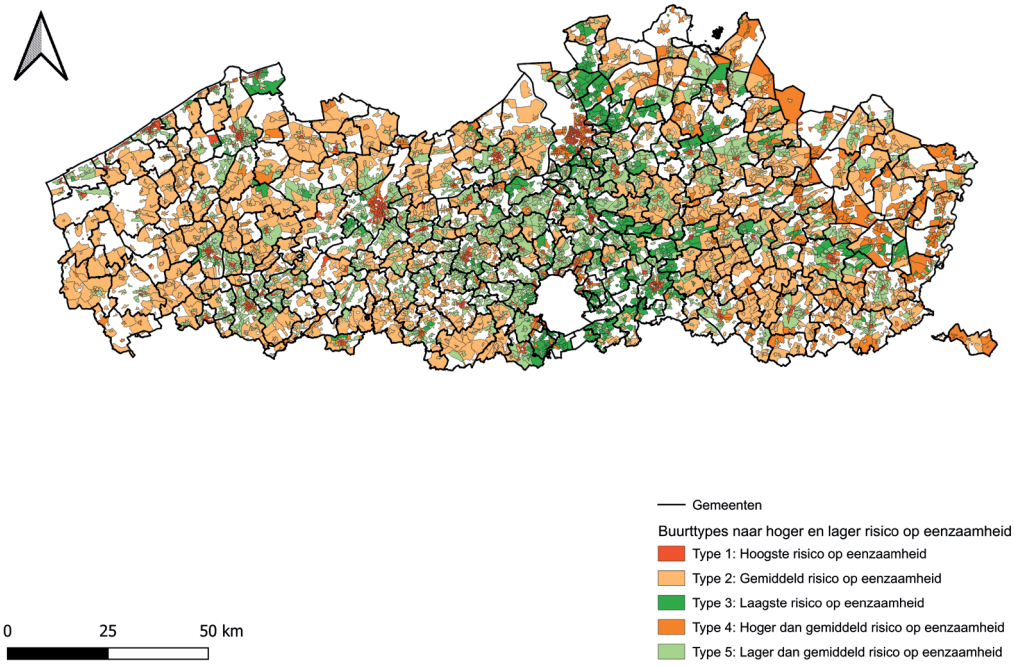
Uit analyses blijkt dat buurttype 1 voor alle eenzaamheidsvormen tot de hoogste risicocategorie behoort. Dat type omvat zeer dichtbebouwde buurten met een kwetsbaar socio-economisch profiel en veel verhuisbewegingen. Type 4, dat ook gekenmerkt wordt door een sterke socio-economische kwetsbaarheid en een verhoogde verhuisdynamiek van inwoners, vertoont ook verhoogde niveaus van eenzaamheid, vooral voor sociale, collectieve en algemene eenzaamheid. Daartegenover staat type 3, dat bestaat uit relatief groene buurten met een lage socio-economische kwetsbaarheid, en dat systematisch een lager risico heeft voor de verschillende eenzaamheidsvormen. Types 2 en 5 nemen meestal een tussenpositie in. Het gaat respectievelijk om dunner bebouwde buurten met een beperktere nabijheid van voorzieningen en buurten met weinig verhuisbewegingen, een hoge, dichte bebouwing en een relatief gunstig socio-economisch profiel.

## 9.2.4. Buurttypes en eenzaamheid in kaart

De resultaten uit de vorige analyses kunnen ook geografisch worden bekeken. Door de buurttypes op de kaart van Vlaanderen te plaatsen, wordt zichtbaar waar buurten voorkomen waar inwoners gemiddeld meer of minder eenzaamheid rapporteren. De kaart helpt zo om mogelijke aandachtsgebieden voor eenzaamheid ruimtelijk in beeld te brengen.

Op de kaart krijgt elk buurttype een kleur volgens het niveau van eenzaamheid dat in de analyses werd vastgesteld. Buurttypes die vaker samenhangen met hogere niveaus van eenzaamheid worden in roodtinten weergegeven, terwijl buurttypes met lagere niveaus in groentinten zijn aangeduid.

**Figuur 9.4.** Ruimtelijke spreiding van buurten met een hoger en lager risico op eenzaamheid (statistische sectoren, Vlaanderen)




Bron: Survey 'Eenzaamheid en de buurt', 2024 en bewerking van databronnen (DataLab, z.d.; Provincies in Cijfers, 2026; Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021).

De kaart laat zien waar in Vlaanderen buurten voorkomen die in onze analyse samenhangen met hogere of lagere niveaus van eenzaamheid.

- Buurttype 1 hangt het sterkst samen met hogere niveaus van eenzaamheid. Het gaat vooral om dichtbebouwde, socio-economisch kwetsbare buurten met veel verhuisbewegingen in stedelijke kernen en grotere agglomeraties.

- Buurttype 4 hangt eveneens samen met hogere niveaus van eenzaamheid. Deze buurten zijn ook socio-economisch kwetsbaar en kennen veel verhuisbewegingen, maar zijn groener en minder uitgesproken stedelijk.
- Buurttypes 2 en 5 nemen een tussenpositie in, ondanks hun verschillende buurtkenmerken.
- Buurttype 3 hangt samen met de laagste niveaus van eenzaamheid en omvat vooral groene buurten met een lage socio-economische kwetsbaarheid.

## Zelf de kaart verkennen?

Wil je nagaan hoe jouw gemeente of statistische sector scoort? De interactieve versie van de kaart is online beschikbaar.

- Zoom in tot op het niveau van statistische sectoren;
- Zoek een specifieke gemeente op;
- Bekijk de ruimtelijke spreiding van de buurttypes in detail.

Via de interactieve kaart krijg je een concreet beeld van hoe jouw buurt zich verhoudt tot andere buurten in Vlaanderen.
https://eenzaamheidendebuurt.be/detectietool/

## Hoofdstuk 9: Eenzame buurten? Een detectietool om buurten met een hoog risico op eenzaamheid op te sporen. Wat te onthouden?

- De buurtdetectietool laat toe om een eerste stap te zetten in het identificeren van aandachtsbuurten voor eenzaamheid binnen een gemeente of regio.
- Hij geeft een risico-inschatting en kan gebruikt worden als startpunt om verder te verkennen hoe eenzaamheid zich lokaal voordoet.
- De buurtdetectietool groepeert buurten in Vlaanderen in vijf buurttypes op basis van een selectie van buurtkenmerken die samenhangen met eenzaamheid.
- Zeer dense en socio-economisch kwetsbare buurten hangen vaker samen met hogere eenzaamheidsniveaus.
- De buurttypes die vaker samenhangen met een verhoogd risico op eenzaamheid situeren zich vooral in stedelijke kernen en grotere agglomeraties, maar ook in enkele meer landelijke regio's in de provincies Limburg en Antwerpen.

Hoofdstuk 10

# Aan de slag: buurtgerichte eenzaamheidsinterventies

Lise Switsers, Dorien Gryp, Jasper De Witte, Leen Heylen

Na dit hoofdstuk:

- weet je waarom de buurt ertoe doet bij eenzaamheidsinterventies.
- heb je inzicht in hoe je met een buurtbril eenzaamheid kan aanpakken.
- heb je handvatten om duurzaam aan de slag te gaan met buurtgerichte eenzaamheidsinterventies.

## Inleiding

Eenzaamheid is een subjectieve ervaring. Daardoor wordt ze nog te vaak benaderd als een individueel probleem, waarbij zowel de oorzaken als de oplossingen voornamelijk bij de persoon zelf worden gezocht. Adviezen zoals 'ga onder de mensen', 'maak een praatje met iemand' of 'doe vrijwilligerswerk' illustreren die individuele benadering. Hoewel dergelijke aanbevelingen voor sommige mensen kunnen helpen, blijken ze in de praktijk vaak onvoldoende. Sociale professionals ervaren dagelijks dat mensen zich eenzaam kunnen blijven voelen ondanks frequente sociale contacten. Een eenzijdige focus op het individu doet onvoldoende recht aan de complexe maatschappelijke context waarin eenzaamheid ontstaat en kan zulke gevoelens zelfs versterken. Bovendien zetten individugerichte strategieën vooral in op het verminderen van eenzaamheid bij wie die gevoelens ervaart, en gaan ze voorbij aan het potentieel van preventieve eenzaamheidsstrategieën.

Steeds meer onderzoek wijst erop dat eenzaamheid niet uitsluitend wordt bepaald door individuele kenmerken, maar ook samenhangt met de sociale en fysieke omgeving waarin mensen leven (WHO, 2025). De buurt speelt daarin een belangrijke rol. De inrichting van de publieke ruimte, de aanwezigheid van ontmoetingsplekken, de toegankelijkheid van voorzieningen, de mate van sociale cohesie en de mogelijkheden om deel te nemen aan het buurtleven beïnvloeden mee in welke mate mensen zich verbonden voelen met anderen en met hun omgeving. Mensen ervaren immers niet alleen eenzaamheid door een gebrek aan sociale contacten, maar ook doordat ze zich onvoldoende thuis voelen in hun buurt of niet het gevoel hebben deel te zijn van een gemeenschap (zie Deel 2).

Vanuit dat perspectief groeit de aandacht voor buurtgerichte eenzaamheidsinterventies (*place-based interventions*). Die interventies richten zich niet uitsluitend op het individu, maar proberen ook de buurt zo vorm te geven dat ontmoeting, participatie en verbondenheid worden gestimuleerd. Ze vertrekken vanuit de overtuiging dat duurzame sociale verbinding niet alleen ontstaat tussen mensen, maar ook in relatie tot de plaatsen waar mensen wonen, elkaar ontmoeten en samenleven. De buurt fungeert daarbij niet louter als locatie waar een interventie plaatsvindt, maar als een actieve context die kan bijdragen aan het voorkomen en verminderen van eenzaamheid.

Ondanks de toenemende aandacht voor buurtgericht werken blijft de kennis over de werkzame elementen van dergelijke interventies beperkt. Welke kenmerken maken een buurtgerichte aanpak effectief? Welke rol spelen sociale en fysieke buurtkenmerken? En hoe kunnen professionals, welzijns- en zorgorganisaties, lokale besturen … die inzichten vertalen naar hun eigen praktijk?

Om die vragen te beantwoorden, combineert dit hoofdstuk inzichten uit wetenschappelijk onderzoek met eigen empirisch onderzoek. We analyseerden 23 internationale praktijkvoorbeelden van buurtgerichte (*place-based*) eenzaamheidsinterventies (bijlage bij dit hoofdstuk: Tabel 10.1) en interviewden tien Vlaamse en Brusselse experten die vanuit verschillende beleids- en praktijkcontexten ervaring hebben met buurtgericht werken rond eenzaamheid en sociale verbinding. Op die manier brengen we in kaart welke buurtgerichte interventies worden ingezet en welke mechanismen bijdragen aan hun werking.

Dit hoofdstuk beschrijft de belangrijkste werkzame elementen van buurtgerichte eenzaamheidsinterventies en vertaalt die naar concrete aanbevelingen voor professionals, lokale besturen en organisaties die willen investeren in sterkere buurten en meer sociale verbondenheid. Dat gebeurt vanuit het uitgangspunt dat een buurtgerichte aanpak geen alternatief vormt voor individuele ondersteuning, maar die aanvult en versterkt.

## 10.1. Wat zijn buurtgerichte eenzaamheidsinterventies?

Eenzaamheidsinterventies kunnen worden omschreven als doelgerichte acties die ontwikkeld worden om eenzaamheid te voorkomen of te verminderen. Wanneer die interventies zich op de buurt richten, ligt de focus niet uitsluitend op het individu, maar ook op de sociale en fysieke leefomgeving waarin mensen wonen, elkaar ontmoeten en relaties opbouwen. Buurtgerichte eenzaamheidsinterventies grijpen daarom bewust in op kenmerken van de buurt om sociale verbondenheid te versterken en gevoelens van eenzaamheid te verminderen (Gryp et al., 2025).

Die benadering verschilt fundamenteel van klassieke eenzaamheidsinterventies die vooral inzetten op individuele begeleiding of ondersteuning. Hoewel dergelijke interventies ook binnen een buurt kunnen plaatsvinden, maken ze de buurt zelf niet tot aangrijpingspunt van verande-

ring. Bij buurtgerichte interventies worden juist de kenmerken van de leefomgeving ingezet als hefboom om ontmoeting, participatie en sociale verbinding te stimuleren. De buurt is daarbij niet enkel de plaats waar een interventie plaatsvindt, maar vormt een actieve component van de interventie zelf.

Binnen buurtgerichte eenzaamheidsinterventies kunnen we een onderscheid maken tussen primaire en secundaire interventies (Schoenmakers et al., 2025):

- **Primaire buurtgerichte eenzaamheidsinterventies** hebben als expliciete en centrale doelstelling het voorkomen of verminderen van eenzaamheid.
- **Secundaire buurtgerichte eenzaamheidsinterventies** hebben een ander primair doel, maar nemen de preventie of aanpak van eenzaamheid ook expliciet mee als nevendoelstelling. Initiatieven die sociale cohesie, buurtparticipatie of zorgzame buurten versterken, zijn daarvan een goed voorbeeld. Hoewel die interventies zich niet uitsluitend richten op eenzaamheid, erkennen ze het belang van sociale verbondenheid als onderdeel van hun maatschappelijke doelstellingen.

Daarnaast bestaan er talrijke buurtactiviteiten die kunnen bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid zonder dat dit een expliciete doelstelling is. Denk bijvoorbeeld aan een buurtfeest, een gemeenschappelijke moestuin of initiatieven die de leefbaarheid van een wijk verbeteren. Ook een eenzaamheidssensitief buurtontwerp (zie Hoofdstuk 11) kan indirect bijdragen aan meer sociale verbondenheid. Hoewel dergelijke initiatieven een belangrijke preventieve waarde hebben, beschouwen we ze niet als eenzaamheidsinterventies in de strikte zin van het woord, omdat de aanpak van eenzaamheid geen expliciet onderdeel vormt van hun doelstelling (Schoenmakers et al., 2025). In dit hoofdstuk richten we ons daarom op primaire en secundaire buurtgerichte eenzaamheidsinterventies.

## 10.2. De buurt als aangrijpingspunt voor verandering

Een buurtgerichte eenzaamheidsinterventie onderscheidt zich doordat die inspeelt op kenmerken van de sociale en/of de fysieke leefomgeving (Gryp et al., 2025).

De sociale dimensie heeft betrekking op de manier waarop mensen in een buurt samenleven. Ze omvat onder meer sociale cohesie, onderlinge verbondenheid, gemeenschapsgevoel, sociale steun, gedeelde normen en waarden, de ervaren veiligheid, de aanwezigheid van voorzieningen en de mate waarin bewoners elkaar kennen, vertrouwen en ondersteunen (Schepers et al., 2025).

De fysieke dimensie verwijst naar de gebouwde en natuurlijke omgeving waarin mensen zich dagelijks bewegen. Hieronder vallen onder andere de inrichting van de publieke ruimte, de aanwezigheid van groen, parken en ontmoetingsplaatsen, de kwaliteit van woningen, de be-

reikbaarheid van voorzieningen, wandel- en fietsmogelijkheden, verkeersveiligheid, vervoersverbindingen en andere ruimtelijke kenmerken die sociale ontmoeting kunnen faciliteren of belemmeren (Schepers et al., 2025).

In de praktijk richten buurtgerichte interventies zich zelden uitsluitend op één van beide dimensies. De meeste succesvolle interventies combineren veranderingen in de sociale én fysieke leefomgeving. Zo kan een ontmoetingsplek (fysieke dimensie) pas echt bijdragen aan sociale verbondenheid wanneer er ook activiteiten worden georganiseerd, bewoners worden betrokken, en er ruimte ontstaat voor betekenisvolle interacties (sociale dimensie) (zie Hoofdstuk 11). Omgekeerd worden sociale initiatieven vaak versterkt wanneer de fysieke omgeving inspeelt op sociale verbondenheid. Juist die wisselwerking vormt de kern van een buurtgerichte aanpak van eenzaamheid.

## 10.3. Een buurtgerichte aanpak van eenzaamheid: wat werkt er in de praktijk?

De analyse van 23 internationale buurtgerichte eenzaamheidsinterventies, aangevuld met interviews met Vlaamse experten, toont aan dat succesvolle interventies meer doen dan ontmoetingsactiviteiten organiseren. Ze creëren omstandigheden waarin mensen zich welkom, veilig en betekenisvol voelen en duurzame relaties kunnen opbouwen (Gryp et al., 2025). Hoewel de concrete invulling sterk varieert, komen een aantal terugkerende werkzame elementen naar voren. In de volgende paragrafen bespreken we die elementen en vertalen we ze naar aanbevelingen voor de praktijk.

### 10.3.1. Verbinding creëren is de kern

Veel interventies vertrekken vanuit de veronderstelling dat het organiseren van ontmoeting automatisch leidt tot meer verbondenheid. De resultaten van ons onderzoek tonen echter dat dit slechts gedeeltelijk klopt. Ontmoeting vormt een belangrijke eerste stap, maar volstaat op zichzelf zelden om eenzaamheid duurzaam te verminderen. Mensen kunnen immers deelnemen aan activiteiten en zich toch eenzaam blijven voelen. Het hebben van contacten staat niet noodzakelijk gelijk aan kwaliteitsvolle contacten.

Zoals in Hoofdstuk 1 werd beschreven, kent eenzaamheid verschillende vormen. Sommige mensen missen vooral sociale contacten, terwijl anderen behoefte hebben aan diepe emotionele verbondenheid of zich onvoldoende onderdeel voelen van een gemeenschap. Dat betekent dat interventies niet alleen kansen moeten creëren voor ontmoeting, maar vooral voorwaarden moeten scheppen voor het ontstaan van betekenisvolle relaties.

De internationale praktijkvoorbeelden bevestigen dat beeld. De meest succesvolle interventies investeren niet uitsluitend in activiteiten, maar eerder in het versterken van duurzame sociale netwerken. Ze creëren laagdrempelige ontmoetingsplaatsen waar mensen elkaar regelmatig kunnen ontmoeten, vertrouwen kunnen opbouwen en geleidelijk een gevoel van verbondenheid kunnen ontwikkelen. Activiteiten zoals buurtcafés, groepsactiviteiten, gezamenlijke maaltijden of bewonersinitiatieven blijken vooral effectief als ze deel uitmaken van een continu proces en niet beperkt blijven tot eenmalige evenementen.

Ook de Vlaamse experten benadrukken dat verbinding de kern vormt van een buurtgerichte aanpak.

> *"Bij eenzaamheid gaat het uiteindelijk over verbinding: met jezelf, met je directe omgeving en met de samenleving. Die verbinding ontstaat vaak het gemakkelijkst in de eigen buurt, waar mensen elkaar regelmatig kunnen ontmoeten."*
>
> *(expert)*

Een tweede terugkerend element is wederkerigheid. Mensen die eenzaamheid ervaren, worden vaak benaderd als ontvangers van hulp, terwijl succesvolle interventies vertrekken vanuit hun talenten, ervaringen en mogelijkheden (Oelkers, 2018). Deelnemers krijgen niet alleen ondersteuning, maar worden ook uitgenodigd om zelf een actieve bijdrage te leveren aan de buurt of naar andere bewoners. Daardoor verschuift hun rol van zorgontvanger naar mede-eigenaar van de gemeenschap.

Die benadering sluit aan bij inzichten uit de herstel- en empowermentliteratuur, waarin participatie, betekenisvolle rollen en eigen regie worden beschouwd als belangrijke voorwaarden voor welzijn en verbondenheid. Wederkerigheid versterkt niet alleen sociale relaties, maar ook gevoelens van competentie, eigenwaarde en maatschappelijke participatie.

Zoals een van de experten het verwoordde:

> *"Vertrek vanuit wat mensen kunnen. Wanneer mensen erkenning krijgen voor hun mogelijkheden, voelen ze zich sneller onderdeel van de buurt en groeit de bereidheid om zich voor anderen in te zetten."*
>
> *(expert)*

## Praktijkimplicaties

Duurzame verbinding ontstaat niet vanzelf door mensen samen te brengen. Professionals doen er goed aan interventies zo vorm te geven dat bewoners elkaar regelmatig ontmoeten, elkaar leren kennen en geleidelijk vertrouwen kunnen opbouwen. Daarbij verdient wederkerigheid bijzondere aandacht. Interventies zijn sterker wanneer deelnemers niet uitsluitend ondersteuning ontvangen, maar ook zelf een betekenisvolle bijdrage kunnen leveren aan de gemeenschap.

Succesvolle interventies kenmerken zich daarom door:
- een langdurige en continue aanpak in plaats van eenmalige activiteiten;
- een veilige, informele en toegankelijke ontmoetingsomgeving;
- kleinschaligheid, zodat vertrouwen kan groeien;
- ruimte voor wederkerigheid en actieve participatie;
- co-creatie, waarbij bewoners mee vorm geven aan activiteiten en initiatieven.

### Praktijkvoorbeeld: de methodiek 'Buurtbudget'

Een mooi voorbeeld van hoe buurtgerichte interventies duurzame verbinding kunnen stimuleren, is de methodiek 'Buurtbudget'. Binnen die participatieve aanpak krijgen bewoners een gezamenlijk budget om initiatieven te ontwikkelen die de leefbaarheid, de sociale cohesie en de verbondenheid in hun buurt versterken. Niet het budget staat centraal, maar wel het proces waarin bewoners elkaar ontmoeten, samen beslissingen nemen en verantwoordelijkheid opnemen. Onderzoek toont aan dat die aanpak niet alleen leidt tot meer ontmoeting en samenwerking tussen bewoners, maar ook tot een groter gevoel van eigenaarschap, sociale cohesie en verbondenheid. Bovendien bereikt de methodiek een diverse groep bewoners, waaronder ook mensen die minder gemakkelijk participeren aan klassieke buurtinitiatieven (Heylen & Lommelen, 2016).

De ervaringen werden gebundeld in het praktijkboek *Buurtbudget. Participatief inzetten op een zorgzame buurt* (Coussement et al., 2020), waarin de methodiek stap voor stap wordt beschreven en lokale besturen en organisaties concrete handvatten krijgen om zelf met buurtbudgetten aan de slag te gaan. De methodiek illustreert hoe bewoners, wanneer zij vertrouwen, ruimte en ondersteuning krijgen, zelf een belangrijke motor kunnen zijn voor sociale verbondenheid.

Doetip:

Nog inspiratie nodig? In Brussel verbindt het initiatief 'Accolage' buren met elkaar voor burenhulp. Meer info vind je op www.accolage.be.

## 10.3.2. Het belang van aanwezig zijn 'in' de buurt

Mensen voelen zich minder eenzaam wanneer ze zich verbonden voelen met hun directe leefomgeving. Dat gaat over meer dan je buren kennen. Het gaat ook over herkenbaarheid, vertrouwdheid en ergens het gevoel hebben: 'Ik hoor hier thuis.' Een expert haalt het volgende aan:

> *"Als je gewoon weet dat je buur er is, dat die aanspreekbaar is, dat maakt dat je je verbonden voelt met die ene buur of in het beste geval met je straat. Omdat je jezelf een straatbewoner, pleinbewoner of blokbewoner vindt, dat maakt al dat je ergens bij hoort. Wat eigenlijk al inhoudt dat je verbinding voelt. Wat kan betekenen dat je die verbinding hebt. En dat is al de eerste essentiële factor van die eenzaamheid om daarmee om te gaan."*
>
> *(expert)*

Veel succesvolle interventies spelen daar expliciet op in. Ze organiseren activiteiten op wandelafstand, gebruiken bestaande buurtplekken en bouwen verder op lokale netwerken. Een bibliotheek, buurthuis, park, lokaal dienstencentrum, jeugdhuis of wijkcentrum wordt dan niet alleen een locatie, maar een sociale ankerplaats en kan zo echt de rol van 'sociale infrastructuur' vervullen (zie Hoofdstuk 11). Voor veel mensen in eenzaamheid is de drempel naar onbekende plaatsen groot. Activiteiten die ingebed zijn in de eigen buurt voelen veiliger en toegankelijker aan. Bovendien ontstaan daar meer kansen op spontane en duurzame contacten. Een van de experten haalde het belang van die inbedding aan:

> *"De buurt speelt sowieso een belangrijke rol doorheen je leven. Maar we staan er te weinig bij stil. Ik denk dat we het te weinig waarderen en er te weinig gebruik van maken. Maar het heeft ook vaak te maken met inbedding van de buurt, de infrastructuur van een buurt die zich leent tot die verbinding."*
>
> *(expert)*

Onderzoek toont bovendien aan dat vertrouwdheid een cruciale factor is. Mensen voelen zich sterker verbonden wanneer ze dezelfde plekken delen, elkaar regelmatig tegenkomen en een gedeelde leefomgeving ervaren. Eenzaamheid verminderen betekent dus niet enkel meer sociale contacten creëren, maar ook inzetten op herhaalde, herkenbare sociale aanwezigheid in het dagelijks leven. Zoals experten aangeven:

> *"Ook die toeleiding, dat matchen, dat signaleren en dat detecteren moeten een belangrijk onderdeel zijn van het eenzaamheidsverhaal. Dat er in de buurt ook nog meer aanbod is. Dat leidt mensen makkelijker toe denk ik. De vertrouwdheid, de kortbijheid, de nabijheid, dat speelt voor mensen ook wel een rol."*
>
> *(expert)*

## Praktijkimplicaties

Zet in op:

- lokale ontmoetingsplaatsen;
- herkenbare buurtnetwerken;
- activiteiten op wandelafstand;
- samenwerking met lokale verenigingen;
- het gebruik van bestaande plekken (bibliotheek, café, park, buurthuis …).

Het gaat daarbij niet enkel om het organiseren van activiteiten, maar vooral om het versterken van het gevoel: 'Ik hoor hier thuis.' Dat gevoel ontstaat wanneer verbinding lokaal, in de directe leefomgeving, wordt gefaciliteerd en verankerd. Dat kan door middel van communicatie door verantwoordelijken van een plek, zoals een warme verwelkoming bij binnenkomst. Ook de inrichting en vormgeving van plekken kan helpen: zijn ze rolstoeltoegankelijk, zijn de openingsuren voldoende ruim, is het duidelijk voor een voorbijganger dat je gebruik mag maken van die plek …

### Praktijkvoorbeeld: Dorpspunten

Dorpspunten tonen hoe aanwezig en actief zijn in de buurt kan bijdragen aan het voorkomen van eenzaamheid. Het zijn multifunctionele ontmoetingsplaatsen waar dagelijkse voorzieningen, dienstverlening en ontmoeting samenkomen. Mensen komen er niet alleen voor activiteiten, maar ook voor dagelijkse boodschappen, waardoor spontane ontmoetingen op een natuurlijke manier ontstaan.

Net die combinatie van nabijheid, vertrouwdheid en dagelijks gebruik maakt Dorpspunten waardevol. Doordat bewoners elkaar regelmatig op dezelfde plek ontmoeten en doordat medewerkers de bezoekers een warm welkom geven, groeit de sociale verbondenheid. Dit bevordert ook het gevoel ergens thuis te horen, niet enkel in het Dorpspunt zelf, maar ook ruimer, in het dorp. Dorpspunten illustreren zo hoe een herkenbare en laagdrempelige plek in de buurt kan uitgroeien tot een sociale ankerplaats die ontmoeting en verbinding faciliteert.

Verschillende lokale besturen en organisaties gaan aan de slag met Dorpspunten. Je vindt meer informatie over enkele ervan via deze links:

- Dorpspunten van De Lovie in de Westhoek: www.delovie.be/meer-de-lovie/dorpspunten/
- Dorpspunt in Sint-Truiden: www.sint-truiden.be/dorpspunt
- Dorpspunt in regio Gent: https://oost-vlaanderen.be/wonen-en-leven/publicaties/brochure-plan-van-aanpak-dorpspunt.html
- Dorpspunt in Massenhoven: www.zandhoven.be/vrije-tijd/dorpspunt-massenhoven/
- Buurtpunten van Ferm: www.samenferm.be/netwerk/buurtpunten

## 10.3.3. Outreachend werken is cruciaal

De aanwezigheid van lokale ontmoetingsplaatsen en activiteiten op wandelafstand volstaat op zichzelf meestal niet om eenzaamheid tegen te gaan. Veel mensen die eenzaamheid en gevoelens van schaamte, onzekerheid, wantrouwen of een laag zelfbeeld ervaren, sluiten niet spontaan aan bij het bestaande aanbod (zie Hoofdstuk 1). Enkel activiteiten organiseren en verwachten dat mensen vanzelf opdagen, blijkt in de praktijk weinig effectief en trekt maar een selecte groep mensen aan.

Succesvolle praktijken zetten daarom in op outreachend werken, ze gaan actief naar de mensen toe. Dat gebeurt via buurtcaravans, een mobiele koffiebar, buurtwerk of laagdrempelige aanspreekpunten in de wijk. Voor professionals betekent dit dat relationeel werken centraal blijft staan. Verbinding ontstaat niet door structuren of aanbod alleen, maar via vertrouwen, nabijheid en menselijk contact. Dat belang komt ook duidelijk naar voren in de gesprekken met experten:

> *"Het is vooral belangrijk om dingen te doen mét mensen. Mensen zoeken een 'vertrouwd gezicht'. Het zit vaak ook in kleine dingen: je ergens welkom voelen, iemand die even luistert, erkenning krijgen, mensen die je wat aanmoedigen. Ik denk dat veel psychisch kwetsbare mensen die eenzaamheid ervaren dat vaak missen en het kan fijn zijn als ze dat ergens vinden."*
>
> *(expert)*

**Figuur 10.1.** Een organisatie gaat actief en zichtbaar naar de mensen toe door zich in een park met koffie en koekjes te zetten



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

## Praktijkimplicaties

Een uitnodiging zoals 'kom maar langs' is vaak onvoldoende. Effectievere benaderingen zijn:

- vindplaatsgericht werken;
- samenwerking met huisartsen en eerstelijnszorg;
- inzet van buurtvrijwilligers;
- warme doorverwijzing in plaats van louter informeren;
- werken via vertrouwenspersonen of sleutelfiguren in de wijk.

Opvallend is vooral het belang van warme toeleiding. Dat betekent dat mensen niet enkel geïnformeerd worden over mogelijkheden, maar ook actief ondersteund worden om de stap te zetten. Een folder of doorverwijzing blijft abstract en weinig effectief wanneer de drempel hoog is. Wat wel verschil maakt, is wanneer iemand mee de eerste stap helpt zetten: samen naar een activiteit gaan, persoonlijk introduceren, of een vertrouwd gezicht meenemen in een nieuwe context.

### Praktijkvoorbeeld: mobiele koffiebar als outreachend instrument

Een concreet en vaak toegepast voorbeeld van outreachend en laagdrempelig werken is de mobiele koffiebar, zoals die in Beringen. Dat initiatief trekt met een retro koffiecaravan letterlijk de buurt in en gaat zo actief naar mensen toe in hun eigen leefomgeving. De focus ligt op ontmoeting met ouderen die moeilijk aansluiting vinden bij bestaande voorzieningen.

Door zich in de buurt te installeren, verlaagt de koffiebar de drempel aanzienlijk. Men verwacht niet van mensen dat ze ergens naartoe gaan, maar ze worden uitgenodigd op een plek in hun eigen straat of buurt. De kracht zit in de eenvoud: een kop koffie, een aanspreekbaar team van vrijwilligers en een uitnodigende setting creëren spontaan contact.

Het initiatief zet expliciet in op toeleiding en verbinding: bezoekers worden niet alleen aangesproken, maar waar nodig ook doorverwezen of geïntroduceerd in andere vormen van ondersteuning. Tegelijk blijft het uitgangspunt om eerst ontmoeting mogelijk te maken, en van daaruit verbinding te laten groeien.

Zoals uit het voorbeeld blijkt, kan iets eenvoudigs als een mobiele koffiebar fungeren als een brug tussen mensen, buurten en diensten.

Leestip:

Meer weten over de mobiele koffiebar? Op sociaal.net lees je er een artikel over: www.sociaal.net/verhaal/mobiele-koffiebar-bestrijdt-eenzaamheid/

## 10.3.4. Vrijwilligers en peers zijn onmisbaar

Eenzaamheidsinterventies werken niet uitsluitend via professionele hulpverleners. Vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en buurtbewoners spelen vaak een sleutelrol in het bereiken en verbinden van mensen. In verschillende praktijken nemen zij een centrale plaats in. Dat is geen toeval. Contact met professionals is belangrijk, maar kan voor sommige mensen ook formeel of hulpverleningsgericht aanvoelen. Informele contacten verlagen in veel gevallen de drempel aanzienlijk.

> *"En ik denk de rol van professionals: als buren die rol kunnen opnemen, des te beter. Ik denk ook dat het duurzamer is dan een professional."*
>
> *(expert)*

Mensen voelen zich doorgaans sneller op hun gemak wanneer ze contact hebben met iemand die 'naast hen' staat in plaats van tegenover hen. In vrijwilligerswerk en peercontact ontstaat

bovendien vaker wederkerigheid: een relatie waarin niet enkel hulp wordt ontvangen, maar ook iets wordt teruggegeven. Die wederkerigheid is een beschermende factor tegen eenzaamheid. Daarnaast ervaren vrijwilligers hun engagement vaak als betekenisvol, wat bij hen het gevoel van verbondenheid versterkt.

Tegelijk nuanceert onderzoek dat vrijwilligerswerk op zich niet automatisch leidt tot minder eenzaamheid (Stegen et al., 2026). Zoals ook wordt benadrukt in analyses over vrijwilligerswerk en sociale verbondenheid, is het effect sterk afhankelijk van de kwaliteit van het contact, de mate van wederkerigheid en de inbedding in een bredere context. Vrijwilligerswerk kan verbindend werken, maar kan evengoed beperkt blijven tot functionele of taakgerichte interacties wanneer er geen bewuste aandacht is voor relatieopbouw, ontmoeting en ondersteuning. Met andere woorden: het inzetten van vrijwilligers is geen garantie op verbinding, maar een potentieel dat actief moet worden vormgegeven.

Dat betekent niet dat buurtgerichte professionals overbodig zijn. Hun rol verschuift naar faciliteren, ondersteunen en coachen. Zij creëren de voorwaarden waarbinnen vrijwilligers en peers kunnen functioneren en bieden begeleiding waar nodig. Tegelijk ondersteunen en motiveren ze ook de vrijwilligers zelf in hun engagement, net om te vermijden dat engagement los komt te staan van betekenisvolle relaties.

Waarom werkt dit?
- interacties voelen natuurlijker en minder formeel aan;
- wederkerigheid ontstaat makkelijker;
- mensen voelen zich minder ‘cliënt’ en meer deelnemer.

## Praktijkimplicaties

In de praktijk vraagt dit een bewuste investering in de ondersteuning van vrijwilligers. Vrijwilligerswerk is geen vanzelfsprekend of louter uitvoerend systeem, maar een relationeel proces dat begeleiding en omkadering nodig heeft om echt verbindend te kunnen werken.

Daarnaast is het belangrijk om ruimte te creëren voor peercontact en ervaringsuitwisseling. Wanneer mensen niet enkel hulp ontvangen, maar ook bijdragen vanuit hun eigen ervaring of talenten, ontstaat meer wederkerigheid en gelijkwaardigheid. Daarbij is het zinvol om deelnemers ook actieve rollen te geven binnen initiatieven, bijvoorbeeld als vrijwilliger of medeorganisator. Dat versterkt zowel sociale verbondenheid als zelfwaarde.

Tot slot vraagt dit om een focus op talenten en sterktes in plaats van op tekorten. Een benadering die vertrekt vanuit wat mensen kunnen en wat ze betekenisvol vinden, vergroot de kans op duurzame betrokkenheid en echte verbinding.

### Praktijkvoorbeeld: wekelijks marktcafé in Morkhoven

In Morkhoven is er wekelijks een marktcafé in het antennepunt van het lokaal dienstencentrum. Dat café fungeert als een laagdrempelig ontmoetingsmoment in het publieke domein, ingebed in een plek die voor veel mensen sowieso vertrouwd is doordat ze regelmatig de markt bezoeken.

Net die ruimtelijke inbedding is cruciaal: het marktcafé vindt plaats op een herkenbare, toegankelijke locatie, op een moment dat aansluit bij het alledaagse ritme van bewoners. Daardoor ontstaat er geen aparte zorg- of hulpcontext, maar een informeel en tijdelijk ontmoetingsmoment in de publieke ruimte. Mensen kunnen er zonder drempel of stigma binnenstappen, net omdat het vertrekpunt niet hulpverlening is, maar een gewone, publieke ontmoetingsplek waar 'iedereen toch passeert'.

Vrijwilligers baten het café uit. Hun rol versterkt de informele sfeer en verlaagt de afstand met bezoekers. Tegelijk maakt de combinatie van een vaste, herkenbare plek en een terugkerend wekelijks moment dat er geleidelijk vertrouwdheid ontstaat in de buurt.

Het initiatief toont hoe publieke ruimte tijdelijk kan worden geactiveerd als sociale ruimte: een plek die functioneel is, wordt op geregelde tijdstippen omgevormd tot een ontmoetingsplek. Dat maakt het marktcafé niet alleen een sociaal initiatief, maar ook een ruimtelijke strategie tegen eenzaamheid, omdat het verbinding organiseert via nabijheid, herkenbaarheid en het dagelijkse gebruik van de buurt.

Leestip:

Meer weten? Lees er alles over in *Cahier 20. De verborgen spelers in een zorgzame buurt. Bouwen aan zorgzaamheid met buurtbewoners*, via:

www.kenniscentrumwwz.be/files/Kennisbank-Items/cahiers/Cahier-20-De-verborgen-spelers-in-een-zorgzame-buurt.pdf

## 10.3.5. Eenzaamheid vraagt maatwerk

Interventies tegen eenzaamheid worden vaak goedbedoeld overgenomen of gekopieerd, maar dat leidt niet automatisch tot succes. Eenzaamheid is immers een complex fenomeen dat in verschillende vormen voorkomt en tal van oorzaken kent. Daarnaast verschillen ook de buurtcontexten en individuele noden sterk. Daarom vraagt eenzaamheid altijd om maatwerk, zowel voor professionals als voor buurtbewoners.

> *"Blijf niet hangen in grote plannen. Je moet veel meer die nabijheid, dat persoonsgericht maatwerk kunnen doen."*
>
> *(expert)*

Interventies werken beter wanneer ze vertrekken vanuit de leefwereld van mensen zelf. Dat betekent aansluiten bij individuele noden, interesses en mogelijkheden, en voldoende flexibiliteit inbouwen. Belangrijk daarbij is dat interventies vooraf niet volledig vastliggen, maar samen met deelnemers kunnen worden vormgegeven en dat ze kunnen worden aangepast in functie van wat nodig is.

## Praktijkimplicaties

In de praktijk betekent dit dat standaardtrajecten best vermeden worden. Effectievere aanpakken zijn:

- samen doelen bepalen met deelnemers;
- vertrekken vanuit wat iemand zelf belangrijk vindt;
- aansluiten bij bestaande interesses en talenten;
- het tempo afstemmen op de persoon.

Maatwerk vraagt dus een meer open en dialogische aanpak, waarbij professionals niet vertrekken vanuit een vast aanbod, maar vanuit de vraag en de leefwereld van mensen zelf.

### Doetip:

Voor meer inspiratie en ondersteuning rond maatwerk verwijzen we naar het ondersteuningspakket 'Duurzaam werken aan zorgzame buurten': https://thomasmore.be/nl/expertisecentrum-zorg-en-welzijn/mobilab-and-care/ondersteuningspakket-duurzaam-werken-aan-zorgzame

## Praktijkvoorbeeld: moestuinen in het belang van de hele wijk

Een illustratie hiervan is een moestuinproject in de Brusselse wijk Onze-Lieve-Vrouw-ter-Sneeuw. Het initiatief werd opgestart door Maison Médicale Enseignement, maar de uitwerking ligt grotendeels in handen van de buurtbewoners zelf. De moestuin fungeert niet enkel als plek voor gezamenlijke activiteiten, maar ook als ruimte waar bewoners betekenisvolle rollen kunnen opnemen en waar spontane ontmoeting kan ontstaan.

Doordat het project vertrekt vanuit de noden en dynamieken van de wijk, ontstaat er geen standaardaanbod, maar een flexibel en gedeeld initiatief. Zo wordt de moestuin tegelijk een sociale, praktische en relationele ruimte, waar verbinding groeit op basis van betrokkenheid en eigenaarschap.

## 10.3.6. Geen buurtinterventie zonder oog voor de fysieke ruimte

Een opvallende conclusie uit ons onderzoek is dat de meeste interventies focussen op sociale contacten, terwijl de fysieke omgeving veel minder aandacht krijgt. Nochtans speelt die omgeving een belangrijke rol in het al dan niet ontstaan van verbinding. Niet alleen sociale activiteiten zelf zijn van belang, maar ook de plekken waar ze plaatsvinden en hun toegankelijkheid (zie Deel 2).

De loutere aanwezigheid van ontmoetingsplaatsen is niet voldoende. Wanneer infrastructuur moeilijk bereikbaar is, bijvoorbeeld door druk verkeer, slechte verbindingen of een onaangename omgeving, vormt dat een reële drempel. Toegankelijkheid moet dus ook ruimtelijk begrepen worden.

> *"Ik erger mij vaak aan de infrastructuur die ter beschikking is: een buurthuis, een parochiezaal, een kerk, noem maar op. Die zijn eigenlijk heel erg ontoegankelijk voor groepen."*
>
> *(expert)*

Daartegenover staat dat warme, toegankelijke en goed bereikbare plekken ontmoeting kunnen faciliteren. Succesvolle ontmoetingsplaatsen zijn doorgaans laagdrempelig, informeel en fysiek goed ontsloten. Het gaat niet om sterk georganiseerde of formele settings, maar om plekken waar mensen spontaan kunnen binnenstappen, waar ze aanwezig mogen zijn zonder verwachtingen en zich veilig voelen.

> *"Idealiter zijn er in elke buurt ontmoetingsmogelijkheden voor die spontane ontmoetingen, met wat speelterreinen, met wat bankjes, met wat groene ruimte, met een pluktuintje of wat dan ook. Maar dat er ergens wel een ontmoetingsplek is, waar er verbinding kan zijn. Waarbij er in elke buurt wat mensen zijn die zich daar ook wat van aantrekken, die daar een stimulerende rol in hebben. Het moeten niet altijd professionelen zijn, maar mensen die wel wat kunnen doen."*
>
> *(expert)*

### Praktijkimplicaties

Eenzaamheid is niet uitsluitend een opdracht van het welzijnswerk. Ook ruimtelijke planning, mobiliteit, wonen, cultuur en lokaal beleid zijn noodzakelijke spelers. Dat vraagt om een bredere kijk op eenzaamheid: niet als individueel probleem, maar eerder als een maatschappelijke uitdaging waarvoor de kwaliteit van buurten en publieke ruimte mee bepalend is. Door in te zetten op de fysieke ruimte verander en verbeter je de context waarin mensen leven. Die structurele ingrepen op maatschappelijk niveau hebben een duurzamer effect op eenzaamheid (zie Hoofdstuk 11).

Mensen hebben niet alleen nood aan contact, maar ook aan veilige, toegankelijke en goed bereikbare ontmoetingsplekken waar ze zich verbonden kunnen voelen met anderen én met hun omgeving.

Denk aan:
- toegankelijke ontmoetingsplekken;
- goed bereikbare en verbonden infrastructuur;
- veilige wandel- en fietsroutes in de buurt.

### Praktijkvoorbeeld: Koffie & Contact in Herenthout

Met Koffie & Contact wil Herenthout mensen die zelden of nooit buitenkomen, of voor wie nieuwe situaties spannend aanvoelen, op een warme en toegankelijke manier opnieuw in verbinding brengen. Het initiatief organiseert maandelijkse, laagdrempelige momenten die inzetten op ontmoeting, ontspanning en vertrouwen.

Een belangrijk ruimtelijk element is dat elke bijeenkomst op een andere locatie in de gemeente plaatsvindt. Daardoor worden verschillende plekken geactiveerd als ontmoetingsplek. Deelnemers ontdekken samen met begeleiders nieuwe locaties die letterlijk dichtbij zijn, maar vaak niet vanzelf worden gebruikt of bezocht. Zo wordt de drempel naar onbekende plekken verkleind en groeit tegelijk de vertrouwdheid met de eigen leefomgeving.

Het project toont het belang van outreachend en aanklampend werken: net bij een kwetsbare doelgroep is het essentieel om actief aanwezig te zijn, mensen te ondersteunen in de stap naar buiten, en ontmoeting te koppelen aan concrete, herkenbare plekken in de buurt.

## 10.3.7. Eén en één is drie

Onderzoek onderstreept het belang van een aanpak die zowel *gecombineerd* als *collaboratief* is. Eenzaamheid is immers geen eenduidig of enkelvoudig probleem, en kan dus ook niet worden opgelost met één type interventie of vanuit één sector. Effectieve praktijken combineren daarom verschillende werkvormen en bouwen tegelijk sterke samenwerkingen uit tussen actoren in de lokale context.

### Gecombineerde aanpak

Een gecombineerde aanpak betekent dat verschillende types interventies en activiteiten samen worden ingezet, in plaats van te vertrekken vanuit één losstaand initiatief. Eenzaamheid manifesteert zich op uiteenlopende manieren, van sociaal isolement tot een gebrek aan betekenisvolle relaties of zingeving, waardoor ook de antwoorden moeten variëren.

In de praktijk betekent dit dat ontmoeting, activering, outreachend werken en toegankelijke buurtwerking elkaar versterken. Een activiteit op zich is zelden voldoende. Pas wanneer verschillende elementen samenkomen, zoals laagdrempelige ontmoetingsmomenten, persoonlijke toeleiding, informele netwerken en een toegankelijke fysieke omgeving, ontstaat er een meer duurzaam effect.

Via een gecombineerde aanpak kan men bovendien verschillende drempels tegelijk aanpakken. Waar de ene interventie inzet op het verlagen van sociale drempels, kan een andere aanpak zich richten op fysieke toegankelijkheid of relationele ondersteuning. Door die elementen te combineren, wordt de kans groter dat ook mensen met complexe of langdurige eenzaamheidsproblematieken bereikt worden.

## Collaboratieve aanpak

Naast combinatie is ook samenwerking essentieel. Een collaboratieve aanpak verwijst naar het belang van samenwerking tussen verschillende actoren, zowel binnen als buiten het klassieke welzijnsdomein.

Dit gaat bijvoorbeeld over samenwerking tussen diensten binnen een lokaal bestuur, zoals welzijn, cultuur, mobiliteit of stedenbouw. Elk van die domeinen beïnvloedt immers mee de mate waarin mensen kansen tot ontmoeting hebben en zich verbonden voelen met hun buurt.

Daarnaast is samenwerking tussen formele en informele actoren minstens even belangrijk. Denk aan lokale dienstencentra die samenwerken met buurtverenigingen, vrijwilligersorganisaties, sportclubs, handelaars of andere lokale initiatieven. Net in die verweving tussen professionele en informele structuren ontstaan vaak de meest laagdrempelige en duurzame vormen van verbinding.

Belangrijk is dat die samenwerking niet louter operationeel is, maar ook gedeeld eigenaarschap stimuleert. Wanneer verschillende actoren samen verantwoordelijkheid opnemen voor ontmoeting en verbondenheid in de buurt, wordt eenzaamheid niet langer enkel benaderd als een individuele problematiek, maar als een gedeelde maatschappelijke opdracht.

## Praktijkimplicaties

Een effectieve aanpak van eenzaamheid vraagt dus om het bewust combineren van verschillende soorten interventies én het actief bouwen aan samenwerking over sectoren en organisaties heen.

Concreet betekent dat:

- verschillende soorten interventies combineren (outreach, ontmoeting, activering, buurtwerking);
- samenwerking stimuleren tussen beleidsdomeinen;
- bruggen bouwen tussen formele en informele actoren;
- gedeelde verantwoordelijkheid creëren voor sociale verbondenheid.

Zo ontstaat een aanpak die niet versnipperd is, maar geïntegreerd en ingebed in de lokale realiteit waarin mensen leven.

Doetip:

De toolkit 'Eenzaamheid (op den) buiten' bevat een stappenplan om samen te werken rond de aanpak en preventie van eenzaamheid in de buurt. Je vindt de toolkit hier:

www.thomasmore.be/sites/default/files/2025-05/Toolkit%20finaal.pdf

## 10.4. Samenvattend: de buurt als wezenlijk deel van de aanpak

Een buurtgerichte aanpak van eenzaamheid vraagt om verder te kijken dan individuele begeleiding. Uiteraard blijft een-op-een ondersteuning belangrijk, maar duurzame verbondenheid groeit vooral wanneer mensen kansen krijgen om anderen te ontmoeten, deel te nemen aan het buurtleven en een betekenisvolle rol op te nemen in hun omgeving. Dat vraagt investeringen in buurten waar ontmoeting in al haar vormen kan ontstaan, zowel spontaan als georganiseerd. Daarvoor zijn tijd en ruimte essentieel: tijd voor professionals om relaties op te bouwen en processen te laten groeien, maar ook tijd voor bewoners om elkaar te leren kennen. Daarnaast zijn toegankelijke en bereikbare ontmoetingsplaatsen onmisbaar. Buurthuizen, ontmoetingscentra, parken, pleinen of andere laagdrempelige plekken vormen de fysieke basis waarop sociale verbinding ontstaat. Wie eenzaamheid wil voorkomen en verminderen, investeert daarom niet alleen in mensen, maar ook in de buurten en plaatsen die mensen met elkaar verbinden. De buurt wordt zo een wezenlijk deel van de oplossing.

Hoofdstuk 10: Aan de slag: buurtgerichte eenzaamheidsinterventies. Wat te onthouden?

Betekenisvolle buurtgerichte eenzaamheidsinterventies:

- zijn lokaal ingebed;
- creëren duurzame relaties;
- werken outreachend;
- zetten in op participatie;
- vertrekken vanuit krachten;
- gebruiken informele ontmoetingsplaatsen;
- combineren professionele en informele steun;
- nemen tijd;
- vragen ruimte.

# Bijlage Hoofdstuk 10

**Tabel 10.1.** 23 onderzochte internationale eenzaamheidsinterventies (Gryp et al., 2025)

| Naam van de interventie | Omschrijving van de interventie | Auteurs |
|---|---|---|
| Vriendschapsprogramma | Het doel is de banden binnen de gemeenschap te versterken. Aangenomen wordt dat een gedeelde ervaring van de omgeving tussen deelnemers een gevoel van gemeenschappelijke basis creëert binnen de vriendschapsrelatie. | Bantry-White et al. (2018) |
| 'Meals on Wheels' – Maaltijden aan huis | Informele gesprekken met vrijwilligers aan de deur voor mensen die geen contacten hebben met de gemeenschap of buren. | Bonagurio et al. (2022) |
| Bevordering van sociaal kapitaal | De buurt wordt gezien als een vertrouwde en herkenbare schaal voor wederzijdse ondersteuning en als een 'collectieve sociale hulpbron'. | Coll-Planas et al. (2021) |
| Paden: van eenzaamheid naar participatie | Het doel is het bevorderen van sociaal ondersteuningskapitaal en een gevoel van verbondenheid door een bezoek te brengen aan lokale gemeenschapsvoorzieningen (bv. bibliotheken of een buurtvereniging). | Coll-Planas et al. (2017) |
| Buurtwachten, Buurtinterventieteam, Lokale coördinatoren | Het doel is de doorverwijzing naar andere diensten te verbeteren. | Day et al. (2021) |
| Activiteiten in de vrijwilligerssector | Het doel is de toegang tot lokale activiteiten te verbeteren. | Dayson et al. (2021) |
| 'Neighbourhoods in Solidarity' – Buurten in solidariteit | Het doel is een sterker gevoel van verbondenheid met een bepaalde plek te creëren. | Ehsan et al. (2021) |
| Communicatietechnologie (ICT) en telecare-technologieën | Het doel is om contact met buren en woonbegeleiders mogelijk te maken als vervanging voor toegang tot sociale ondersteuning. | Fawcett et al. (2022) |
| 'Whole-of-community activities: Neighbour Day' – Activiteiten voor de hele gemeenschap: Burendag | Het doel is sociale interacties tussen buren te bevorderen door middel van sociale infrastructuur en het bijsturen van de perceptie van de kwaliteit van de buurt. | Fong et al. (2021) |
| 'Social prescribing' – sociale doorverwijzing | Een professional verwijst door naar passende ondersteuning die is afgestemd op elk geografisch gebied. | Foster et al. (2020)<br>Holding et al. (2020) |
| 'Community Navigator' – Gemeenschapsbegeleider | Een professional kent lokale plekken die relevant zijn voor de gebruiker van de dienst. | Frerichs et al. (2020)<br>Lloyd-Evans et al. (2020) |

| | | |
|---|---|---|
| Programma voor ondersteuning door lotgenoten | Vrijwilligers die mensen begeleiden tijdens wandelingen en boodschappen voor mensen die zich niet veilig voelen in hun buurt. | Fuller et al. (2022) |
| Activiteiten in seniorenwoningen | Het doel is de interactie tussen buren en gezamenlijke sociale activiteiten te verbeteren en zo ondersteuning tussen buren mogelijk te maken, door gebruik te maken van gemeenschappelijke ruimtes. | Gray & Worlledge (2018) |
| 'Neighbours Connected' – Verbonden buren | De buurt als geschikte schaal voor het aanbieden van diensten aan ouderen en de bijzondere betekenis van buren. | Honigh-de Vlaming et al. (2013) |
| Door de gemeenschap geleide huisvesting | Het doel is het vergroten van (formele en informele) sociale interactie door middel van doelgericht fysiek ontwerp van omgevingen en gedeeld ruimtegebruik. | Hudson et al. (2021) |
| Door de gemeenschap geleide modellen voor sociale ondernemingen | Een centrale en toegankelijke ontmoetingsruimte wordt gezien als een bron van verbinding binnen de gemeenschap. | Kelly et al. (2019) |
| 'In Good Company' – In goed gezelschap | Een gemeenschappelijke plek voor recreatie en ontmoetingen. | Kocken (2001) |
| 'Ageing Better in Camden (ABC)' – Goed ouder worden in Camden | Een professional weet welke lokale plekken geschikt zijn om mensen te ontmoeten. Deze interventie bestaat uit twee delen: een outreachend gedeelte en evenementen om buren samen te brengen. | MacIntyre et al. (2023) |
| Pastorale outreach van de plattelandskerk | Sociale activiteiten met actoren in de buurt. | Mills S. (2017) |
| Een bezoekprogramma in een dorp | Sociale activiteiten met actoren in de buurt. | Mills S. (2017) |
| Educatief programma voor sociale participatie | Verbetering van de kennis over lokale recreatieplekken, verbetering van sociale interacties. | Nazari et al. (2021) |
| Gemeenschapsactiviteiten | Het creëren van een sociaal netwerk onder deelnemers en het in kaart brengen van buurtmiddelen via participatieve fysieke ontmoetingsplaatsen. | Rodríguez-Romero et al. (2021) |
| Oplossingen op basis van wearables | Het verband tussen de geografische locatie en (subjectieve metingen van) eenzaamheid. | Site et al. (2022) |

Hoofdstuk 11

# Ruimte maken voor eenzaamheid

Leen Heylen, Dorien Gryp & Jasper De Witte

Na dit hoofdstuk:

- heb je een beter zicht op hoe een ruimtelijk ontwerp en ruimtelijke planning kunnen bijdragen aan buurten met meer oog voor eenzaamheid.
- heb je enkele concrete ontwerprichtlijnen en handvatten om vanuit ontwerpperspectief mee aan de slag te gaan.
- heb je een overzicht van concrete aanbevelingen om vanuit het perspectief van ruimtelijke planning eenzaamheid op de beleidsagenda te zetten.

## Inleiding

Hoe de buurt ingericht en ontworpen is, hangt op verschillende manieren samen met eenzaamheid. Van ontmoetingsmogelijkheden, de bewandelbaarheid en de toegankelijkheid van de publieke ruimte, groen, tot plaatsen om alleen te zijn: al die aspecten van de inrichting van een buurt zijn van belang. Dat betekent dat hier een opdracht ligt voor stedenbouwkundige ontwerpers en ruimtelijk planners. Hoe kunnen buurten zo ontworpen worden dat ze helpen in de aanpak en preventie van eenzaamheid? In dit hoofdstuk reiken we concrete tips en handvatten aan.

We maken hierbij het onderscheid tussen **het ontwerpperspectief** en **het beleidsperspectief** van ruimtelijke planning.

Waar het eerste gaat over ontwerpkeuzes voor een publieke ruimte, richt het tweede zich op wat verschillende overheden beleidsmatig kunnen doen in het planningsproces om tot meer 'eenzaamheidssensitieve' buurten te komen.

Vooraleer we hier dieper op ingaan, staan we stil bij het belang van participatie en meer specifiek een sociaal-ruimtelijk perspectief op ontwerp en ruimtelijke planning. Een louter ruimtelijke aanpak volstaat niet voor de aanpak en preventie van eenzaamheid.

# 11.1. Een sociaal-ruimtelijk perspectief op ontwerp en ruimtelijke planning met oog voor eenzaamheid

## 11.1.1. De ‘fit’ tussen de buurt en de buurtbewoner

Verschillende fysieke buurtkenmerken hebben een impact op eenzaamheidsgevoelens. In globo onderscheiden we een aantal grote thema’s die relevant zijn vanuit het perspectief van ontwerp en ruimtelijke planning namelijk (zie ook Deel 2):

- een diversiteit aan ontmoetingsplaatsen
- een diversiteit aan groen (van de boom in de straat tot uitgestrekte natuurgebieden) en blauw
- de inrichting van de publieke ruimte (met kenmerken zoals bewandelbaarheid, straatmeubilair, tot een mooie beeldkwaliteit van het straatbeeld).

Wanneer we de vertaalslag maken naar concrete ontwerpprincipes, ontwerprichtlijnen of beleidsinstrumenten, volstaat echter een een-op-een ‘doordruk’ niet. Een buurt wandelvriendelijker maken zal niet tot meer wandelingen leiden wanneer buurtbewoners zich er niet veilig voelen. Een plein aanleggen met banken en sportinfrastructuur zal het verschil niet maken voor jonge meisjes, wanneer het plein door jongens geclaimd wordt.

Deze voorbeelden maken duidelijk dat een fysiek ontwerp op zich niet voldoende is. Minstens even belangrijk is de ‘fit’ tussen wat er in de buurt is en de noden, wensen en mogelijkheden van buurtbewoners. Wanneer er een goede fit is, zullen buurtbewoners de buurt effectief ‘gebruiken’ of die positief ‘ervaren’. Het ‘gebruik’ gaat over het zich in de buurt kunnen begeven om anderen te ontmoeten of om er alleen tijd door te kunnen brengen. De ‘ervaring’ verwijst naar gevoelens van verbondenheid en plaatsidentiteit (zie Hoofdstuk 3).

Concreet betekent dit dat wanneer de fysieke inrichting niet strookt met de wensen, noden en mogelijkheden en ervaringen van wie er woont, een goed bedoeld ontwerp niet volstaat. Bovendien heeft niet elke buurtbewoner dezelfde wensen, noden en mogelijkheden, en beleeft niet elke buurtbewoner de buurt op eenzelfde manier.

Dat alles maakt participatief werken, op maat van de diversiteit aan buurtbewoners, het vertrekpunt. Enkel al door oog te hebben voor de beleving, noden, wensen en mogelijkheden van wie er in de buurt woont, kan een ruimtelijk ontwerp- of planningsproces eenzaamheid tegengaan. Wanneer buurtbewoners het gevoel hebben dat ruimtelijke ingrepen niet ‘voor hen’ zijn, schiet het ontwerp zijn doel voorbij.

Cruciaal hierbij is niet blind te zijn voor structurele ongelijkheden en machtsverhoudingen in de buurt. Niet elke buurtbewoner beschikt over dezelfde mogelijkheden om zich in de buurt te begeven of te bewegen. Fysieke gezondheidsproblemen kunnen spelen, financiële drempels, culturele normen en verwachtingen (bv. 'Ben ik hier welkom?') … (De Boer et al., 2026).

### 11.1.2. De drie landschappen die de buurt uitmaken

Vanuit een sociaal-ruimtelijk perspectief kunnen we de 'fit' tussen de buurt en de buurtbewoner situeren in drie overlappende en wederzijds beïnvloedende begrippen, 'landschappen', die samen resulteren in de complexiteit van wat een buurt is en wat ze betekent voor buurtbewoners. Namelijk: *matterscape*, *mindscape* en *powerscape*.

- **Matterscape** verwijst naar de fysieke dimensie van de buurt (Marreel et al., 2026). Het gaat over wat er is. De gebouwen, de inrichting, de infrastructuur … (Stadsacademie, z.d.).
- **Mindscape** gaat over de persoonlijke, individuele dimensie van de buurt, de beleving, de verhalen en de persoonlijke ervaring met de buurt (Marreel et al., 2026).
- **Powerscape** tot slot verwijst naar de culturele en politieke dimensie van een buurt. Het gaat om de regels, normen, specifieke wetten, plannen of tradities die er gelden, en die het gedrag van buurtbewoners bepalen. Binnen één en dezelfde buurt kunnen er meerdere sets van regels en normen bestaan (Marreel et al., 2026). Dit gaat over de machtsverhoudingen: wie heeft er zeggenschap, wie mag de buurt 'gebruiken', wie beslist over de toekomst van de buurt (Stadsacademie, z.d.)?

Het is cruciaal om bij het ontwerp en de ruimtelijke planning ook aandacht te hebben voor het complexe samenspel tussen die drie 'landschappen'. Een sociaal-ruimtelijke aanpak, waarbij ruimtelijke professionals (zoals stedenbouwkundigen, ruimtelijke planners, landschapsarchitecten, omgevingsambtenaren …) en sociale professionals en stakeholders gezamenlijk kennis opbouwen over de lokale context, en ze in en met de buurt werken, elk vanuit hun expertise, kan daartoe bijdragen (Marreel et al., 2026). Bovendien moet dat gebeuren met oog voor ruimtelijke rechtvaardigheid, namelijk hoe kunnen maatschappelijke bronnen en mogelijkheden zo eerlijk en billijk mogelijk verdeeld worden (zie Hoofdstuk 2).

In de volgende paragrafen gaan we dieper in op hoe vanuit (1) ontwerpperspectief en (2) ruimtelijk planningsperspectief meer ruimte gemaakt kan worden voor eenzaamheid. We vertalen de inzichten uit ons onderzoek daarbij naar ontwerprichtlijnen of -principes en beleidssuggesties, die de fysieke dimensie *(matterscape)* vormgeven. We bekijken dat telkens vanuit een sociaal-ruimtelijk perspectief, met oog voor participatie van buurtbewoners (*mindscape*) en structurele ongelijkheden en machtsverhoudingen *(powerscape)*.

## 11.2. Ruimte maken voor eenzaamheid: ontwerpperspectief

Op basis van de onderzoeksresultaten formuleren we een aantal ontwerpprincipes en inspirerende voorbeelden die handvatten bieden voor het ontwerp- en inrichtingsproces. Samen met een participatieve en inclusieve aanpak bieden ze de ingrediënten om te komen tot een meer eenzaamheidssensitief ruimtelijk ontwerp.

We starten met een schets van de verschillende 'functies' die een publieke ruimte idealiter ondersteunt. Vervolgens verkennen we welke infrastructuur, welke ruimtelijke ingrepen en welke ontwerpkeuzes die functies kunnen faciliteren.

### 11.2.1. De verschillende functies van een publieke ruimte met oog voor eenzaamheid

Een publieke ruimte die oog heeft voor eenzaamheid vervult verschillende functies. Ze moedigt (1) het gebruik ervan aan: buurtbewoners begeven en bewegen zich in de publieke ruimte. Daarnaast draagt de publieke ruimte idealiter bij aan een bepaalde (2) ervaring en beleving.

#### Het gebruik van de buurt

Zowel anderen kunnen ontmoeten als tijd alleen doorbrengen in de publieke ruimte zijn twee belangrijke 'gebruiksfuncties' van een eenzaamheidssensitief ontwerp.

Anderen kunnen ontmoeten in de publieke ruimte gaat zowel over sociale contacten met vrienden, kennissen of buren – namelijk een publieke ruimte die de mogelijkheid biedt om af te spreken met vrienden en kennissen of een praatje te kunnen maken met de buren – als over lichtere vormen van interactie zoals spontane losse praatjes op straat, een snelle goeiedag, gewoon een blijk van herkenning, of het onder de mensen kunnen zijn zonder echt contact (zie Hoofdstuk 4).

Mohammadi et al. (2026) onderscheiden zes gelijkwaardige vormen van sociale interactie in de publieke ruimte (Mohammadi et al., 2026). Tabel 11.1. geeft een overzicht van die vormen. We voegden een extra kolom toe met concrete voorbeelden uit ons onderzoek.

**Tabel 11.1.** Verschillende vormen van sociale interactie in de publieke ruimte (Mohammadi et al., 2026), met concrete voorbeelden uit het onderzoek 'Eenzaamheid en de buurt'

| | | **Omschrijving** | **Concrete voorbeelden uit het onderzoek 'Eenzaamheid en de buurt'** |
|---|---|---|---|
| Niet-wederkerig | Terugtrekking | Iemand is wel aanwezig in een publieke ruimte, maar neemt bewust niet actief deel aan wat er gebeurt. Die persoon blijft zichtbaar aanwezig, maar houdt de verwachtingen naar sociaal contact tot een minimum beperkt. | - Zich in een park terugtrekken om tot rust te komen<br>- Wandelen in de natuur om op zichzelf te kunnen zijn<br>- In een begijnhof rust opzoeken om te reflecteren<br>- Enkel aan de rand van een plein wandelen omdat het midden onveilig en 'te zichtbaar' voelt<br>- … |
| | Mede-aanwezigheid | Mensen bevinden zich in dezelfde publieke ruimte en merken elkaar op, maar zonder echt contact te maken. Ze delen de ruimte op een beleefde en vanzelfsprekende manier. | - Op straat mensen tegenkomen die men 'herkent', maar niet kent ('bekende onbekenden')<br>- Een wekelijks marktbezoek, om even onder de mensen te zijn<br>- Op een bankje zitten en kijken naar het leven op de straat, op het plein …<br>- Bibliotheekbezoek zonder concrete interactie<br>- …. |
| | Co-aandacht | Verschillende mensen richten hun aandacht op hetzelfde object, dezelfde gebeurtenis of hetzelfde voorval, zonder noodzakelijk met elkaar te communiceren. | - Naar de jaarlijkse carnavalsstoet in de wijk gaan kijken<br>- Samen met anderen aanwezig zijn bij activiteiten georganiseerd door het buurthuis<br>- … |
| Wederkerig | Co-uitwisseling | Er ontstaat een beperkte vorm van interactie waarbij de ene persoon iets zegt of doet, waarop de andere reageert. Het gaat meestal om een vluchtig contact zonder verdere verplichtingen. | - Een goeiedag, een spontaan praatje op straat door regelmatig gebruik van dezelfde publieke ruimte<br>- Een knik van herkenning tijdens de dagelijkse wandeling met de hond<br>- Een praatje bij de bakker<br>- … |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wederkerig | Co-actie | Mensen werken samen aan een gemeenschappelijke activiteit. Ze stemmen hun gedrag op elkaar af, verdelen taken en hebben een gedeeld doel. | - Gezamenlijke moestuin<br>- Jaarlijkse Meiboomtraditie<br>- Bijdragen aan activiteiten georganiseerd door de buurtwerking<br>- ... |
| | Samenkomst | Een grotere groep mensen komt bijeen en handelt als collectief. De nadruk ligt op het zichtbaar maken van een gezamenlijke aanwezigheid, vaak rond een gedeeld doel, belang of gevoel. | - Deelnemen aan het buurtfeest<br>- Deelnemen aan het jaarlijkse carnaval in de buurt<br>- ... |

Geciteerd en vertaald uit Mohammadi et al. (2026, p.8).

De eerste drie, namelijk 'terugtrekking', 'mede-aanwezigheid' en 'co-aandacht' kenmerken zich door de afwezigheid van wederkerig sociaal contact. Het gaat om vormen van aanwezigheid, nabijheid en gedeelde aandacht zonder enige verplichting tot wederzijds contact. Dat sluit aan bij ons onderzoek. Het 'onder de mensen zijn, zonder contact' (zoals co-aandacht en mede-aanwezigheid) maar ook het gewoon 'alleen zijn', zich terugtrekken, zijn beide eveneens belangrijk in relatie tot eenzaamheid. Het 'onder de mensen zijn, zonder contact' kan bijdragen aan een gevoel van verbondenheid en het gevoel ergens deel van uit te maken. Het kan ook voor afleiding van eenzaamheid zorgen. Ook tijd alleen kunnen doorbrengen, zich echt kunnen terugtrekken, is een belangrijke 'functie' die een volwaardige plaats moet krijgen binnen de publieke ruimte. Het biedt kansen voor rust, reflectie en troost.

De laatste drie vormen van sociale interactie worden gekenmerkt door een vorm van wederkerigheid: er is wederzijds sociaal contact. De vormen gaan van co-uitwisseling, een lichte vorm van sociaal contact zoals bijvoorbeeld een goeiedag bij de bakker, tot coactie in een gezamenlijk project of initiatief en een samenkomst zoals een buurtfeest of carnaval.

Al die verschillende vormen van sociale interactie in de publieke ruimte hangen elk op hun manier samen met eenzaamheid en verdienen allemaal letterlijk een plaats in de publieke ruimte. Een eenzaamheidssensitief ontwerp start met zich daarvan bewust te zijn, en denkt er actief over na hoe al die verschillende gebruikswijzen van de publieke ruimte gefaciliteerd kunnen worden (Tabel 11.1). Concreet betekent dit dat er evenwaardig en gelijktijdig ruimte moet zijn voor grote bijeenkomsten, buurtinitiatieven, wekelijkse ontmoetingsmomenten, de spontane praatjes, de goeiedag, de blijk van herkenning, het gewoon onder de mensen kunnen zijn zonder wederkerig contact, alsook het echt alleen kunnen zijn en zich kunnen terugtrekken.

### De ervaring van de buurt

Niet alleen hoe buurtbewoners hun buurt kunnen gebruiken is van belang, ook hoe ze de buurt ervaren. De verbondenheid met de buurt, de gehechtheid aan de plaats, de buurt en een gevoel van *'more-than-human belonging'* zijn daarbij drie belangrijke ervaringen en belevingen die direct in relatie staan met minder eenzaamheid (zie Hoofdstuk 3). Een publieke ruimte die bijdraagt aan die drie positieve ervaringen en belevingen kan eenzaamheid helpen tegengaan.

- **Verbondenheid met de buurt.** Dit gaat over de verbondenheid die we ervaren met een plaats, een buurt, een dorp, een stad. Het gaat om een gevoel van zich ergens thuis voelen en erbij horen, een emotionele connectie (Heu & Brennecke, 2023; Phillips, 2025; Pinkster & Loomans, 2025). In relatie tot fysieke kenmerken van de buurt kan die verbondenheid voortkomen uit herinneringen verbonden aan specifieke plaatsen. Ook het frequente gebruik van plaatsen in de buurt werkt een gevoel van familiariteit in de hand. Het zondagse bezoek aan de lokale bakker bijvoorbeeld maakt dat de bakker een herkenbaar ankerpunt wordt. Die herkenbaarheid voedt een gevoel van verbondenheid met de buurt. Die verbondenheid kan op haar beurt bescherming bieden tegen eenzaamheid (Schepers et al., 2025; van den Berg et al., 2026).

- **Plaatsgehechtheid.** Dit gaat over de gehechtheid die we voelen met een specifieke geografische locatie zoals een straat, een buurt, een dorp, een gemeente … (Brown et al., 2012; Van Tilburg et al., 2025). Het kan gaan om een gevoel van functionele gehechtheid, de mate waarin buurtbewoners het gevoel hebben dat hun behoeften vervuld worden door de plaats. Het kan tevens gaan over de plaatsidentiteit, namelijk de emoties, gevoelens en betekenissen die verbonden zijn met een plaats en die mee het zelfbeeld beïnvloeden (Hoff & Løvoll, 2026). Het kan bijvoorbeeld gaan over de buurt waar je woont en hoe die deel uitmaakt van je identiteit. Het gaat om een gevoel van vertrouwdheid of er geworteld zijn. Een sterkere identificatie met de buurt hangt samen met minder eenzaamheid (Schepers et al., 2025). Een eenzaamheidssensitief ontwerp heeft oog voor de plaatsgehechtheid.

- ***More-than-human belonging.*** Dit gaat over een gevoel van verbondenheid dat voortkomt uit de band met de natuur, de esthetiek van een ruimte, onze band met dieren … (Franklin & Tranter, 2021). Het is het gevoel dat je deel uitmaakt van een gemeenschap die niet alleen uit mensen bestaat, maar ook uit dieren, planten, landschappen en andere elementen van de levende wereld. Contact met de natuur kan rust brengen en voor reflectie zorgen. Het voedt daarnaast het gevoel dat we deel uitmaken van een groter geheel. Dat gevoel kan eenzaamheid verlichten of helpen voorkomen (Astell-Burt et al., 2022).

## 11.2.2. Handvatten voor een eenzaamheidssensitief ontwerp

Een eenzaamheidssensitief ontwerp van de publieke ruimte is multifunctioneel: het moedigt verschillende vormen van gebruik aan en draagt bij aan een positieve ervaring en beleving. Verschillende vormen van infrastructuur, ontwerpprincipes of bredere ruimtelijke strategieën kunnen daar elk op hun manier toe bijdragen. Belangrijk om voor ogen te houden is dat dit

geen stand-aloneprincipes zijn. Eén enkele ingreep zal niet volstaan (Mouratidis, 2026). Een combinatie van ingrepen, uitgewerkt op maat van en samen met de buurt, biedt meer kans op impact.

## Sociale infrastructuur

Een eerste belangrijke vorm van infrastructuur die bijdraagt aan een meer eenzaamheidssensitief ontwerp is 'sociale infrastructuur', alle publieke en gemeenschappelijke plaatsen die sociale connectie in al haar diversiteit faciliteren (Latham & Layton, 2026).

Latham en Layton maakten een typologie op van verschillende types sociale infrastructuur (Tabel 11.2). Het gaat om betalende en vrij toegankelijke plaatsen, om plaatsen waar je kan vertoeven met anderen, of plaatsen waar je passeert.

**Tabel 11.2.** Typologie van sociale infrastructuur

| | | Voorbeelden |
|---|---|---|
| **Publieke plaatsen** | Publieke plaatsen/faciliteiten, bedoeld voor publiek gebruik. | Bibliotheken, musea, scholen, pleinen, parken, kerkhoven … |
| **Commerciële plaatsen** | Plaatsen voor commerciële transacties. Om van deze plaatsen gebruik te maken moet je betalen, bijvoorbeeld voor de diensten of voor toegang. | Winkels, bakkers, cafés, kapsalons, restaurants … |
| **Recreatieplaatsen** | Plaatsen/faciliteiten ontworpen voor een specifiek, recreatief gebruik of vrije tijd. | Sportzalen, sportpleinen, fitness, zwembaden, cinema, theater, skatepark … |
| **Religieuze infrastructuur** | Plaatsen ontworpen voor religie. | Kerken, moskeeën, synagogen … |
| **Transitplaatsen** | Ruimte en infrastructuur voor mobiliteit. | Fietspaden, bussen, trams, voetpaden, treinstation, wandelpaden … |

Bron: Geciteerd en vertaald uit Latham & Layton, 2026 (p.37).

Door de nadruk te leggen op infrastructuur wordt duidelijk dat het wezenlijk om concrete fysieke plaatsen en faciliteiten gaat. Door het onderscheid te maken tussen types sociale infrastructuur wordt zichtbaar dat een diversiteit aan types van plaatsen en infrastructuur de verbindende rol kan opnemen.

Vanuit ontwerpperspectief betekent dit dat oog hebben voor de aanwezigheid van al die types plaatsen en faciliteiten in de nabijheid belangrijk is. Ze bieden plaats om met anderen af te spreken, vrienden te ontmoeten. Bijvoorbeeld in het zwembad, de cinema, het park, het skatepark. Maar ook voor alle lichtere vormen van sociale interactie of gewoon om onder de mensen te zijn.

Belangrijk is dat er daarbij voldoende aandacht gaat naar financieel, fysiek en sociaal laagdrempelige en toegankelijke infrastructuur. Een voetbalveld dat omheind is en niet toegankelijk voor het brede publiek bijvoorbeeld heeft slechts een beperkte maatschappelijke meerwaarde. Of wanneer er enkel sociale infrastructuur in de buurt is waar er betaald moet worden (bv. café, restaurant …) zullen personen met een socio-economische kwetsbaarheid, die gemiddeld een hoger risico kennen op eenzaamheid, daar weinig aan hebben.

**Figuur 11.1.** Sociale infrastructuur: cafés en de markt





Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

## Plaatsen om alleen te zijn

Plaatsen waar men tijd alleen kan doorbrengen verdienen eveneens een evenwaardige plek in een eenzaamheidssensitief ontwerp. Dat betekent dat er ruimte voorzien moet worden waar men alleen kan zijn en rust kan vinden, zich kan terugtrekken. Concrete voorbeelden zijn parken, troostplekken, natuur waar men kan wandelen of vertoeven, een rustig plekje verborgen in de stad … Evengoed kan het gaan om plaatsen waar men alleen kan zijn onder de mensen, zonder contact, maar men zich toch deel kan voelen van een groter geheel. Denk aan een plein vol leven. Sociale infrastructuur kan dus ook de functie van 'plaatsen om alleen te zijn' dienen.

De aanwezigheid van dit type plaatsen op zich volstaat echter niet. Mensen moeten ook het gevoel hebben dat ze er alleen mogen zijn of alleen mogen gaan zitten, zonder dat er een stigma van 'zieligheid' aan kleeft (Heu & Brennecke, 2023).

## Doetip:

Luwteoases zijn rustige en beschutte plekken. Ze bieden een groene oase met natuurlijke geluiden van vogels, bomen, water … (Vlaamse Overheid, z.d.). Op deze site van de Vlaamse Overheid vind je meer informatie over hoe je zelf aan de slag kan gaan om luwteoases te ontwerpen:

https://www.departementzorg.be/nl/luwte-oases

Sommige plaatsen laten dat makkelijker toe. Het wordt er meer als normaal beschouwd dat men er alleen tijd doorbrengt. Denk aan de natuur: weinig mensen zullen hun wenkbrauwen optrekken als ze iemand alleen zien wandelen in een bos. Ook bibliotheken zijn bij uitstek plaatsen waar men alleen kan binnenwandelen of rustig een krant kan lezen zonder dat men het gevoel heeft dat dit abnormaal is. Bij andere plaatsen is dat minder evident. Alleen op restaurant of op café gaan wordt al sneller als zielig beschouwd en voldoet minder aan de norm.

Wanneer het ontwerp het individuele gebruik bovendien niet aanmoedigt, versterkt het bovendien dat gevoel. Alleen aan een tafel op café zitten die eigenlijk voor vier personen bedoeld is, is moeilijker dan aanschuiven aan een tafel die ontworpen is om er alleen aan te zitten (Goldman, 2026). De drie lege stoelen suggereren de afwezigheid van anderen. Het tafeltje waar men alleen kan zitten doet dat niet (Heu & Brennecke, 2023).

Door het alleen zijn in de publieke ruimte te normaliseren en letterlijk zichtbaar te maken, wordt de drempel om tijd alleen door te brengen in de publieke ruimte voor gebruikers verlaagd.

**Figuur 11.2.** Plaatsen om alleen te zijn in de buurt: eenpersoonsbanken nodigen uit om alleen te zitten; een troostplek nodigt uit tot reflectie en bezinning






Bron: Casestudies ‘Eenzaamheid en de buurt’, 2025.

## Groen en blauw in de buurt

De aanwezigheid van verschillende vormen van groen en blauw (~ waterelementen) in de buurt is een specifiek buurtkenmerk dat op vele manieren betekenisvol is voor de aanpak en preventie van eenzaamheid (zie Hoofdstuk 5). Het moedigt het gebruik van de publieke ruimte aan. Groen in het straatbeeld kan ervoor zorgen dat je bijvoorbeeld vaker gaat wandelen in de buurt. Een park is een uitgelezen plaats om met anderen af te spreken. Groen (en blauw) in de buurt zijn daarnaast ook herstellende omgevingen. Ze kunnen eenzaamheidsgevoelens temperen. Ze bieden ruimte voor reflectie en troost. Ze helpen in het verminderen van stress. Tijd doorbrengen in het groen vormt een belangrijke copingstrategie. Tijd doorbrengen in het groen voedt ook een gevoel van *'more-than-human belonging'*. Dit wordt ook wel de *'lean on green'*-hypothese genoemd. Die stelt dat tijd doorbrengen in het groen een algemeen gevoel van verbondenheid met de natuur bevordert, los van enig menselijk contact (Astell-Burt et al., 2022).

Concreet betekent dit dat meer groen en blauw in de buurt inherent bijdraagt tot een publieke ruimte met meer oog voor eenzaamheid. Verschillende vormen van groen zijn belangrijk:

- Zicht op groen vanuit de woning
- Groen en blauw in het straatbeeld
- Toegankelijk aangelegd groen in de nabijheid van de woning, bijvoorbeeld een park
- Natuur in de buurt, bijvoorbeeld een natuurgebied, een bos, heide …

Vaak is de aanwezigheid van groen ongelijk gespreid, in het nadeel van sociaaleconomisch kwetsbare personen. De 3-30-300-regel is een handig instrument om na te gaan welke gebieden weinig groen hebben, en om een minimum van groen te bewerkstelligen (Konijnendijk, 2023).

Vooral in een stedelijke context, en zeker in de meest sociaaleconomisch kwetsbare buurten, is groen een kostbaar publiek goed. Groene rustplekken (zoals een begijnhof of een park) bieden er de kans om tot rust te komen en te ontsnappen aan de drukte. Waar die plaatsen ontbreken kan men nieuwe luwteoases ontwikkelen. Het ontsluiten van privaat groen voor publiek gebruik kan een strategie zijn om meer groene plekken te creëren. Bij nieuwe stadsontwikkelingen is het zaak om groen zoveel mogelijk te vrijwaren en nieuw groen aan te leggen. Kleine, gerichte ingrepen, 'groene acupunctuur', kunnen in die buurten op korte termijn al meer groen in het straatbeeld brengen. Het betreft kleine interventies zoals geveltuinen of groene slingers in het straatbeeld, een klein buurtpark of een buurttuin op een braakliggend terrein, het plaatsen van extra bomen, planten of kruiden in de straten, het aanleggen van een minibosje, groene daken …

Het voordeel van groen in de publieke ruimte als instrument om tot meer eenzaamheidssensitieve publieke ruimtes te komen, is dat het plaatsen zijn waar men gratis kan vertoeven (Castro et al., 2026). In die zin vormt het een inclusieve beleidsmaatregel, waar iedereen bij gebaat is, mits men bewust oog heeft voor de ruimtelijke ongelijkheid van groen.

Niet alleen dat er verschillende vormen van groen in de buurt zijn, is belangrijk. Ook dat groen kwaliteitsvol, goed onderhouden en toegankelijk is, opdat het effectief gebruikt wordt, is van tel. Dat kan verkregen worden door groen in de buurt uitnodigend en toegankelijk in te richten, maar ook door mensen actief aan te moedigen om tijd door te brengen in het groen, zowel alleen als met anderen.

**Figuur 11.3.** Kwaliteitsvol, divers en onderhouden groen in de buurt nodigt uit tot het effectieve gebruik ervan



Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

## De inrichting van de publieke ruimte

De inrichting van de publieke ruimte draagt eveneens bij tot meer eenzaamheidssensitieve buurten (zie Hoofdstuk 6). Straten, pleinen, parken en wandelpaden bepalen hoe we onze buurt beleven, hoe vaak we buiten komen en in welke mate we ons verbonden voelen met anderen. Een doordachte inrichting van die ruimte kan daarom een belangrijke bijdrage leveren aan het tegengaan van eenzaamheid.

Vaak zijn het kleine ingrepen die een verschil maken. Comfortabele zitbanken, veilige oversteekplaatsen, aantrekkelijke wandelroutes, voldoende verlichting, verkeersluwe straten en goed onderhouden publieke ruimtes nodigen mensen uit om vaker buiten te komen en hun buurt actief te gebruiken. Daarbij is het belangrijk dat iedereen zich welkom, veilig en thuis voelt, ongeacht leeftijd, achtergrond of mobiliteitsmogelijkheden.

Dat vertaalt zich in enkele concrete ruimtelijke ontwerpideeën of -principes. Die maken vaak inherent al deel uit van een goed ruimtelijk ontwerp. Ze zijn dus ook toepasbaar voor een publieke ruimte die oog heeft voor eenzaamheid.

Enkele concrete ontwerpideeën of inrichtingsprincipes:

- **Straatmeubilair.** Zitbanken of ander straatmeubilair zoals speeltoestellen zijn positief. Belangrijk is dat er voldoende rustpunten zijn: niet alleen op bestemmingen (bv. een park) maar ook op wandelroutes. Bovendien is het een meerwaarde om klimaatbestendige zitbanken te hebben (bv. waar de regen niet op blijft staan) en ze zowel op zonnige als schaduwrijke plekken te installeren.

- **Bewandelbaarheid.** Een goed bewandelbare openbare ruimte moedigt het gebruik ervan aan. Concreet gaat het om degelijke en toegankelijke voetpaden, de afstand tussen het voetpad en de rijweg, wandelpaden die voldoende breed zijn om met twee personen naast elkaar te wandelen, veilige oversteekplaatsen, verkeersluwe routes, drempelvrije publieke ruimtes, goede verbindingen tussen de sociale infrastructuur in de buurt (bv. parken, ontmoetingsplaatsen, bibliotheken).

- **Zet in op verblijfswaarde.** Voorzie in voldoende grote en kleine verblijfsplekken waar men kan vertoeven of een praatje kan slaan. Dat kan bijvoorbeeld al een voldoende breed voetpad zijn, waar je even halt kan houden voor een praatje. Ook wat ruimte vlak bij sociale infrastructuur, zoals een zitbank aan de gevel bij de bakker, nodigt uit tot gesprek.

- **Paadjes en doorgangen.** Paadjes en doorgangen verhogen de doorwaadbaarheid van de buurt omdat ze plaatsen makkelijker bereikbaar maken. Als voetganger kan je makkelijker een gebied doorkruisen. Concreet kan het gaan over paadjes in buurten, doorsteken, trage wegen, een park waar je door kan wandelen …

- **Een goede balans tussen kansen voor ontmoeting en geborgenheid.** Zorg voor een goed evenwicht tussen voldoende kansen voor ontmoeting en ruimte voor geborgenheid, plaatsen om even tot rust te komen.

- **Versterk de tussenschaal.** Door ruimte te creëren tussen het private en het publieke domein kunnen er extra kansen ontstaan voor spontane ontmoetingen en interacties. Concrete voorbeelden zijn

**Figuur 11.4.** Goed onderhouden doorsteekje



Bron: Casestudies ‘Eenzaamheid en de buurt’, 2025.

gedeelde binnentuinen of collectieve woonerven. Die collectieve tussenruimtes zijn open ruimtes binnen een woningcluster (bv. een begijnhof, een woonhof zoals de gezamenlijke binnenruimte rond appartementen …). Kenmerkend is dat die ruimte op lange termijn een vorm van 'publieke toegankelijkheid' of 'collectieve atmosfeer' weet te behouden of creëert (Lyppens, 2022). Ook het versterken van de semipublieke overgang tussen de woning en de straat biedt een kans om de tussenschaal te versterken (Mantingh, 2026).

- **Ga voor een goede beeldkwaliteit.** Zorg voor een goede visuele ruimtelijke kwaliteit van de buurt opdat de buurt een herkenbare en aantrekkelijke uitstraling heeft. De esthetiek van de publieke ruimte en mooie architectuur moedigen immers het effectieve gebruik aan en dragen bij tot een positieve ervaring en beleving van de buurt (Mouratidis, 2026).

### 11.2.3. Hoe? Participatief ontwerpen

De publieke ruimte inrichten op basis van bovenstaande ruimtelijke principes volstaat niet. Om wezenlijk van betekenis te kunnen zijn, is er continue aandacht nodig voor de betrokkenheid en eigenaarschap van de buurtbewoners zelf.

Dat start bij de ontwerpfase. Wezenlijke participatie van buurtbewoners is daarbij essentieel. Dat kan op verschillende manieren en op verschillende fronten gebeuren. Bij het ontwerpen van de publieke ruimte kan het bijvoorbeeld helpen om in beeld te brengen welke plaatsen belangrijk zijn voor de buurt en deel uitmaken van het collectieve geheugen van de buurt. Een goed begrip van wie er woont en of dat de afgelopen jaren sterk veranderde, is evenzeer van belang. Niet alleen het heden maar ook het verleden van de buurt of veranderingen in de buurt bepalen immers de beleving van eenzaamheid (zie Hoofdstuk 8). Minstens even belangrijk is het vangen van het verhaal en de noden van de buurt door in gesprek te gaan met verschillende buurtbewoners en andere actoren.

Doetip:

Wil je beter begrijpen wie er in de buurt woont, of de buurt de afgelopen jaren sterk veranderde, wat er aanwezig is in de buurt en hoe buurtbewoners hun buurt ervaren? Aan de hand van het Ondersteuningspakket 'Duurzaam werken aan zorgzame buurten' kan je zelf aan de slag gaan. Het pakket bevat verschillende tools om een grondige buurtanalyse te maken.

Het pakket kan je downloaden via deze link:
https://thomasmore.be/nl/expertisecentrum-zorg-en-welzijn/mobilab-and-care/ondersteuningspakket-duurzaam-werken-aan-zorgzame

## 11.3. Een ruimtelijke planning met oog voor eenzaamheid

Naast een ontwerp van de publieke ruimte met oog voor eenzaamheid, liggen er kansen om vanuit de beleidsmatige bril van ruimtelijke planning letterlijk en figuurlijk meer ruimte te maken voor eenzaamheid. Beleidsmatig betekent dit dat we moeten kijken naar wat de verschillende bevoegde overheden voor Omgeving, waar ruimtelijke planning onder valt, namelijk de Vlaamse Overheid, de Provincies en de Gemeenten, vanuit hun beleidsopdracht kunnen betekenen.

### 11.3.1. Oog voor eenzaamheid bij ruimtelijke planning

Het beleidsthema eenzaamheid wordt niet vanzelfsprekend verbonden met de beleidsmatige opdrachten van ruimtelijke planning. Het is echter bij uitstek een transversaal beleidsthema (Goldman et al., 2026). Verschillende risico- en beschermende factoren die kunnen bijdragen tot het voorkomen en aanpakken van eenzaamheid situeren zich immers in meerdere levensdomeinen. Door vanuit de bril van de buurt naar eenzaamheid te kijken, wordt duidelijk dat ook het beleidsdomein Omgeving, waar ruimtelijke planning onder valt, kan bijdragen aan een woonomgeving die helpt in het voorkomen en verminderen van eenzaamheidsgevoelens of om ermee om te gaan.

Ruimtelijke planning buigt zich over de ruimtelijke verdeling van activiteiten. De Vlaamse Codex Ruimtelijke Ordening omschrijft 'ruimtelijke ordening' als volgt:

> *"De ruimtelijke ordening is gericht op een duurzame ruimtelijke ontwikkeling waarbij de ruimte beheerd wordt ten behoeve van de huidige generatie, zonder dat de behoeften van de toekomstige generaties in het gedrang gebracht worden. Daarbij worden de ruimtelijke behoeften van de verschillende maatschappelijke activiteiten gelijktijdig tegen elkaar afgewogen. Er wordt rekening gehouden met de ruimtelijke draagkracht, de gevolgen voor het leefmilieu en de culturele, economische, esthetische en sociale gevolgen. Op deze manier wordt gestreefd naar ruimtelijke kwaliteit."*
>
> *(Vlaamse Codex, 2009)*

Naast ecologische, economische en andere gevolgen, heeft deze omschrijving oog voor de sociale gevolgen van het beheer van de ruimte en de afweging van verschillende ruimtelijke behoeften in het beslissingsproces. Onder die brede noemer van sociale gevolgen kunnen we ook eenzaamheid situeren.

Doordat de buurt belangrijk is voor de ervaring van eenzaamheid, betekent dit dat beslissingen in het Omgevingsbeleid, zoals de heraanleg van de publieke ruimte of de toestemming voor het bouwen van een nieuw winkelcentrum, ook sociale gevolgen hebben op het vlak van eenzaamheid. Ze kunnen eenzaamheid in de hand werken dan wel temperen.

Een eerste stap naar een meer 'eenzaamheidssensitief' Omgevingsbeleid is zich daarvan bewust zijn. Bij de betrokken professionals en beleidsactoren deskundigheid bevorderen over de relatie tussen de buurt en eenzaamheid kan daartoe bijdragen. Zo verhoogt de kennis en kan een basis ontstaan om een 'eenzaamheidsreflex' in te bedden in de dagelijkse praktijk van ruimtelijke planning.

### 11.3.2. Koppelkansen

Een tweede manier waarop ruimtelijke planning meer oog kan hebben voor eenzaamheid, is door expliciet op zoek te gaan naar 'koppelkansen'. Waar liggen raakvlakken tussen enerzijds beleidsthema's waarover ruimtelijke planning zich buigt en anderzijds de aanpak en preventie van eenzaamheid? Op die manier kunnen verschillende beleidsdoelstellingen aan elkaar verbonden worden. De maatschappelijke meerwaarde van beleidsinitiatieven vergroot, en middelen worden optimaler ingezet doordat er samengewerkt wordt aan gemeenschappelijke doelstellingen.

Wanneer we kijken naar de buurtthema's die in het onderzoek naar voren komen, dan kunnen we alvast enkele 'koppelkansen' detecteren. Zo zijn beleidsmaatregelen rond vergroening, vernatting en ontharding in het kader van klimaatmitigatie en -adaptatie tegelijkertijd ook belangrijk voor de aanpak van eenzaamheid. Een ander prominent thema is het belang van ontmoetingsplaatsen in de buurt, wat verbonden kan worden aan beleidsinitiatieven rond ruimtelijke verdichting en het verhogen van de leefkwaliteit. Hetzelfde gaat op voor de inrichting van de publieke ruimte en concrete suggesties rond de bewandelbaarheid van buurten of de aanwezigheid van voldoende straatmeubilair.

Zo zijn er nog vele andere koppelkansen. Actief inzetten op het verkennen en realiseren van die koppelkansen vergroot het potentieel van ruimtelijke planning als beleidsinstrument tegen eenzaamheid.

### 11.3.3. Beleidsparticipatie: een ruimtelijke planning voor en met de buurt

Een derde aanbeveling gaat over participatie. Een ruimtelijke planning die wil bijdragen aan minder eenzaamheid vertrekt vanuit de buurtbewoners. Participatief werken is dus essentieel. Door buurtbewoners actief te betrekken, krijgen hun ervaringen, noden en ideeën een plaats in de ontwikkeling van de buurt. Participatie is een proces dat tijd en inzet vraagt. Vaak worden participatieprocessen gedomineerd door oudere inwoners en inwoners met een hogere socio-economische status, die beschikken over de nodige politieke knowhow (De Boer et al., 2026). Het vraagt professionele omkadering om minder luide stemmen op te nemen in het proces, zeker omdat eenzaamheid vaak gepaard gaat met zich terugtrekken uit het maatschappelijke en sociale leven. Tegelijk biedt participatie de mogelijkheid om inwoners te informeren over geplande ingrepen en om samen na te denken over hoe publieke ruimtes beter kunnen

inspelen op ontmoeting, verbondenheid en ruimte om alleen te zijn. Informeren, al vroeg in het ontwerpproces, via verschillende kanalen en gericht op verschillende doelgroepen die in de buurt wonen, draagt bij tot meer gedragenheid, en bevordert het gebruik van nieuwe inrichtingen en de positieve ervaring ermee.

De aandacht voor participatie stopt bovendien niet wanneer een nieuwe publieke ruimte is aangelegd. Ook daarna is blijvende zorg en aandacht nodig. Tijdelijke invullingen en activiteiten kunnen een belangrijke rol spelen om plekken levendig en aantrekkelijk te maken of te houden. Denk aan buurtmarkten, festivals, kunstprojecten, sportactiviteiten of andere laagdrempelige initiatieven (zie ook Hoofdstuk 10). Cruciaal is dat die activiteiten toegankelijk zijn voor een brede groep inwoners en dat ook mensen die minder gemakkelijk deelnemen hun weg naar de buurt vinden. Tabel 11.1 kan daarbij richtinggevend zijn: verschillende vormen van sociale interactie moeten hun plaats kunnen krijgen in de publieke ruimte. Van het actief deelnemen tot gewoon kunnen observeren, bijvoorbeeld bij graffiti in het straatbeeld.

**Figuur 11.5.** Lokale initiatieven verhogen de participatie van de buurtbewoners: bv. een boekenruilkast en de meiboomviering





Bron: Casestudies 'Eenzaamheid en de buurt', 2025.

Daarnaast kunnen dergelijke initiatieven bijdragen aan een sterkere plaatsidentiteit. Erfgoed, lokale verhalen, kunstprojecten … maken een buurt herkenbaar en betekenisvol. Het lokale bestuur dat een buurt positief in de aandacht brengt, of concrete initiatieven zoals citaten van bewoners in het straatbeeld, projecten rond lokaal erfgoed of kunstwerken die samen met inwoners worden ontwikkeld en publiek tentoongesteld worden, versterken het gevoel dat een buurt een eigen verhaal heeft en dat inwoners de buurt 'maken'. Dat is niet alleen belangrijk voor buurtbewoners die er al langer wonen maar ook voor nieuwkomers die zo gemakkelijker

aansluiting vinden bij hun buurt. Wanneer een buurt gezien wordt en erin geïnvesteerd wordt, dan voedt dat een trots gevoel onder inwoners. De buurt mag er zijn, dus ik mag er zijn. Er wordt naar mijn buurt omgekeken, dus ik doe ertoe. Dat trotse gevoel hangt samen met minder eenzaamheid doordat mensen zich meer verbonden voelen met een plaats, en doordat die plaats deel uitmaakt van hun identiteit. Ik voel me hier thuis, ik ben van hier. Buurtbewoners zullen zich meer betrokken voelen bij hun buurt en actiever deelnemen aan het buurtleven.

Naast tijdelijke invullingen van en activiteiten in de publieke ruimte, is ook blijvende investering in de buurt cruciaal. Dat gaat van het dagelijks onderhoud van een buurt, straten net houden, afval ophalen, het voorzien in mobiliteitsmogelijkheden … tot het investeren in een mooie publieke ruimte. Cruciaal is dat buurtbewoners het gevoel hebben dat die investeringen voor hen bedoeld zijn, en niet bijvoorbeeld voor toeristen of pendelaars. Participatief werken is dus ook hier het sleutelwoord.

### 11.3.4. Ruimtelijke ongelijkheid tegengaan

Een vierde aandachtspunt om tot een ruimtelijke planning te komen die meer oog heeft voor eenzaamheid, is een focus op de buurten die het meest gebaat zijn bij ruimtelijke ingrepen. Het risico op eenzaamheid is immers geografisch niet gelijk verspreid. In sommige buurten zien we een hoger risico dan in andere buurten. Vanuit het perspectief van ruimtelijke planning is het belangrijk daar niet blind voor te zijn.

In Hoofdstuk 9 werkten we een detectietool uit die verkennend toelaat die buurten in kaart te brengen die mogelijk een hoger risico kennen op eenzaamheid. De tool biedt een eerste overzicht dat als vertrekpunt kan dienen om een mogelijke ruimtelijke ongelijkheid te detecteren.

Een volgende stap bestaat erin in gesprek te gaan met buurtbewoners en lokale actoren om beter te begrijpen hoe mensen hun buurt ervaren, in welke mate eenzaamheid er leeft en welke rol de buurt daarin speelt. Op basis van die inzichten kan samen worden onderzocht welke ruimtelijke ingrepen een positieve bijdrage kunnen leveren.

Het herkennen en meenemen van verschillen tussen buurten in beleids- en planningskeuzes is essentieel om gerichter en rechtvaardiger te kunnen werken aan een ruimtelijke planning met oog voor eenzaamheid.

### 11.3.5. Het instrumentarium van de ruimtelijke planner inzetten

Tot slot biedt het instrumentarium van de ruimtelijke planner concrete aangrijpingspunten om meer oog te hebben voor eenzaamheid. Daarbij denken we concreet aan de ruimtelijke beleidsplannen en beleidskaders, de GECORO, juridisch bindende instrumenten zoals de stedenbouwkundige verordeningen en ruimtelijke uitvoeringsplannen (RUP's), en specifieke instrumenten zoals stedenbouwkundige lasten.

## Ruimtelijke beleidsplannen en beleidskaders

Elk beleidsniveau heeft de decretale opdracht een Beleidsplan Ruimte op te maken, met een strategische langetermijnvisie op de gewenste ruimtelijke ontwikkeling, en minstens één beleidskader. Die beleidskaders omvatten operationele beleidskeuzes op middellange termijn en concrete actieprogramma's (Renard et al., 2022). De beleidskaders kunnen thematisch opgemaakt worden (bv. wonen, open ruimte, kernversterking …) of gebiedsgericht. Ze zijn niet juridisch bindend, maar fungeren wel als kompas voor het ruimtelijke beleid. Ze geven richting aan toekomstige beslissingen en vormen de basis voor verdere instrumenten, projecten en uitvoeringsplannen.

Vaak komen in die beleidsplannen thema's aan bod die van belang zijn voor de aanpak en preventie van eenzaamheid. Denk aan thema's zoals leefbare dorps- en stadskernen, open ruimte en natuurbehoud, groenblauwe netwerken, klimaatadaptatie en -mitigatie … Door bij de opmaak van die beleidsplannen en thematische beleidskaders expliciet oog te hebben voor koppelkansen met de aanpak en preventie van eenzaamheid vanuit buurtperspectief, en die expliciet te benoemen, kan een eenzaamheidssensitieve ruimtelijke planning ook via deze weg meer ingang vinden.

## GECORO

De GECORO is de Gemeentelijke Commissie voor Ruimtelijke Ordening. Het is een verplicht onafhankelijk adviesorgaan dat advies geeft over het ruimtelijk beleid van de gemeente. De GECORO geeft onder meer advies over de opmaak van gemeentelijke ruimtelijke beleidsplannen, ruimtelijke uitvoeringsplannen (RUP's), stedenbouwkundige verordeningen en belangrijke ruimtelijke ontwikkelingen en bouwprojecten.

De GECORO wordt zesjaarlijks samengesteld en bestaat uit deskundigen en vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties (Vlaamse Codex, 2009). Vaak zijn die deskundigen professionals (o.a. architecten, ontwerpers, mobiliteitsdeskundigen) actief binnen het beleidsdomein Omgeving of aanverwante domeinen zoals Mobiliteit, Wonen … Door bij de samenstelling van de GECORO expliciet deskundige(n) met expertise in het sociale domein (en bijvoorbeeld eenzaamheid) mee te nemen, krijgt dit perspectief als vanzelf een centralere plaats in het lokale debat rond ruimtelijke planning.

## Stedenbouwkundige verordeningen en RUP's

Stedenbouwkundige verordeningen en ruimtelijke uitvoeringsplannen (RUP's) bieden lokale besturen de mogelijkheid om aandacht voor eenzaamheid structureel te verankeren in de ruimtelijke ontwikkeling van buurten. Stedenbouwkundige verordeningen bevatten regels die aangeven hoe je mag bouwen. Een RUP bepaalt wat in een bepaald gebied mag gebeuren, het legt de bestemming vast en geeft aan welke functies er zijn toegestaan (bv. wonen, industrie, natuur …).

Via de stedenbouwkundige verordeningen kunnen kwaliteitscriteria worden vastgelegd voor publieke ruimtes en voor nieuwe projectontwikkelingen of voorzieningen in de buurt. Concreet gaat het bijvoorbeeld over de verplichting om bij nieuwe projectontwikkelingen plaats te voorzien voor collectieve tussenruimtes. Dat zijn gedeelde buitenruimtes voor laagdrempelige ontmoeting (Lyppens, 2022). Of het voorzien van voldoende straatmeubilair opdat er voldoende rustpunten zijn in de publieke ruimte.

Ook bij de opmaak van RUP's kan de eenzaamheidsreflex een mogelijke meerwaarde betekenen. Welke gebieden krijgen welke functie toebedeeld? Is er bijvoorbeeld voldoende ruimte voor natuur op wandelafstand van woonkernen? Door vanuit de eenzaamheidsbril te kijken naar RUP's hebben overheden ook hier een instrument in handen om op lange termijn bij te dragen aan een ruimtelijke planning met meer oog voor eenzaamheid.

### Stedenbouwkundige last

Een laatste instrument dat ingezet kan worden om te komen tot meer eenzaamheidssensitieve buurten is de stedenbouwkundige last. Die last vloeit voort uit de meerwaarde die een vergunning oplevert voor de aanvrager en uit de bijkomende inspanningen die de overheid als gevolg daarvan moet leveren.

Of een last wordt opgelegd, hangt af van de specifieke context en locatie van een project. Via die weg kunnen lokale besturen een fonds opbouwen van middelen die kunnen bijdragen aan de verdere ontwikkeling van de leefkwaliteit in heel het grondgebied. Private projectontwikkelingen (bijvoorbeeld de bouw van een groot appartementsblok in een woonkern) kunnen zo bijdragen aan de verdere ontwikkeling van heel de kern (Departement Omgeving, z.d.).

Een specifieke beleidskeuze kan zijn om die middelen ook deels te laten terugvloeien naar investeringen die bijdragen tot een publieke ruimte met meer oog voor eenzaamheid, zoals publieke ontmoetingsplaatsen in buurten waar die ontbreken, het aanleggen van luwteoases op plaatsen waar er nog geen zijn, de opwaardering van een verwaarloosde speeltuin …

## 11.3.6. Naar een ruimtelijke kijk op eenzaamheid

Kortom, een eenzaamheidssensitieve publieke ruimte ontstaat niet toevallig, maar vraagt om een doordachte ruimtelijke kijk op eenzaamheid die vertrekt vanuit de beleving, noden en mogelijkheden van buurtbewoners. Toegankelijke sociale infrastructuur, kwalitatieve groen- en blauwruimtes en plekken waar zowel ontmoeting als rust mogelijk zijn, vormen samen de basis voor buurten die eenzaamheid helpen voorkomen en verminderen. Door verschillende ontwerpprincipes te combineren en het thema eenzaamheid expliciet te verankeren binnen het beleid en de praktijk van ruimtelijke planning, kunnen buurten wezenlijk bijdragen aan de aanpak en preventie van eenzaamheid. Het vraagt continue en blijvende aandacht om die reflex in te bedden in het dagelijkse beleid en de dagelijkse praktijk, op de verschillende bevoegde beleidsniveaus.

## Hoofdstuk 11: Ruimte maken voor eenzaamheid. Wat te onthouden?

- Alleen door oog te hebben voor de beleving, noden, wensen en mogelijkheden van buurtbewoners kan een ruimtelijk ontwerp- of planningsproces eenzaamheid tegengaan.
- Laagdrempelige en diverse sociale infrastructuur in de nabijheid schept de voorwaarden voor de aanpak en preventie van eenzaamheid vanuit buurtperspectief.
- Plaatsen om alleen te kunnen zijn maken inherent deel uit van een eenzaamheidssensitief ontwerp.
- Groen en blauw in de buurt helpen in het voorkomen en tegengaan van eenzaamheid.
- Een combinatie van verschillende ontwerpprincipes die buurtbewoners aanmoedigen zich in de buurt te begeven en die positief te beleven is nodig.
- Een actieve inbedding van het thema eenzaamheid binnen de beleidsopdrachten van ruimtelijke planning vergroot het potentieel om vanuit het beleidsperspectief van ruimtelijke planning eenzaamheid tegen te gaan.

Hoofdstuk 12

# Slotbeschouwing: tien conclusies voor beleid en praktijk

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

## Inleiding

Doorheen dit boek schetsen we hoe de buurt waar je woont een impact kan hebben op eenzaamheidsgevoelens. We bouwen daartoe verder op internationale wetenschappelijke literatuur, gesprekken met experten, diepte-interviews met personen die zich eenzaam voelen, cijfers uit onze survey 'Eenzaamheid en de buurt' en vier buurtcasestudies waarin we buurtlevensverhalen verzamelden en al wandelend door de buurt interviews afnamen met buurtbewoners.

We sluiten dit boek af met een overschouwend hoofdstuk. Wat leerden we uit vier jaar onderzoek naar eenzaamheid en de buurt? Dat vatten we samen in tien conclusies voor beleid en praktijk.

## 12.1. Een maatschappelijk perspectief op eenzaamheid

Een eerste conclusie heeft betrekking op het perspectief waarmee we als samenleving naar eenzaamheid kijken, en wat dat kan betekenen voor de aanpak en preventie van eenzaamheid.

Eenzaamheid is een subjectief gevoel. De beleving van eenzaamheid verschilt van persoon tot persoon. De oorzaken, de intensiteit, de frequentie … verschillen. In het dominante individuele en vaak gemedicaliseerde perspectief bekijken we eenzaamheid vaak vanuit een zieligheidsframe. We willen personen in eenzaamheid helpen, hun eenzaamheid oplossen. We zetten in op detectie van de persoon in eenzaamheid, het toeleiden naar sociale activiteiten, het ver-

sterken van sociale vaardigheden … Hoewel die initiatieven zinvol zijn, vertrekken ze vanuit een bepaald perspectief op eenzaamheid en de aanpak ervan. Die aanpak is vaak gericht op het individu, waarbij men aan de hand van specifieke, tijdelijke interventies de eenzame persoon wil helpen om uit eenzaamheid te komen.

Hoewel eenzaamheid een individueel, persoonlijk gevoel is, liggen verschillende maatschappelijke factoren aan de bron van eenzaamheid. Denk aan armoede, discriminatie, sociale uitsluiting, werkonzekerheid, besparingsmaatregelen … (Wilkinson, 2022; Van de Velde, 2025). Ook de gevolgen wegen niet alleen op het individu, maar evenzeer op de maatschappij. Wie zich eenzaam voelt, zal zich minder betrokken voelen bij de samenleving, minder snel participeren en anderen sneller wantrouwen. Eenzaamheid gaat bovendien ook samen met hogere kosten voor gezondheidszorg. Dat maakt van eenzaamheid een maatschappelijk probleem.

Als samenleving eenzaamheid erkennen als een normaal gevoel, kan op zich al helpen. Eenzaamheid is immers niet iets zieligs. Het maakt deel uit van het leven en het mag er ook zijn. Veel mensen ervaren een gevoel van eenzaamheid. Voor sommigen verdwijnt dat gevoel snel, is het tijdelijk. Voor anderen weegt eenzaamheid zwaar door en is het moeilijk om uit de vicieuze cirkel van eenzaamheid te geraken. Door bovendien vanuit samenlevingsperspectief te kijken naar de structurele oorzaken van eenzaamheid en te verkennen hoe vanuit dat maatschappelijke perspectief ingezet kan worden op het doorbreken van de vicieuze cirkel van eenzaamheid waarin sommigen (dreigen te) belanden, kunnen we tot interventies en strategieën komen die op maatschappelijke mechanismen focussen, en niet (enkel) op de eenzame persoon. Dat perspectief, vanuit een samenlevingsniveau, biedt een ander kader om in te zetten op de aanpak en preventie van eenzaamheid.

De lens van de buurt op eenzaamheid maakt dat duidelijk en concreet. De buurt waar we wonen, heeft op velerlei manieren een impact op eenzaamheid. Denk aan ontmoetingsmogelijkheden, maar ook de aanwezigheid van groen en de fysieke inrichting van de buurt. Dat betekent dat ingrijpen op buurtniveau *ook* kan helpen in de aanpak en preventie van eenzaamheid. Het buurtperspectief creëert kansen om een samenlevingsperspectief op eenzaamheid in de praktijk te realiseren. Pluspunt is bovendien dat dit buurtperspectief geen zieligheidsframe rond eenzaamheid in de hand werkt, wel integendeel. Niet zozeer het eenzame individu, maar wel de buurt is het onderwerp van de interventie. Pas de buurt aan zodat ze een plek wordt waar eenzaamheid minder kans krijgt.

Een concreet voorbeeld zijn de troostplekken van Ferm: groene en rustige plaatsen in de buurt, die laagdrempelig en toegankelijk zijn voor iedereen. Men kan er troost vinden en dierbaren herdenken. Troostplekken zijn geen interventie in de enge zin die zich direct op eenzame individuen richt. Dat neemt niet weg dat ze betekenisvol zijn voor het omgaan met eenzaamheid. Ze bieden buurtbewoners de mogelijkheid om tot rust te komen. Er wordt een permanente plaats voor reflectie en rouw gecreëerd. En het is er voor de hele buurt. Iedereen kan er gebruik van maken.

## 12.2. Ruimtelijke rechtvaardigheid

Het maatschappelijke en buurtgerichte perspectief op eenzaamheid maakt duidelijk dat eenzaamheid ongelijk verdeeld is in buurten: het risico op eenzaamheid verschilt naargelang de buurt waar men woont.

In Vlaanderen onderscheiden we vijf verschillende buurttypes op niveau van de statistische sector. Het buurttype gekenmerkt door dichte bebouwing, hoge socio-economische kwetsbaarheid en veel verhuisbewegingen toonde een hoger risico op alle eenzaamheidsvormen. Het buurttype met relatief groene buurten en een lage socio-economische kwetsbaarheid kent dan weer het laagste risico. Het eerste type vinden we vooral terug in stedelijke kernen en grotere agglomeraties. Het andere, met het laagste risico, situeert zich veeleer in de residentiële zones rond steden.

De buurttypes maken duidelijk dat verschillende buurtkenmerken die eenzaamheid in de hand werken vaak samen voorkomen. Denk daarbij aan een dichte bebouwing, hoge socio-economische kwetsbaarheid en veel verhuisbewegingen. Een optelsom van risicofactoren op buurtniveau resulteert in een ongelijke ruimtelijke verdeling van het risico op eenzaamheid. Wie over weinig middelen beschikt, kan bovendien vaak niet de eigen woonplaats kiezen. Die individuele ongelijkheid versterkt de ruimtelijke ongelijkheid.

Dat maakt van eenzaamheid een zaak van ruimtelijke (on)rechtvaardigheid. De maatschappelijke bronnen en de mogelijkheden om die bronnen te gebruiken zijn ruimtelijk niet billijk verdeeld (Soja, 2009, p.2).

## 12.3. Sociale rechtvaardigheid

De ongelijkheid in het risico op eenzaamheid uit zich niet alleen tussen buurten, ook andere ongelijkheden spelen. Zo kwam uit het onderzoek naar voren dat wie zich gediscrimineerd voelt, een lagere socio-economische status of een niet-Belgische nationaliteit heeft, een hoger risico kent op eenzaamheid. Verschillende maatschappelijke uitsluitingsmechanismen uiten zich in een ongelijke kans op eenzaamheid, waardoor eenzaamheid niet alleen een verhaal is van ruimtelijke rechtvaardigheid maar ook van sociale rechtvaardigheid. Dat impliceert dat structurele beleidsmaatregelen die sociale uitsluiting tegengaan eveneens helpen om eenzaamheid te voorkomen of aan te pakken.

Opvallend is bovendien dat de jongere leeftijdsgroepen aangeven zich het vaakst eenzaam te voelen. 57% van de 18- tot 24-jarige Vlaamse volwassenen voelt zich soms tot vaak eenzaam. Bij de 65- tot 74-jarigen is dat bijvoorbeeld slechts 28%; bij de 75-plussers 35%. Het klassieke beeld dat eenzaamheid vooral iets van de oudere dag is, gaat dus niet op. Daartegenover staat echter dat veel eenzaamheidsinterventies vooral op ouderen focussen. Ook daar manifesteert zich dus een ongelijkheid in de samenleving *en* een maatschappelijke opdracht, namelijk hoe kunnen we meer oog hebben voor eenzaamheid bij jongeren en een gepaste strategie uitwerken om beter in te zetten op de aanpak en preventie van eenzaamheid bij die doelgroep.

## 12.4. Eenzaamheid aanpakken vanuit buurtperspectief: meer dan ontmoeten

Ten vierde blijkt uit het onderzoek dat het tegengaan van eenzaamheid vanuit buurtperspectief over meer gaat dan het ontmoeten van buren. Ook de verbondenheid die men ervaart met de buurt speelt een niet te onderschatten rol. Dat subjectieve gevoel van zich ergens thuis voelen kwam doorheen het onderzoek naar boven als een belangrijke beschermende laag tegen eenzaamheid. De verbondenheid en rust die men kan vinden in de natuur worden eveneens als helpend ervaren.

Daarnaast werd duidelijk dat tijd alleen doorbrengen in de buurt helpt. Wie tijd alleen kan spenderen in de buurt, kan er ruimte vinden voor rust, reflectie, troost, afleiding … Dat wordt vooral als helpend ervaren in het omgaan met gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheidsgevoelens verdwijnen dan niet noodzakelijk. Wel worden ze, als is het maar voor even, minder intens ervaren. In periodes van rouw biedt de mogelijkheid om tijd alleen door te brengen troost. Maar ook voor wie zich niet eenzaam voelt, is het van belang om tijd alleen te kunnen doorbrengen in de buurt. Plaatsen waar men even tijd alleen kan doorbrengen, door te wandelen of even op een bank te zitten, vaak in het groen, in de stilte, helpen om tot rust te komen. Voor sommigen maakt dit dat men even kan ontsnappen aan de drukte en de verwachtingen van sociale relaties.

Dat neemt niet weg dat ontmoetingen in de buurt ook belangrijk zijn. Die ontmoetingen zijn bovendien veelsoortig. Wie actief kan deelnemen aan het buurtleven en goede sociale contacten heeft met zijn buren, heeft een lager risico op eenzaamheid. Maar ook de losse, spontane interacties die men heeft op straat, in de buurt, zijn helpend. Ze voeden de verbondenheid die men ervaart met de buurt. Hetzelfde gaat op voor het herkennen van anderen, ook al heeft men geen echt contact. Die bekende vreemden maken dat men zich ergens thuis kan voelen. Elke ontmoeting uit dat brede palet hangt elk op haar manier samen met minder eenzaamheid.

## 12.5. Inrichting van de publieke ruimte: niet enkel wat er is, maar ook hoe het beleefd wordt

De inrichting van de publieke ruimte beïnvloedt hoe mensen zich voelen. Groenvoorzieningen, pleinen, voetpaden, zitbanken en de uitstraling van gebouwen kunnen ontmoeting stimuleren, maar ook ruimte bieden om alleen te zijn, tot rust te komen en zich thuis te voelen in de buurt.

Toch leidt de aanwezigheid van dergelijke voorzieningen niet automatisch tot minder eenzaamheid. Niet zozeer wat er in een buurt aanwezig is, maar vooral hoe bewoners die omgeving ervaren, maakt het verschil. Een park kan bijvoorbeeld veel groen bieden, maar wanneer mensen het als onveilig ervaren, zullen ze er niet wandelen, sporten of anderen ontmoeten.

Een buurtactiviteit kan goed georganiseerd zijn, maar als bewoners het gevoel hebben dat ze er niet echt welkom zijn, zullen ze niet deelnemen. En een plein kan uitnodigend ogen, maar wanneer het hoofdzakelijk op gezinnen is gericht, voelen alleenstaanden of jongeren zich er mogelijk minder thuis.

Deze voorbeelden maken duidelijk dat voorzieningen pas betekenis krijgen wanneer bewoners ze ook effectief gebruiken en er zich goed bij voelen. Tussen de fysieke buurt en eenzaamheid ligt dus een cruciale schakel: de manier waarop mensen hun omgeving beleven. Daarbij speelt de mate waarin de buurt aansluit bij hun wensen, behoeften en mogelijkheden een centrale rol. Die aansluiting noemen we de *fit* tussen persoon en omgeving.

Voor beleid en praktijk betekent dit dat enkel investeren in ontmoetingsplekken, groen of een bewandelbare publieke ruimte onvoldoende is. Oog voor de fit met de wensen en mogelijkheden van wie er in een specifieke buurt leeft, is minstens even belangrijk. Een buurt die voor de ene bewoner uitnodigend aanvoelt, kan voor een andere bewoner ontoegankelijk of onveilig lijken.

## 12.6. Het belang van buurtparticipatie

Wie eenzaamheid wil voorkomen of aanpakken via de buurt, moet dus verder kijken dan de fysieke omgeving alleen. Het is niet gewoon afvinken, als: we hebben een park, dus het is goed.

Vanuit het perspectief van ruimtelijk ontwerp en ruimtelijke planning onderstreept dat het belang van participatie. Enkel door continu in te zetten op volwaardige buurtparticipatie, met specifieke aandacht voor de stem van de meest kwetsbare buurtbewoners, is het mogelijk een structurele, buurtgerichte aanpak tegen eenzaamheid uit te werken, op maat van de buurt. Door bewoners actief te betrekken bij het ontwerp en de inrichting van hun buurt ontstaat het gevoel van eigenaarschap, en ook een beter inzicht in de uiteenlopende noden en verwachtingen die leven. Een nieuw park wordt dan niet zomaar een voorziening, maar wordt ervaren als "*onze tuin*", zoals een van de deelnemers aan dit onderzoek het verwoordde. Dat vergroot de kans dat bewoners de plek daadwerkelijk gebruiken, er zorg voor dragen en ze mee vormgeven als een betekenisvolle ontmoetingsruimte.

Hetzelfde gaat op voor buurtactiviteiten en -initiatieven. De aanwezigheid van een aanbod aan buurtactiviteiten of -werkingen zoals een jeugdhuis, een lokaal dienstencentrum, buurtwerking, een Dorpspunt … zal op zich niet volstaan. Minstens even belangrijk zijn de laagdrempeligheid, toegankelijkheid en inclusiviteit van die plekken en hun activiteiten. Dat maakt dat buurtbewoners er effectief gebruik van maken en of ze zich er al dan niet thuis voelen.

De sleutel ligt in de wisselwerking tussen de buurt en haar bewoners. Daar oog voor hebben en structureel inzetten op buurtbetrokkenheid vraagt om samenwerking tussen verschillende beleidsdomeinen en praktijkvelden. Ontwerpers van publieke ruimte, omgevingsambtenaren en

mobiliteitsdiensten beschikken over belangrijke expertise, maar dat geldt evenzeer voor buurtwerkers, lokale dienstencentra, vrijwilligers en andere actoren die dicht bij bewoners staan en het gaat bij uitstek op voor de buurtbewoners zelf. De gemeenschappelijke opdracht bestaat erin buurten te creëren die aansluiten bij de leefwereld van de mensen die er wonen. Dat vereist een professionele inzet (o.a. van buurtwerkers) waarbij men linken legt tussen en over beleidsdomeinen heen in de lokale context, en tussen formele en informele actoren. Daarbij staan buurtbewoners altijd centraal. In al hun diversiteit zijn zij de echte makers van de buurt.

## 12.7. Trots op de buurt

Eenzaamheid hangt niet alleen samen met wat aanwezig is in de buurt, maar ook met de manier waarop mensen hun buurt ervaren. Hoe kijken bewoners naar de plek waar ze wonen? Voelen zij zich verbonden met hun buurt? En hoe wordt die buurt bekeken door mensen van buitenaf? Het imago van een buurt, zowel vandaag als doorheen haar geschiedenis, speelt daarbij een belangrijke rol. Ook de vraag of bewoners het gevoel hebben dat er aandacht is voor hun buurt maakt een verschil. Wordt er geïnvesteerd in publieke ruimte, voorzieningen en bereikbaarheid? Wordt de buurt goed onderhouden? En worden bewoners betrokken bij ontwikkelingen in hun buurt?

Wie trots is op de buurt waarin die woont, voelt zich doorgaans sterker verbonden met die plek, en dat beschermt tegen eenzaamheid. Het omgekeerde geldt eveneens. Wanneer bewoners het gevoel hebben dat hun buurt een negatief imago heeft of gestigmatiseerd wordt, komt die verbondenheid onder druk te staan. Een buurtstigma kan gevoelens van sociale uitsluiting versterken en ervoor zorgen dat bewoners zich minder gewaardeerd voelen. Bovendien gaat een negatief imago vaak samen met onveiligheidsgevoelens, waardoor mensen minder geneigd zijn om buiten te komen, door de buurt te wandelen of gebruik te maken van publieke ontmoetingsplekken.

Wanneer buurtbewoners het gevoel hebben dat hun buurt gewaardeerd wordt, heeft dat een positief effect: mensen voelen zich trots. Die waardering kan zich op vele manieren uiten en kan uit diverse hoeken komen. Denk aan de aanleg van een nieuw park of de renovatie van een appartementsblok. Ook investeringen in diensten en voorzieningen zijn belangrijk, zoals een buurthuis, een Dorpspunt, een lokaal dienstencentrum, een bibliotheek, een bakker, een winkel, een bushalte, een treinstation … Het dagelijkse onderhoud van de publieke ruimte is nog een concreet voorbeeld van hoe buurtbewoners zich gezien en gewaardeerd voelen. Een ander voorbeeld: buurtbewoners actief betrekken in het vormgeven van de buurt. Dat gevoel van ‘gezien worden’ geeft aan dat de buurt er mag zijn, en dus ook de inwoners. Wie trots is op de buurt en zich gewaardeerd voelt, zal zich er beter thuis voelen en meer verbondenheid ervaren. Daarnaast speelt ook de band met de buurt een rol: wanneer mensen zich sterk gehecht voelen aan de plaats waar ze wonen en die buurt deel uitmaakt van hun identiteit, versterkt dat hun gevoel van verbondenheid. Zowel die verbondenheid als de gehechtheid aan de buurt gaan samen met minder gevoelens van eenzaamheid.

Voor beleidsmakers betekent dit dat investeringen in de buurt een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Daarbij is een brede aanpak nodig die verschillende beleidsdomeinen met elkaar verbindt. Niet alleen investeringen in zorg- en welzijnsdiensten zijn belangrijk, zoals een Dorpspunt, een buurtwerking, een lokaal dienstencentrum, het organiseren van speelactiviteiten … maar ook investeringen in de publieke ruimte, de verkeersinfrastructuur, gebouwen, het dagelijkse onderhoud … Om het concreet te maken: ook de groendienst van een gemeente heeft een rol te spelen in de preventie van eenzaamheid.

## 12.8. Het levensverhaal van de buurt

Een achtste conclusie doorheen het onderzoek is de tijdsdimensie. Een goed begrip van hoe de buurt eenzaamheid beïnvloedt, vraagt niet alleen oog voor het heden, maar ook voor het verleden en de geanticipeerde toekomst.

Buurten hebben een eigen geschiedenis, een geschiedenis die ook vandaag nog een rol speelt. Een jaarlijks carnaval dat al jarenlang deel uitmaakt van het buurtleven, kan bijdragen aan de identiteit van een buurt. Daardoor wordt de buurt gezien als een plek waar levendigheid en feest centraal staan. Een buurt die al jaar en dag met een negatief imago kampt, zal ondanks recente investeringen misschien nog altijd met die negatieve beeldvorming kampen. Het verleden van de buurt bepaalt dus mee de collectieve identiteit van de buurt. Inwoners nemen voor een deel de identiteit van hun buurt over. Daardoor kan een positieve en herkenbare identiteit van de buurt bijdragen aan een sterker gevoel van verbondenheid en gehechtheid aan de plaats waar mensen wonen.

Niet alleen buurten, maar ook buurtbewoners hebben een levensverhaal in de buurt. Men groeide er misschien op en ging er naar school. Of er is een café waar men al vele leuke avonden doorbracht. Een speeltuin in de buurt brengt herinneringen naar boven van de leuke periode die men er had als kind. Een bakker kan symbool staan voor de alledaagse ontmoetingen die men er al jaar en dag elke zondag heeft. De schoolpoort is misschien een plaats waar men als nieuw gezin in de buurt andere ouders beter leerde kennen, enzovoort. Al die voorbeelden maken duidelijk dat plaatsen in de buurt niet neutraal zijn. Vaak kleven er herinneringen aan die verbonden zijn aan het levensverhaal van buurtbewoners. Al die plaatsen zijn persoonlijke opslagplaatsen van herinneringen. Positieve herinneringen zorgen voor een goed gevoel in de buurt, een gevoel van verbondenheid en gehechtheid. Doordat men er zich thuis voelt, is men ook sneller geneigd zich ‘in de buurt te begeven’, bijvoorbeeld door te gaan wandelen in de buurt, deel te nemen aan activiteiten, af te spreken in het plaatselijke café … Negatieve herinneringen kunnen maken dat men zich ergens minder goed voelt en dat men die plekken zal mijden.

Herhaaldelijk gebruik van de buurt zorgt ook voor herkenning, de herkenning van plaatsen en andere buurtbewoners. Een concreet voorbeeld: wie al jarenlang dagelijks naar de lokale

winkel wandelt voor zijn boodschappen zal een goed overzicht hebben van de route onderweg, zal alle huizen herkennen, weten wie waar woont (ook al kent men niet iedereen persoonlijk) en vertrouwde gezichten in de winkel tegenkomen. Die herkenning maakt dat de omgeving en wie er woont vertrouwd aanvoelen.

Buurten zelf veranderen echter eveneens, ze zijn niet statisch. Zowel wat er is (bijvoorbeeld parken, winkels, groen …) als wie er woont kan veranderen. Demografische veranderingen in de buurt kunnen de vertrouwdheid en herkenning onder druk zetten, men verliest het overzicht van wie er woont. Een gevoel van vervreemding kan het dan overnemen. Al die veranderingen kunnen de sociale cohesie onder druk zetten. Er ontstaat een afstand, men is terughoudender tegenover anderen in de buurt. Zowel voor nieuwkomers in de buurt als voor langdurige buurtbewoners kan dat doorwegen. Wanneer dat gepaard gaat met discriminatie en sociale uitsluiting, werkt dat eenzaamheid des te meer in de hand.

Het verdwijnen van bepaalde gebouwen, diensten … kan eveneens een negatieve impact hebben. Denk aan een lokale bakker die sluit en plaatsmaakt voor een groter anoniem winkelcomplex waar men brood moet gaan kopen, of een café dat zijn deuren sluit. Vertrouwde plaatsen voor dagelijkse ontmoetingen, in al hun diversiteit, komen onder druk te staan. Wanneer er geen nieuwe zaken in de plaats komen, dreigt leegstand het straatbeeld te domineren. Straten, pleinen, buurten … worden om die reden als meer onaangenaam ervaren. Zo is men bijvoorbeeld minder snel geneigd een praatje te blijven doen voor een leegstaand pand dan voor de deur van de lokale bakker.

Ondanks veranderingen in de buurt kunnen herinneringen aan het verleden van de buurt toch nog bescherming bieden tegen eenzaamheid in het heden. Nostalgische gevoelens kunnen ervoor zorgen dat men zich nog steeds thuis voelt in de buurt, ook als is die zelf erg veranderd. De herinnering kleurt de huidige realiteit. De hechting aan de plaats beschermt dan tegen eenzaamheid, ook al staat de huidige verbondenheid onder druk.

Dit alles maakt duidelijk dat de relatie tussen de buurt en eenzaamheid niet eenduidig is en op verschillende manieren vorm krijgt, zowel positief als negatief.

Het tijdsperspectief op de relatie tussen de buurt en eenzaamheid maakt zichtbaar dat de aanpak en preventie van eenzaamheid aandacht vraagt voor het buurtlevensverhaal *en* het levensverhaal van de buurtbewoners. Een goedbedoeld initiatief zoals het slopen van een oude slecht geïsoleerde feestzaal om er zonder buurtconsultatie een nieuwe degelijke zaal te zetten, kan wel eens verkeerd uitdraaien wanneer die zaal een vat van collectieve herinneringen is. Door dit en andere verhalen te capteren en te erkennen, door buurtbewoners actief te betrekken in het vormgeven van hun buurt, kan voorkomen worden dat men voorbijgaat aan de historiek en de betekenis van plaatsen. Dat betekent niet dat veranderingen op zich niet kunnen, en er bijvoorbeeld nooit een nieuwe feestzaal zal komen. Wel kan buurtparticipatie ervoor zorgen dat bewoners zich wezenlijk betrokken en gehoord voelen en dat ze zich bijgevolg makkelijker achter nieuwe ontwikkelingen of veranderingen kunnen scharen en eigenaarschap ervaren.

## 12.9. De verschillende vormen van eenzaamheid in relatie met de buurt

Een negende conclusie is dat de buurt een rol kan spelen bij verschillende vormen van eenzaamheid.

Bij aanvang van dit boek onderscheidden we vier vormen van eenzaamheid die we ook in de onderzoeksliteratuur rond eenzaamheid vaak terugvinden, namelijk emotionele, sociale, collectieve en existentiële eenzaamheid. Ze verwijzen elk naar een specifieke bron van eenzaamheid: door een gemis aan een hechte band met iemand, door een gemis aan verbondenheid met vrienden, kennissen, familie …, door een gemis aan een verbondenheid met een bredere groep of gemeenschap, en door een gevoel van fundamentele scheiding van anderen. Een van de argumenten om dat onderscheid te hanteren is dat elke vorm van eenzaamheid een specifieke aanpak vergt, aangezien de oorzaak van specifieke eenzaamheidsgevoelens telkens anders is. Wie zich na de sterfte van de partner emotioneel eenzaam voelt, zal vooral die hechte band missen. Vele sociale contacten zullen die eenzaamheidsgevoelens in dat geval niet noodzakelijk oplossen.

Tegelijkertijd leert dit onderzoek ons dat de betekenis van de buurt zich niet eenvoudig laat opdelen volgens die verschillende vormen van eenzaamheid. De invloed van de buurt blijkt breder en minder afgelijnd dan we bij de start van het onderzoek hadden verwacht. De buurt kan namelijk voor uiteenlopende vormen van eenzaamheid een ondersteunende rol spelen.

De manier waarop de buurt eenzaamheid beïnvloedt is eerder verzachtend, verminderend, ze vormt een buffer tegen eenzaamheid of wordt als helpend ervaren in het omgaan met eenzaamheid, ongeacht de specifieke vorm van eenzaamheid. Dat betekent dat de buurt als 'instrument' in de aanpak en preventie van eenzaamheid potentieel voor elke vorm van eenzaamheid, voor elke ervaring (van licht tot intens, van enkele uren tot langdurige periodes), voor het voorkomen en omgaan met … helpend kan zijn. Ingezet op de juiste plek, op die plaatsen met het hoogste risico (zie Hoofdstuk 9), opent het buurtperspectief een bijkomend potentieel om structureel op populatieniveau te werken aan de aanpak en preventie van eenzaamheid.

## 12.10. Een bredere kijk op eenzaamheid: meer dan sociale relaties

Als tiende conclusie komt een ander perspectief op eenzaamheid naar voren. Doorheen het onderzoek werd duidelijk dat de klassieke definitie van eenzaamheid niet volstaat om alle nuances van de relatie tussen de buurt en eenzaamheid te begrijpen. Die klassieke definitie stelt dat eenzaamheid een subjectieve, pijnlijke ervaring is die voortkomt uit het gemis dat we ervaren in de (kwaliteit of kwantiteit) van sociale relaties. Centraal in die definitie staan de sociale relaties: de relaties die we hebben met vrienden, kennissen, familie, buren, onze partner,

collega's … Wanneer we een gemis ervaren in die relaties gaat dat samen met een hoger risico op eenzaamheid. Bijvoorbeeld wanneer we het gevoel hebben te weinig vrienden te hebben. Of wanneer we wel veel sociale contacten hebben, maar daar weinig steun uit halen of niet het gevoel hebben dat die contacten echt kwaliteitsvol en betekenisvol zijn. Als onderzoekers hanteren we doorgaans dat perspectief. Ook in de praktijk en in het beleid is die kijk dominant voor de aanpak en preventie van eenzaamheid. Dat leidt als vanzelf tot het inzetten op meer en/of kwaliteitsvollere sociale relaties als eenzaamheidsstrategie.

Die relationele blik op eenzaamheid blijkt echter te beperkt om te begrijpen hoe de buurt eenzaamheid beïnvloedt. De invloed is complexer en fijnmaziger. Enerzijds zijn sociale interacties in de buurt in lijn met die klassieke kijk belangrijk. Dat kan gaan over deelname aan buurtactiviteiten, een actieve rol kunnen opnemen in de buurt (bv. als vrijwilliger), sociale contacten met buren, een goeiedag op straat, een knik van herkenning of gewoon onder de mensen zijn zonder echt wederkerig contact. Anderzijds werd duidelijk dat naast dat relationele aspect ook hoe men zich voelt in en met betrekking tot de buurt belangrijk is. De verbondenheid die men voelt met de buurt hangt samen met minder eenzaamheid. Hetzelfde gaat op voor de gehechtheid aan een buurt, en dan vooral het aspect dat de buurt deel uitmaakt van je identiteit, het zelfbeeld. De sociale contacten die men heeft in de buurt beïnvloeden zowel de plaatsverbondenheid als de plaatsgehechtheid positief. Maar ook andere processen spelen. Wie trots is op zijn buurt bijvoorbeeld, voelt zich meer verbonden met de buurt. Of specifieke plaatsen kunnen eenzaam aanvoelen, los van de interacties die men er heeft: een bepaalde inrichting kan een eenzaam gevoel in de hand werken op die plaats doordat men zich er niet welkom voelt. Groen in de buurt hangt eveneens op een andere manier samen met eenzaamheid. Zo helpt de verbondenheid die men ervaart door tijd door te brengen in het groen, in de natuur, bij het voorkomen en aanpakken van eenzaamheid. Ook negatieve mechanismen kunnen spelen in relatie met de beleving. Zo zien we dat een buurtstigma en gebrek aan waardering van buitenaf ook indirect kan wegen op eenzaamheid, doordat men zich als buurt vergeten voelt.

Eenzaamheid in relatie tot de buurt vloeit dus niet enkel voort uit sociale interacties in de buurt. Ook de beleving van de buurt en wat de buurt betekent voor buurtbewoners speelt een niet te onderschatten rol. 'Eenzaamheid in de buurt' begrijpen vraagt om een bredere notie van het begrip eenzaamheid. Het gaat om een beleving van eenzaamheid die niet enkel ontstaat uit een gemis in sociale relaties, maar die ook voortvloeit uit een gemis aan verbondenheid met de buurt, een gebrek aan gehechtheid aan de buurt en een breder gevoel van maatschappelijke uitsluiting in de buurt waar men woont. Door dat perspectief te hanteren wordt duidelijk dat beleid en praktijk zich *ook* op die bronnen van eenzaamheid kunnen richten, naast het relationele in de buurt.

## Hoofdstuk 12: Slotbeschouwing: tien conclusies voor beleid en praktijk. Wat te onthouden?

- Door eenzaamheid te bekijken vanuit een maatschappelijk perspectief, wordt eenzaamheid en de aanpak ervan niet gereduceerd tot een individueel en als een zielig beschouwd probleem. Die kijk maakt het mogelijk om een maatschappelijk antwoord te formuleren.
- Het risico op eenzaamheid is ruimtelijk ongelijk verdeeld. In sommige buurten is het risico hoger dan in andere.
- Het risico op eenzaamheid is maatschappelijk ongelijk verdeeld. Verschillende uitsluitingsmechanismen spelen een rol.
- Eenzaamheid aanpakken en voorkomen vanuit buurtperspectief gaat over meer dan ontmoeten. Ook tijd alleen kunnen doorbrengen in de buurt en het gewoon onder de mensen kunnen zijn, zonder contact, is belangrijk.
- Niet alleen de fysieke inrichting van de buurt is belangrijk. Ook hoe die beleefd wordt en of ze aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de buurtbewoners.
- Eenzaamheid aanpakken vanuit buurtperspectief vraagt om blijvende inzet op volwaardige en inclusieve buurtparticipatie.
- Trots kunnen zijn op de buurt helpt tegen eenzaamheid. Blijvende investeringen in de buurt, van het dagdagelijkse onderhoud tot een kwaliteitsvolle inrichting van de publieke ruimte, dragen daartoe bij.
- Eenzaamheid in relatie tot de buurt begrijpen kan niet zonder het levensverhaal van de buurt en van de buurtbewoners in relatie tot de buurt mee in beschouwing te nemen.
- De betekenis van de buurt voor eenzaamheid laat zich niet eenvoudig opdelen volgens de verschillende vormen van eenzaamheid, namelijk emotionele, sociale, collectieve en existentiële eenzaamheid. De buurt kan voor uiteenlopende vormen van eenzaamheid een ondersteunende rol spelen.
- Eenzaamheid in relatie tot de buurt begrijpen vraagt om een breder begrip van eenzaamheid. Naast een gemis aan sociale relaties in de buurt, komt eenzaamheid ook voort uit een gemis aan verbondenheid met de buurt, een gebrek aan gehechtheid en een breder gevoel van maatschappelijke uitsluiting.

# Referenties


Abdi, M. H., & Vanoutrive, T. (2026). Perceiving "city of proximity" beyond spatial closeness: Explaining travel and consumption behavior through perceptions and preferences. *Cities*, *179*, 107462. https://doi.org/10.1016/j.cities.2026.107462

Astell-Burt, T., Hartig, T., Putra, I. G. N. E., Walsan, R., Dendup, T., & Feng, X. (2022). Green space and loneliness: A systematic review with theoretical and methodological guidance for future research. *Science of The Total Environment*, *847*, 157521. https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.157521

Astell-Burt, T., Navakatikyan, M. A., & Feng, X. (2024). Contact with nature may be a remedy for loneliness: A nationally representative longitudinal cohort study. *Environmental Research*, *263*, 120016. https://doi.org/10.1016/j.envres.2024.120016

Avonts, D., Keune, H., & Remmen, R. (2023). *Natuur op doktersvoorschrift. Hoe buiten zijn ons gezond houdt.* Lannoo Campus.

Baart, A. J. (2021). *Wat heet eenzaam? Een essay.*

Bantry-White, E., O'Sullivan, S., Kenny, L., & O'Connell, C. (2018). The symbolic representation of community in social isolation and loneliness among older people: Insights for intervention from a rural Irish case study. *Health & Social Care in the Community*, *26*(4), e552-e559. https://doi.org/10.1111/hsc.12569

Barreto, M., Doyle, D. M., & Qualter, P. (2024). Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue. *Political Psychology*, *45*(S1), 157-181. https://doi.org/10.1111/pops.12965

Bolmsjö, I., Tengland, P.-A., & Rämgård, M. (2019). Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, *26*(5), 1310-1325. https://doi.org/10.1177/0969733017748480

Bonagurio, C., Brunson, E., Marceaux, S., & Sasser, L. (2022). Meals on Wheels Central Texas: Addressing loneliness and isolation through client-volunteer interaction. *Working with Older People*, *26*(1), 8-21. https://doi.org/10.1108/WWOP-03-2021-0009

Bosman, C., & Dolley, J. (2019). Rethinking third places and community building. In J. Dolley & C. Bosman (Red.), *Rethinking Third Places*. Edward Elgar Publishing. https://doi.org/10.4337/9781786433916.00009

Breedvelt, J. J. F., Tiemeier, H., Sharples, E., Galea, S., Niedzwiedz, C., Elliott, I., & Bockting, C. L. (2022). The effects of neighbourhood social cohesion on preventing depression and anxiety among adolescents and young adults: Rapid review. *BJPsych Open*, *8*(4), e97. https://doi.org/10.1192/bjo.2022.57

Bronfenbrenner, U. (1977). *Toward an Experimental Ecology of Human Development*. American Psychology.

Brown, B. B., Altman, I., & Werner, C. M. (2012). Place Attachment. In *International Encyclopedia of Housing and Home* (pp. 183-188). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-08-047163-1.00543-9

Buffel, T., & Phillipson, C. (2025). Ageing in place in urban environments: Building collaborative organisations for later life. *European Journal of Ageing*, *22*(1), 47. https://doi.org/10.1007/s10433-025-00875-9

Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 238-249. https://doi.org/10.1177/1745691615570616

Castro, M. R., Alves, H. T., Moreira, C., Astell-Burt, T., Cancela, M., Guilherme, F., & Ribeiro, A. I. (2026). Exposure to green, blue, and biodiverse spaces and their associations with loneliness in urban adults: Findings from the EPIPorto cohort. *Health & Place*, *97*, 103610. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2026.103610

Coll-Planas, L., Del Valle Gómez, G., Bonilla, P., Masat, T., Puig, T., & Monteserin, R. (2017). Promoting social capital to alleviate loneliness and improve health among older people in Spain. *Health & Social Care in the Community*, *25*(1), 145-157. https://doi.org/10.1111/hsc.12284

Coll-Planas, L., Rodríguez-Arjona, D., Pons-Vigués, M., Nyqvist, F., Puig, T., & Monteserín, R. (2021). "Not Alone in Loneliness": A Qualitative Evaluation of a Program Promoting Social Capital among Lonely Older People in Primary Health Care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(11), 5580. https://doi.org/10.3390/ijerph18115580

Coussement, J., Gryp, D., Heylen, L., & Lommelen, L. (2020). *Buurtbudget. Participatief inzetten op een zorgzame buurt*. Politeia.

DataLab. (z.d.). *3-30-300 Score—Methodologie*. Geraadpleegd https://thedatalab.be/330300/

Day, A., Phelps, K., Maltby, J., Palmer, E., Snell, K., Raine, D., & Conroy, S. (2021). A realist evaluation of loneliness interventions for older people. *Age and Ageing*, *50*(6), 2246-2253. https://doi.org/10.1093/ageing/afab188

Dayson, C., Harris, C., & Woodward, A. (2021). Voluntary sector interventions to address loneliness and mental health in older people: Taking account of emotional, psychological and social well-being. *Perspectives in Public Health*, *141*(4), 237-243. https://doi.org/10.1177/17579139211017580

De Boer, W. I. J., Viluma, L., & Mierau, J. O. (2026). Neighborhood socioeconomic inequalities in healthcare costs: The role of lifestyle behaviors. *European Journal of Public Health*, *36*(1), 5-11. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf252

De Decker, P. (2023). Space as Capital or Why Geography Matters for Ageing. *International Journal of Architecture and Planning*, *3*(1), 61-71. https://doi.org/10.51483/IJARP.3.1.2023.61-71

De Donder, L., Häussermann, F., Gryp, D., & Heylen, L. (2026). *Eenzaamheid en de buurt: Vier buurten van naderbij bekeken*. https://eenzaamheidendebuurt.be/wp-content/uploads/2026/05/De-Donder-et-al.-2026-Rapport-Buurtcases.pdf

De Donder, L., Heylen, L., Schepers, W., Häussermann, F., Gryp, D., Van Regenmortel, T., & De Witte, J. (te verschijnen). *The Lonelygenic Neighbourhood Model: Towards a Neighbourhood-level Understanding of Loneliness*.

de Jong Gierveld, J., & Tilburg, T. (2008). De ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, *39*(1), 4-15. https://doi.org/10.1007/BF03078118

De Paep, M., Defoort, M., Steenhuis, C., Vescina, L., & Van Renterghem, T. (2023). *Ontwerpgids Luwte-oases*. https://omgeving.vlaanderen.be/nl/klimaat-en-milieu/gezonde-veilige-en-aantrekkelijke-leefomgeving/ontwerpgids-luwte-oases

De Witte, J., Schepers, W., Heylen, L., & Van Regenmortel, T. (2025). *Eenzaamheid in Vlaanderen. Deel 2. De buurt als buffer. Van leefbaarheid tot verbondenheid*. https://eenzaamheidendebuurt.be/wp-content/uploads/2025/06/Eenzaamheid-in-Vlaanderen.-Deel-2.-Leefbaarheid-buurt-en-eenzaamheid.pdf

De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (Red.). (2023). *Silver Empowerment: Fostering Strengths and Connections for an Age-Friendly Society*. Universitaire Pers Leuven. https://doi.org/10.2307/j.ctv35r3v37

Delafontaine, H., (2025). *Making sense of absence, distance, and presence: the role of time and space in the meaning-giving processes underlying loneliness in old age*. University of Antwerp, Faculty of Social Sciences, Department of Sociology

Departement Omgeving. (z.d.). *Neteland: Een strategie rond stedenbouwkundige lasten*. https://omgeving.vlaanderen.be/nl/ruimtelijk-beleid-en-planning/lokaal-aan-de-slag/pilootprojecten-voor-nieuwe-beleidsmatige-uitdagingen/projecten-in-de-kijker/neteland-een-strategie-rond-stedenbouwkundige-lasten

Ehsan, A., Bolano, D., Guillaume-Boeckle, S., & Spini, D. (2021). Reducing loneliness in older adults: Looking at locals and migrants in a Swiss case study. *European Journal of Ageing*, *18*(3), 333-344. https://doi.org/10.1007/s10433-020-00577-4

Europese Commissie. (z.d.). *Green infrastructure*. https://environment.ec.europa.eu/topics/nature-and-biodiversity/green-infrastructure_en

Fawcett, B., & Karastoyanova, K. (2023). Older People, Loneliness, Social Isolation and Technological Mitigations: Utilising Experiences of the Covid-19 Pandemic as we Move Forward. *The British Journal of Social Work*, *53*(2), 831-847. https://doi.org/10.1093/bjsw/bcac157

Feng, X., & Astell-Burt, T. (2022). Lonelygenic environments: A call for research on multilevel determinants of loneliness. *The Lancet Planetary Health*, *6*(12), e933-e934. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00306-0

Finlay, J., Savard, G., Alvarez-McNelis, D., Sagehorn, M., & Esposito, M. (2024). LIFE COURSE "COGNABILITY": INVESTIGATING NEIGHBORHOODS AND COGNITIVE HEALTH RISKS ACROSS THE LIFESPAN. *Innovation in Aging*, *8*(Supplement_1), 461-461. https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.1500

Fong, P., Cruwys, T., Robinson, S. L., Haslam, S. A., Haslam, C., Mance, P. L., & Fisher, C. L. (2021). Evidence that loneliness can be reduced by a whole-of-community intervention to increase neighbourhood identification. *Social Science & Medicine*, *277*, 113909. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113909

Foster, A., Thompson, J., Holding, E., Ariss, S., Mukuria, C., Jacques, R., Akparido, R., & Haywood, A. (2021). Impact of social prescribing to address loneliness: A mixed methods evaluation of a national social prescribing programme. *Health & Social Care in the Community*, *29*(5), 1439-1449. https://doi.org/10.1111/hsc.13200

Franklin, A., & Tranter, B. (2021). Loneliness and the cultural, spatial, temporal and generational bases of belonging. *Australian Journal of Psychology*, *73*(1), 57-69. https://doi.org/10.1080/00049530.2020.1837007

Frerichs, J., Billings, J., Barber, N., Chhapia, A., Chipp, B., Shah, P., Shorten, A., Stefanidou, T., Johnson, S., Evans, B. L., & Pinfold, V. (2020). Influences on participation in a programme addressing loneliness among people with depression and anxiety: Findings from the Community Navigator Study. *BMC Psychiatry*, *20*(1), 565. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02961-x

Fu, Y., Wang, Y., & Guo, Y. (2024). Built environment and loneliness in later life: Productive engagement as the pathway. *Aging & Mental Health*, *28*(6), 900-909. https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2329642

Fuller, S. M., Kotwal, A. A., Tha, S. H., Hill, D., Perissinotto, C., & Myers, J. J. (2022). Key Elements and Mechanisms of a Peer-Support Intervention to Reduce Loneliness and Isolation among Low-Income Older Adults: A Qualitative Implementation Science Study. *Journal of Applied Gerontology*, *41*(12), 2574-2582. https://doi.org/10.1177/07334648221120458

Galster, G. C. (2012). The Mechanism(s) of Neighbourhood Effects: Theory, Evidence, and Policy Implications. In M. Van Ham, D. Manley, N. Bailey, L. Simpson, & D. Maclennan (Red.), *Neighbourhood Effects Research: New Perspectives* (pp. 23-56). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2309-2_2

Goldman, N. (2026). PERSPECTIVES ON URBAN LONELINESS: City Paths Toward (Un)common Lifeworlds. *International Journal of Urban and Regional Research*, *50*(4), 1065-1074. https://doi.org/10.1111/1468-2427.70058

Goldman, N., Alemdar, M., Megges, H., Matsumoto, N., Schoenmakers, E., van den Berg, P., Lasgaard, M., Christiansen, J., Junttila, N., Goldman, A., Draxl, D., El-Osta, A., & Qualter, P. (2026). National policy responses to address loneliness: A global scoping review of 194 WHO member states. *Health Policy*, *165*, 105553. https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2025.105553

Goldman, N., Qualter, P., Walibhai, W., & Verity, L. (2025). Integrating foundational theories of loneliness to develop effective interventions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *66*, 101599. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2025.101599

Gray, A., & Worlledge, G. (2018). Addressing loneliness and isolation in retirement housing. *Ageing and Society*, *38*(3), 615-644. https://doi.org/10.1017/S0144686X16001239

Gryp, D., Heylen, L., De Witte, J., Schepers, W., Häussermann, 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. (2026). How the neighbourhood-built environment shapes loneliness: A photo-elicitation study. *Health & Place*, *97*, 103587. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103587

Hawkley, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How Can I Connect With Thee? Let Me Count the Ways. *Psychological Science*, *16*(10), 798-804. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x

Heu, L. C. (2025). A Moment Versus a Lifetime: Patterns of Loneliness and Perceived Causes in People's Lived Experiences. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1553*(1), 172-186. https://doi.org/10.1111/nyas.70082

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

Heutz, G. (2025). Natuur. In Met inzicht ruimtelijk plannen en vergunnen. Kompas doorheen aanverwante beleidsdomeinen van de ruimtelijke ordening. In B. Hubeau & G. Vloebergh (Red.), *Met inzicht ruimtelijk plannen en vergunnen* (pp. 283-301). Die Keure.

Heylen, L. (2023). The importance of neighbourhood-oriented care for the quality of life and empowerment of older persons. In *Silver Empowerment: Fostering Strengths and Connections for an Age-Friendly Society*. Leuven University Press.

Heylen, L., & Lommelen, L. (2016). *Het kleine helpen. Bouwen aan buurtnetwerken rond ouderen.* Politeia.

Hoff, S. C., & Løvoll, H. S. (2026). Activities in natural environments as remedy to loneliness: The role of connectedness to nature and place attachment. *Health & Place*, *98*, 103617. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2026.103617

Holding, E., Thompson, J., Foster, A., & Haywood, A. (2020). Connecting communities: A qualitative investigation of the challenges in delivering a national social prescribing service to reduce loneliness. *Health & Social Care in the Community*, *28*(5), 1535-1543. https://doi.org/10.1111/hsc.12976

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 227-237. https://doi.org/10.1177/1745691614568352

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, *7*(7), e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Honigh-de Vlaming, R., Haveman-Nies, A., Heinrich, J., Van T Veer, P., & De Groot, L. C. (2013). Effect evaluation of a two-year complex intervention to reduce loneliness in non-institutionalised elderly Dutch people. *BMC Public Health*, *13*(1), 984. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-984

Hudson, J., Scanlon, K., Udagawa, C., Arrigoitia, M. F., Ferreri, M., & West, K. (2021). 'A Slow Build-Up of a History of Kindness': Exploring the Potential of Community-Led Housing in Alleviating Loneliness. *Sustainability*, *13*(20), 11323. https://doi.org/10.3390/su132011323

Infopunt Publieke Ruimte (2023). *Tienpuntenplan Publieke Ruimte*.

Jakobsen, A. L. (2026). Living alone and adult loneliness: The buffering role of neighbourhood social interaction and attachment. *Public Health*, *251*, 106098. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.106098

Jamagne, P. (z.d.). *Vademecum Statistische Sectoren* (p. 66).

Kelly, D., Steiner, A., Mazzei, M., & Baker, R. (2019). Filling a void? The role of social enterprise in addressing social isolation and loneliness in rural communities. *Journal of Rural Studies*, *70*, 225-236. https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2019.01.024

Kern, L. (2020). *Feminist City: Claming Space in a Man-made World.*

Klinenberg, E. (2018). *Palaces for the people: How to build a more equal and united society*. Vintage.

Klinenberg, E., & Leigh, J. K. (2023). On Our Own: Social Distance, Physical Loneliness, and Structural Isolation in the COVID-19 Pandemic. *Social Problems*, *71*(4), 1216-1230. https://doi.org/10.1093/socpro/spad003

Kocken, P. (2001). Intermediates' satisfaction with a loneliness intervention program aimed at older adults: Linkage of program plans and users' needs. *Patient Education and Counseling*, *43*(2), 189-197. https://doi.org/10.1016/S0738-3991(00)00162-2

Konijnendijk, C. C. (2023). Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3–30–300 rule. *Journal of Forestry Research*, *34*(3), 821-830. https://doi.org/10.1007/s11676-022-01523-z

Lam, J., & Baxter, J. (2025). Neighborhood Characteristics and Loneliness in Later Life: The Role of "Person–Environment Fit". *Innovation in Aging*, *9*(3), igaf006. https://doi.org/10.1093/geroni/igaf006

Latham, A., & Layton, J. (2022). Social infrastructure: Why it matters and how urban geographers might study it. *Urban Geography*, *43*(5), 659-668. https://doi.org/10.1080/02723638.2021.2003609

Latham, A., & Layton, J. (Red.). (2026). *Social Infrastructure in Neighbourhoods and Cities: Studying the Facilities that Sustain Community, Social Networks, and Trust*. Bristol University Press. https://doi.org/10.51952/9781529241624

Lawton, M. P., & Nahemow, L. (1973). Ecology and the aging process. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Red.), *The psychology of adult development and aging.* (pp. 619-674). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10044-020

Lee, J. H., & Tan, T. H. (2023). Neighborhood Walkability or Third Places? Determinants of Social Support and Loneliness among Older Adults. *Journal of Planning Education and Research*, *43*(2), 240-253. https://doi.org/10.1177/0739456X19870295

Lim, M. H., Hennessey, A., Qualter, P., Smith, B. J., Thurston, L., Eres, R., & Holt-Lunstad, J. (2024). The KIND Challenge community intervention to reduce loneliness and social isolation, improve mental health, and neighbourhood relationships: An international randomized controlled trial. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *60*(4), 931-942. https://doi.org/10.1007/s00127-024-02740-z

Lloyd-Evans, B., Frerichs, J., Stefanidou, T., Bone, J., Pinfold, V., Lewis, G., Billings, J., Barber, N., Chhapia, A., Chipp, B., Henderson, R., Shah, P., Shorten, A., Giorgalli, M., Terhune, J., Jones, R., & Johnson, S. (2020). The Community Navigator Study: Results from a feasibility randomised controlled trial of a programme to reduce loneliness for people with complex anxiety or depression. *PLOS ONE*, *15*(5), e0233535. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233535

Lyppens, G. (2022). *Robuuste collectieve tussenruimte: Een onderzoek naar de relatie tussen architectonische en territoriale ruimte in stedelijke woningclusters.* UAntwerpen.

Lyu, Y., & Forsyth, A. (2022). Planning, Aging, and Loneliness: Reviewing Evidence About Built Environment Effects. *Journal of Planning Literature*, *37*(1), 28-48. https://doi.org/10.1177/08854122211035131

MacIntyre, H., Collins, A., & Stapleton, J. (2023). Outreaching to find and engage older people "no-one knows": A necessary element of work to address social isolation and loneliness. *Working with Older People*, *27*(3), 237-246. https://doi.org/10.1108/WWOP-07-2022-0031

Magidson, J., & Vermunt, J. K. (2002). *Latent class models for clustering: A comparison with K-means.*

Mantingh, I. (2026). Het gebouw moet ontmoeting uitlokken. *De Architect.*

Markevych, I., Baumbach, C., Helbich, M., Burov, A., Dimitrova, D., Nieuwenhuijsen, M. J., & Dzhambov, A. M. (2025). Does nature make us less lonely? Analysis in Bulgaria's five largest cities. *Health & Place*, *95*, 103509. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103509

Marreel, M., Boonen, J., De Visscher, S., & Verschelden, G. (2026). Building Blocks. A youth participatory approach to socio-spatial quality in vertical housing landscapes. *European Journal of Social Work*, *29*(1), 149-162. https://doi.org/10.1080/13691457.2025.2477986

McLeroy, K. R., Norton, B. L., Kegler, M. C., Burdine, J. N., & Sumaya, C. V. (2003). Community-Based Interventions. *American Journal of Public Health*, *93*(4), 529-533. https://doi.org/10.2105/AJPH.93.4.529

Meehan, D. E., Grunseit, A., Condie, J., HaGani, N., & Merom, D. (2023). Social-ecological factors influencing loneliness and social isolation in older people: A scoping review. *BMC Geriatrics*, *23*(1), 726. https://doi.org/10.1186/s12877-023-04418-8

Milgram, S. (1972). *The familiar stranger: An aspect of urban anonymity*. The Division 8 Newsletter, Division of Personality and Social Psychology.

Mills, S. (2017). Loneliness: Do Interventions Help? *Rural Theology*, *15*(2), 113-123. https://doi.org/10.1080/14704994.2017.1373474

Mohammadi, M., Heurkens, E., & Mohammadi, M. (2026). Social interaction in public space: A meta-narrative review. *Journal of Environmental Psychology*, *112*, 103080. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2026.103080

Nasrallah, E., & Pati, D. (2021). Can Physical Design Help Reduce Loneliness in the Elderly? A Theoretical Exploration. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, *14*(3), 374-385. https://doi.org/10.1177/1937586720975208

Nazari, M., Jokar, F., Fararooei, M., & Kaveh, M. H. (2021). The Effectiveness of Social Participation Educational Program on the Feeling of Loneliness of Elderly People in Rural Areas of Baiza City (South of Fars Province). *Journal of Health Sciences and Surveillance System*, *9*(3). https://doi.org/10.30476/jhsss.2020.88190.1136

Nyqvist, F., Power, J. M., & Coll-Planas, L. (2025). Theorizing Loneliness in Later Life. Micro, Meso, and Macro Perspectives. In M. Aartsen, I. Precupetu, & B. Suanet (Red.), *Macro Social Influences on Loneliness in Later Life* (Vol. 47, pp. 17-41). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-94565-6_2

Oelkers, B. (2018). *Eenzaamheid is geen aandoening, maar een gebrek aan gemeenschapszin.*

Oldenburg, R. (1989). *The Great Good Place*. (Original work published Berkshire Publishing Group)

Pacolet, J., Rodriguez Cabrero, G., & Sosvilla-Rivero, S. (2023). The economic cost of the loneliness of older persons. In *Silver Empowerment. Fostering strengths and connections for an age-friendly society*. Leuven University Press.

Perlman, D., & Peplau, A. (1982). Theoretical Approaches to Loneliness. In *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 123-134).

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness.* (3), 31-56.

Petrović, A., Van Ham, M., & Manley, D. (2022). Where Do Neighborhood Effects End? Moving to Multiscale Spatial Contextual Effects. *Annals of the American Association of Geographers*, *112*(2), 581-601. https://doi.org/10.1080/24694452.2021.1923455

Phillips, R. (2025). Geographical perspectives on loneliness: An agenda for research and action. *Progress in Human Geography*, *49*(4), 376-396. https://doi.org/10.1177/03091325251338838

Pinkster, F. M., & Loomans, D. (2025). Urban belonging as place-based affect. *Social & Cultural Geography*, *26*(4), 421-438. https://doi.org/10.1080/14649365.2024.2407159

Provincies in Cijfers. (2026). *Databank*.

Ratcliffe, M. (2023). Lonely Places and Lonely People. *Topoi*, *42*(5), 1123-1132. https://doi.org/10.1007/s11245-023-09931-4

Renard, P., Coppens, T., & Vloebergh, G. (2022). *Met voorbedachten rade: De sluipmoord op de open ruimte*. Kritak.

Rodríguez-Romero, R., Herranz-Rodríguez, C., Kostov, B., Gené-Badia, J., & Sisó-Almirall, A. (2021). Intervention to reduce perceived loneliness in community-dwelling older people. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *35*(2), 366-374. https://doi.org/10.1111/scs.12852

Samanta, P., Biswas, A., & Chattopadhyay, S. (2026). An exploratory study of loneliness in migrant-origin communities due to transforming ethnic public spaces. *Health & Place*, *99*, 103679. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2026.103679

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*, 103491. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103491

Schoenmakers, E. C., Lasgaard, M., & McHugh Power, J. (2025). Guidelines for evaluating and reporting social isolation and loneliness interventions. *Journal of Health Psychology*, *30*(2), 338-352. https://doi.org/10.1177/13591053241238127

Scienscano. (2026). *Geestelijke en sociale Gezondheid: Sociale gezondheid* (Health Status Report No. 26). https://www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/geestelijke-en-sociale-gezondheid/sociale-gezondheid

Sennett, R. (2018). *Stadsleven Een visie op de metropool van de toekomst*. Meulenhoff.

Simões Aelbrecht, P. (2016). 'Fourth places': The contemporary public settings for informal social interaction among strangers. *Journal of Urban Design*, *21*(1), 124-152. https://doi.org/10.1080/13574809.2015.1106920

Site, A., Lohan, E. S., Jolanki, O., Valkama, O., Hernandez, R. R., Latikka, R., Alekseeva, D., Vasudevan, S., Afolaranmi, S., Ometov, A., Oksanen, A., Martinez Lastra, J., Nurmi, J., & Fernandez, F. N. (2022). Managing Perceived Loneliness and Social-Isolation Levels for Older Adults: A Survey with Focus on Wearables-Based Solutions. *Sensors*, *22*(3), 1108. https://doi.org/10.3390/s22031108

Soja, E. W. (2009). *The city and spatial justice*.

Spithoven, A. W. M., Cacioppo, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2019). Genetic Contributions to Loneliness and Their Relevance to the Evolutionary Theory of Loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, *14*(3), 376-396. https://doi.org/10.1177/1745691618812684

Stadsacademie. (z.d.). *De stad lezen, begrijpen en betrekken*. Geraadpleegd 15 september 2026, van https://stadsacademie.be/kwesties/de-stad-lezen-begrijpen-en-betrekken

Stegen, H., Wouters, M., & Heylen, L. (2026). *Vrijwilligerswerk leidt niet vanzelf tot minder eenzaamheid*. https://sociaal.net/achtergrond/vrijwilligerswerk-leidt-niet-vanzelf-tot-minder-eenzaamheid/

Stone, A., Cheng, T., & Coplan, R. J. (2025). I speak to the trees because nature is my friend: Conceptualization and assessment of connection to nature in solitude. *Health & Place*, *95*, 103499. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103499

Su, Y., Zhang, X., & Xuan, Y. (2024). Linking neighborhood green spaces to loneliness among elderly residents—A path analysis of social capital. *Cities*, *149*, 104952. https://doi.org/10.1016/j.cities.2024.104952

Switsers, L., Stegen, H., Dierckx, E., Heylen, L., Dury, S., & De Donder, L. (2025). Life stories from lonely older adults: The role of precipitating events and coping strategies throughout the life-course. *Ageing and Society*, *45*(4), 686-709. https://doi.org/10.1017/S0144686X23000715

Tapia-Muñoz, T., Staudinger, U. M., Allel, K., Steptoe, A., Miranda-Castillo, C., Medina, J. T., & Calvo, E. (2022). Income inequality and its relationship with loneliness prevalence: A cross-sectional study among older adults in the US and 16 European countries. *PLOS ONE*, *17*(12), e0274518. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274518

Van de Velde, C. (2025). Sociology of loneliness: An introduction. *Acta Sociologica*, *69*(1), 3-18. https://doi.org/10.1177/00016993251330960

van den Berg, P., Lasgaard, M., Dane, G., Goldman, N., Power, J. M., Kraav, S.-L., Heylen, L., Mouratidis, K., Christiansen, J., De Kort, E., Gryp, D., Kemperman, A., Qualter, P., & Schoenmakers, E. (2026). Pathways linking the built environment and loneliness: A conceptual model based on a scoping review. *Wellbeing, Space and Society*, *11*, 100471. https://doi.org/10.1016/j.wss.2026.100471

Van Holstein, E., Carr, I., Wiesel, I., Levin, I., & Nipperess, S. (2025). Geographies of Loneliness: Understanding the Spatiality of Feeling Disconnected. *Geography Compass*, *19*(6), e70037. https://doi.org/10.1111/gec3.70037

Van Tilburg, T. G. (2021). Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept. *The Gerontologist*, *61*(7), e335-e344. https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082

Van Tilburg, T. G., & De Jong Gierveld, J. (2023). The concepts and measurement of social isolation and loneliness. In A. Hajek, S. G. Riedel-Heller, & H.-H. König, *Loneliness and Social Isolation in Old Age* (1ste dr., pp. 3-12). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003289012-2

Van Tilburg, T. G., Klok, J., & Fokkema, T. (2025). The overlooked role of place attachment in loneliness: An investigation among old people. *Health & Place*, *95*, 103529. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103529

Van Uytvanck, J., Hermy, M., De Blust, G., & Hoffman, M. (2022). *Natuurbeheer. Praktijk en wetenschap hand in hand.* Sterck & De Vreese.

Vandekerckhove, B., Geldof, D., De Decker, P., Vanhaeren, R., Van Damme, W., Van Hulle, M., Schillebeeckx, E., & Balcaen, R. (2022). *Atlas superdiversiteit Vlaanderen—Toekomstverkenningen: Ruimtelijke verkenning van een superdiverse samenleving*. uitgevoerd in opdracht van Departement Omgeving.

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2021). *Walkabilityscore-tool Berekeningswijze en data.*

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, & The Human Link. (2025). *Ruimte voor geluk. Publieke ruimte aanpakken om mentale gezondheid te versterken.* Vlaams Instituut Gezond Leven vzw.

Vlaamse Codex. (2009). *Gecodificeerd Decreet Vlaamse Codex Ruimtelijke Ordening [citeeropschrift: "Vlaamse Codex Ruimtelijke Ordening", afgekort "VCRO"].* https://codex.vlaanderen.be/portals/codex/documenten/1018245.html

Vytniorgu, R., Cooper, F., Jones, C., & Barreto, M. (2023). Loneliness and belonging in narrative environments. *Emotion, Space and Society*, *46*, 100938. https://doi.org/10.1016/j.emospa.2023.100938

Weijs-Perrée, M., van den Berg, P., Arentze, T., & Kemperman, A. (2017). Social networks, social satisfaction and place attachment in the neighborhood. *REGION*, *4*(3), 133. https://doi.org/10.18335/region.v4i3.194

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation.*

WHO (1986). *Ottawa charter for health promotion.*

WHO (2025). *From loneliness to social connection. Charting a path to healthier societies.*

Wilkinson, E. (2022). Loneliness is a feminist issue. *Feminist Theory*, *23*(1), 23-38. https://doi.org/10.1177/14647001211062739

Yoo-Jeong, M., Cheng, G. J., Dubowitz, T., Troxel, W. M., Hunter, G., Dastidar, B. G., Hill-Jarrett, T. G., & Rosso, A. L. (2026). Beyond individual correlates: The moderating roles of neighborhood factors on loneliness among adults in predominately Black neighborhoods in Pittsburgh. *Health & Place*, *99*, 103646. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2026.103646

Zhang, Z., Zhang, W., Zhang, S., Chen, Y., Wang, X., Fujii, Y., & Furuya, N. (2025). Person-environment fit theory in built environment: A scoping review. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, *24*(4), 2447-2463. https://doi.org/10.1080/13467581.2024.2373824

Zhao, Y., van den Berg, P., Schulten, B., & Kemperman, A. (2025). Public space and loneliness in young adults in the Netherlands: An experiment with virtual environments. *Health & Place*, *94*, 103480. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103480

# EENZAAMHEID *en de* BUURT

Eenzaamheid is meer dan een individueel probleem. Ook de buurt waar mensen wonen, speelt een belangrijke rol. Maar hoe precies? Dit boek bundelt de inzichten uit vier jaar wetenschappelijk onderzoek naar de wisselwerking tussen eenzaamheid en de buurt. Het verkent welke rol ontmoetingsplaatsen, publieke ruimte, natuur en sociale dynamieken in de buurt spelen in de aanpak en preventie van eenzaamheid. Maakt een groen pleintje een verschil? Hoe beïnvloeden buurtveranderingen eenzaamheid? En wat doet trots zijn op je buurt met je gevoel van verbondenheid?

Door wetenschappelijke kennis te verbinden met aanbevelingen en concrete tips voor praktijk en beleid, biedt dit boek een nieuwe kijk op eenzaamheid als maatschappelijk vraagstuk. Het boek richt zich op buurtwerkers, zorg- en welzijnsprofessionals, beleidsmakers, medewerkers van lokale overheden, ontwerpers, ruimtelijk planners, onderzoekers en ieder die wil begrijpen hoe buurten kunnen bijdragen aan de aanpak en preventie van eenzaamheid.



## OVER DE AUTEURS

**Leen Heylen** is doctor in de Sociologie. Sinds 2011 is ze als onderzoeksleider verbonden aan Thomas More. Ze voert praktijk- en beleidsonderzoek rond de thema's eenzaamheid, buurtgericht werken en informele zorg. Haar werk focust op de aanpak en preventie van eenzaamheid vanuit een maatschappelijk perspectief.

**Jasper De Witte** is doctor in de Sociologie. Sinds 2012 is hij verbonden aan KU Leuven, waar hij aan de faculteit Sociale Wetenschappen doceert. Zijn onderzoeksprojecten richten zich op thema's als armoede, sociale integratie en inclusie van kwetsbare groepen, met specifieke expertise in ouderenbeleid en eenzaamheid.

9 789493 510890 >

acco