

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID



Het verhaal van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid

Januari 2026

Wat vind je in dit document?

Dit document bevat het verhaal van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid. Het verhaal bestaat uit onderstaande onderdelen:

- Waarom een gezamenlijke inzet op het thema eenzaamheid cruciaal is voor een gezonde en gelukkige maatschappij.
- Hoe deze gezamenlijke inzet, met ruim 150 aangesloten partners, vorm krijgt in de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid.
- Inspirerende voorbeelden van impactvolle, actuele publiek-private samenwerkingen op het thema eenzaamheid.
- De activiteiten van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid, waaronder de inzet van een kernteam en vier thematische werkgroepen.
- Bijlagen met o.a. praktische informatie over lidmaatschap.



Voor wie?

Dit document is in afstemming met het Kernteam van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid opgesteld.

Het doel van dit document is om iedereen die beroepsmatig betrokken is bij de inzet tegen eenzaamheid te informeren over de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid. Ook hopen wij iedereen te inspireren om zich samen met partners structureel in te blijven zetten op dit thema en zo onze gezamenlijke impact te vergroten.

Voor vragen of opmerkingen kun je contact opnemen met het coördinatieteam van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid via eenzaamheid@aef.nl.

Feiten en definities | Eenzaamheid is een groot en divers vraagstuk

“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.”
Prof. De Jong Gierveld

Ongeveer de helft van de volwassenen in Nederland voelt zich eenzaam en bijna één op de zeven mensen ervaart sterke eenzaamheid. Onder jongeren tot 25 jaar en mensen van 75 jaar en ouder zijn deze percentages zelfs hoger. De oorzaken en uitingsvormen van eenzaamheid verschillen. Dat vraagt om oplossingen op meerdere niveaus en binnen verschillende domeinen. Eenzaamheid is daarmee een maatschappelijk vraagstuk dat verschillende levensfasen en leefgebieden raakt. Dit vraagt om een integrale aanpak die recht doet aan de brede leefwereld van mensen.

In de literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen:

- **Emotionele eenzaamheid.** Dit treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Meestal gaat het om de levenspartner. Er is een emotionele behoefte.
- **Sociale eenzaamheid.** Deze vorm van eenzaamheid draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Denk aan het missen van vrienden, kennissen of collega's. Het sociaal netwerk schiet tekort. Er is een sociale behoefte.
- **Existentiële eenzaamheid.** Deze vorm van eenzaamheid gaat over zingeving. Denk aan een verloren en leeg gevoel, een gevoel van zinloosheid en doelloosheid.

De Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid | Impact door samenwerking

De Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid is **meer dan een netwerk**: het is een beweging waarin iedere partner bijdraagt vanuit eigen kracht en deze bundelt met elkaar om samen de katalysator te zijn richting een **samenleving waarin iedereen zich betekenisvol verbonden voelt en we samen eenzaamheid verminderen**.

Samenwerken aan een samenleving waarin iedereen zich betekenisvol verbonden voelt en we samen eenzaamheid verminderen

In de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid slaan landelijke maatschappelijke organisaties, bedrijven, brancheorganisaties, zorg- en welzijnspartijen, kennisinstellingen en overheden de handen ineen om te werken aan een samenleving waarin iedereen zich betekenisvol verbonden voelt. Iedere partner draagt op eigen manier bij. Samen vormen zij een beweging die lokaal én landelijk verschil maakt. De kracht zit in de samenwerking: door kennis en netwerken te verbinden bereiken zij meer.

Een katalysator door gebundelde krachten in te zetten

De toegevoegde waarde van partners ligt in hun unieke bereik, kennis en slagkracht. Door samen te werken ontstaat meer dan een optelsom van losse acties: het geheel is groter dan de som der delen. Alle leden komen halen én brengen. De Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid zet zich daarom in om duurzame samenwerkingen op te zetten, en zo gezamenlijk meer impact te maken op het thema eenzaamheid.

De partners van de Nationale Coalitie tegen eenzaamheid maken op vier type activiteiten gezamenlijk impact:

- **Elkaar versterken en ondersteunen** | Partners brengen hun netwerk, middelen en expertise in en versterken elkaar via krachtige publiek-private samenwerkingen. Zo bereiken we groepen die anders buiten beeld blijven.
- **Kennis delen en verdiepen** | Door praktijkervaringen en onderzoeksresultaten uit te wisselen, leren we van successen én mislukkingen, waardoor de effectiviteit van initiatieven wordt vergroot.
- **Goede voorbeelden etaleren** | Partners zorgen dat inspirerende initiatieven zichtbaar worden, om zo de bekendheid en impact te vergroten van oplossingen tegen eenzaamheid. Dit doen we o.a. in de [Etalage van Maatschappelijke initiatieven](#).
- **Het thema agenderen** | Met gezamenlijke communicatie en publieke zichtbaarheid dragen partners bij aan bewustwording van eenzaamheidsproblematiek bij een breed publiek, waardoor het taboe wordt doorbroken.

Wat we al hebben bereikt: stevige basis voor de toekomst

De afgelopen jaren hebben wij als Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid bijgedragen aan het Actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid. We hebben daarin initiatieven zichtbaar gemaakt, partners verbonden en kennis gedeeld. Dankzij deze gezamenlijke inzet is het onderwerp stevig op de agenda komen te staan en is er een landelijk netwerk ontstaan dat zich structureel inzet voor minder eenzaamheid.

Dit hebben we gezamenlijk met de ruim 150 aangesloten partijen bereikt (zie de volgende pagina voor een overzicht).



Impact met een krachtige koers | Strategie van de Nationale Coalitie

Wat streven we na?

Een samenleving waarin iedereen zich betekenisvol verbonden voelt en we samen eenzaamheid verminderen

Wat willen we zijn?

Een krachtenbundeling en katalysator om impact te maken

Wat moeten we doen?

 Elkaar versterken en ondersteunen	 Kennis delen en verdiepen	 Goede voorbeelden etaleren	 Het thema agenderen
Krachtige (publiek-private) samenwerkingen stimuleren	De (praktijk)ervaring van organisaties benutten en de effectiviteit van initiatieven versterken	Zichtbaarheid en bekendheid van initiatieven tegen eenzaamheid vergoten	Bijdragen aan de bewustwording van eenzaamheidsproblematiek bij een groot publiek.

Hoe doen we dat in het jaar 2025-2026?

 Werkgroep 1: De belofte van sociale gezondheid	 Werkgroep 2: Hoe bereiken we de doelgroep?	 Werkgroep 3: Inzet werkgevers voor meer sociale verbinding en minder eenzaamheid	 Werkgroep 4: Samen sterker door de communicatiekracht van het bedrijfsleven
--	---	--	---

De doelgroep: bij de uitwerking van alle activiteiten zetten we in op het bereiken van en aansluiten bij mensen met gevoelens van eenzaamheid



Activiteiten Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid | We vergroten onze impact door in te zetten op duurzame samenwerkingen

De maatschappelijke initiatieven, organisaties en bedrijven die zijn aangesloten bij de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid zetten zich in om eenzaamheid te voorkomen en verminderen. Door deelname aan de Nationale Coalitie bundelen zij hun krachten en vergroten zij hun impact. Op deze pagina lichten we een aantal voorbeelden van structurele samenwerking op dit thema uit.

In onderstaande voorbeelden lees je uitsluitend voorbeelden van samenwerkingen. Uiteraard zien we veel meer mooie initiatieven van partijen die zich richten op het voorkomen en/of verminderen van eenzaamheid.

PostNL en Sociaal Werk Nederland richten samen een signaalfunctie voor post- en pakketbezorgers in | Sociaal Werk Nederland en PostNL bieden sinds september 2023 aan sociaalwerkorganisaties de mogelijkheid om signalen van post- en pakketbezorgers te ontvangen. Inmiddels wordt al in meer dan 300 gemeenten die verbinding tussen sociaal werk en PostNL gemaakt.

In een jarenlange samenwerking verbinden Resto VanHarte en Albert Heijn mensen aan de eettafel | Resto VanHarte zet zich met verschillende partners in om eenzaamheid te bestrijden door mensen met elkaar te verbinden in buurtrestaurants. Samen met Albert Heijn brengen zij sinds 2022 buurtgenoten jaarlijks samen tijdens ontmoetingsdiners in de Week tegen Eenzaamheid.

Het Nationaal Ouderenfonds en het Nederlands Kamerorkest vieren jaarlijks verbinding met het Kerstconcert in concertgebouw Amsterdam | Ondersteund door het Zadelhoff Cultuurfonds, Vattenfall Foundation NL, Nationale Nederlanden en de Nationale Postcodeloterij organiseren het Nationaal Ouderenfonds en het Nederlands Kamerorkest jaarlijks een concert, speciaal voor ouderen die onze extra aandacht verdienen rondom de donkere dagen met kerst.

NS en ProRail werken samen met Join Us om het thema eenzaamheid bespreekbaar te maken en sociaal contact te stimuleren | In de campagne 'Hoi! Let's connect' werken NS, ProRail en Join Us samen, gericht op het bevorderen van persoonlijke ontmoetingen op stations en in de trein om eenzaamheid, vooral onder jongeren, te verminderen.

Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG) organiseert samen met onderwijsinstellingen en zorg- en welzijnsorganisaties inspirerende ontmoetingen tussen senioren en studenten | Er worden activiteiten georganiseerd waarin twee generaties, ouderen en jongeren, worden geïnspireerd en gemotiveerd om kennis te delen en zo de sociale verbindingen te versterken. Uitgangspunt is dat beide groepen met een frisse blik naar elkaar kijken en van elkaar leren.

Het Oranje Fonds zet zich, samen met partners, actief in om eenzaamheid in Nederland te verminderen door middel van verschillende initiatieven en subsidies | In een recente documentaire van Marlette van den Bergh worden de verhalen van Peter, Sanne en Amjad gedeeld. Zij voelen zich (soms) eenzaam, maar gelukkig zijn er verschillende maatschappelijke organisaties die voor hen klaarstaan: UP!, Mantelzorgelijk en Buddy to Buddy.

Het ministerie van VWS zet zich, samen met tientallen partners, in om het thema Eenzaamheid op de agenda te zetten | Met een jaarlijkse publiekscampagne wordt ingezet op het versterken van bewustwording en handelingsperspectief onder een brede groepen Nederlanders. VWS stimuleert dat de hele samenleving in alle sectoren, gemeenten, organisaties, maatschappelijke initiatieven, kennisinstellingen en bedrijven zich duurzaam inzetten voor het versterken van de sociale verbinding met specifieke aandacht voor eenzaamheid. Dit doen zij o.a. met de Week tegen Eenzaamheid.

Activiteiten Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid | Samen werken aan een duurzaam netwerk

Waar we naartoe werken: een duurzaam netwerk

De Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid werkt toe naar borging van de aanpak en op het verder ontwikkelen van de Nationale Coalitie als maatschappelijk collectief. Op deze manier behouden én versterken we de opgebouwde kennis, netwerken en resultaten.

De Nationale Coalitie is van en voor alle coalitiepartijen, een afvaardiging van de Nationale Coalitie vormt een kernteam. Het kernteam zet zich gezamenlijk in om de strategie en een toekomstbestendige organisatievorm van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid verkennen.

In de periode september 2025 t/m september 2026 wordt het kernteam gevormd door: Kirsten Andres (Stichting Nationaal Ouderenfonds), Polle Janssens (Resto van Harte), Ilse Nieuwland (Stichting OGJG), Marlou Pijnappel (Oranje Fonds), Michelle Kames (namens NS en ProRail), Thijs Kerckhoffs (PostNL Bijzondere Momentenfonds) en Rick Hagelstein (ministerie van VWS). De samenstelling van het kernteam is tijdelijk, hier mogen andere partijen zich voor opgeven. Het kernteam wordt ondersteund door de coördinatoren Bo Peperkamp en Marlijn Althuisen (Andersson Elffers Felix, AEF).

Naast het kernteam zijn er voor de periode september 2025 t/m september 2026 vier thema's gekozen om te verdiepen in werkgroepen. Alle leden van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid konden zich inschrijven voor deze werkgroepen. De geïnteresseerden zijn aan de slag gegaan in vier werkgroepen:



Werkgroep 1: De belofte van sociale gezondheid



Werkgroep 2: Hoe bereiken we de doelgroep?



Werkgroep 3: Inzet werkgevers voor meer sociale verbinding en minder eenzaamheid



Werkgroep 4: Samen sterker door de communicatiekracht van het bedrijfsleven

Activiteiten Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid | De Nationale Coalitie kiest richting voor 2025-2026 met vier thema's in werkgroepen

De belofte van sociale gezondheid

De werkgroep 'De belofte van sociale gezondheid' gelooft dat sociale gezondheid het fundament is onder welzijn, veerkracht en een samenleving waarin mensen zich gezien, verbonden en betekenisvol voelen. In een tijd waarin eenzaamheid en sociale uitsluiting toenemen, vraagt sociale gezondheid om een gezamenlijke ambitie én om actie.

De werkgroep formuleert een **visiedocument** waarin zij de leden van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid **informer en inspireren op het thema sociale gezondheid**. Deze visie biedt richting, taal en perspectief om samen te bouwen aan een samenleving waarin sociale verbondenheid vanzelfsprekender is en waarin mensen elkaar weten te vinden en te ondersteunen. Tegelijkertijd vormt deze visie het vertrekpunt voor het gesprek met externe partners die samen met ons willen bijdragen aan deze beweging. De visie wordt ondersteunt met goede voorbeelden en *best practices*.

Hoe bereiken we de doelgroep?

De maatschappelijke initiatieven en organisaties die zijn aangesloten bij de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid hebben allen op hun eigen manier ervaring met het bereiken van hun doelgroep. We willen leren van elkaars expertise maar ook mislukkingen: op welke manier heeft een aanpak effect en wat leren we van de missers? Zijn er mogelijkheden om drempels te verlagen, om mensen die met eenzaamheid worstelen beter te kunnen bereiken? Wat moet je vooral doen en wat kan je beter laten? We **verzamen deze lessen en casussen** in deze werkgroep en verspreiden deze onder de Nationale Coalitie.

Inzet werkgevers voor meer sociale verbinding en minder eenzaamheid

Eenzaamheid is een groot maatschappelijke thema, waar iedereen mee te maken kan hebben. Wij zien daarom een grote meerwaarde voor inzet van werkgevers in Nederland om eenzaamheid bij hun medewerkers te verminderen en voorkomen. Deze werkgroep zet zich in om meer bewustwording van de rol van werkgevers rondom eenzaamheid aanpak te creëren. Bijvoorbeeld door bewustzijn op dit thema en wat je als werkgever hieraan kunt doen te creëren op HR- en bestuursniveau. Daarnaast zetten we in op het bundelen van goede ideeën, om zo werkgevers, groot en klein, te inspireren. We werken aan **handvatten rondom signaleren en bespreken van eenzaamheid ten behoeve van leidinggevenden en collega's voor elkaar**. We zetten ons in om sociale verbinders binnen een organisatie te activeren.

Samen sterker door de communicatiekracht van het bedrijfsleven

In de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid bundelen maatschappelijke initiatieven en organisaties de krachten met bedrijven. We gaan hierbij uit van ieders expertise en unieke toegevoegde waarde, waarbij wij de communicatiekracht (waaronder marketing- en communicatiecapaciteit en expertise) van het bedrijfsleven nog meer willen inzetten op dit thema. Deze werkgroep richt zich daarom op de doelstelling om eenzaamheid in Nederland te verminderen en voorkomen door **op een structurele, substantiële en effectieve wijze het bedrijfsleven te betrekken**. Hierbij zetten we in op het opzetten en uitproberen van nieuwe samenwerkingen en het delen van geleerde lessen hierin.

Bijlagen | Criteria voor lidmaatschap van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid en voor het plaatsen van initiatieven in de Etalage

Lid worden van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid

Leden leren elkaar kennen en onderling leren wordt gestimuleerd. Ook worden publiek-private samenwerkingen gestimuleerd. Zo vindt er twee keer per jaar een **netwerkevenement** plaats voor alle coalitieleden. Lidmaatschap draagt bij aan het ontstaan van samenwerkingen en vergroot ieders netwerk binnen dit thema. Als coalitielid blijf je op de hoogte van de ontwikkelingen in het veld, de nieuwe initiatieven van andere partijen en de kennisontwikkeling. Bijvoorbeeld via een nieuwsbrief voor alle coalitieleden. Als samenwerkingsverband hebben wij geen middelen beschikbaar. Lidmaatschap is kosteloos.

Aan lidmaatschap zijn een aantal **criteria** verbonden.

De criteria voor lidmaatschap hangen samen met de structuur van de nationale coalitie. We zijn bezig met een herijking hiervan, waardoor onderstaande criteria mogelijk nog aan verandering onderhevig zijn.

- **Actief op eenzaamheid:** Deelnemers hebben de intentie of zetten zich al actief in om eenzaamheid te voorkomen en/of verminderen.
- **Inzet op samenwerken:** Deelnemers zijn bereid om voor minimaal 2 jaar de handen ineen te slaan.
- **Landelijke uitstraling:** Deelnemers zijn in het hele land actief en/of hebben een landelijke uitstraling.
- **Met mensen:** Deelnemers hebben een groot bereik (meer dan 1500 mensen) en betrekken mensen met gevoelens van eenzaamheid, hun familie, buurtbewoners; vrijwilligers of medewerkers bij hun aanpak.
- **Professionele organisatie:** Deelnemers zijn professioneel georganiseerd en hebben een solide financiële basis.

Initiatieven plaatsen in de Etalage

De Etalage is een online overzicht van initiatieven tegen eenzaamheid, bedoeld om inspirerende initiatieven zichtbaar te maken en met name gemeenten te inspireren in hoe zij lokaal kunnen samenwerken aan het voorkomen en verminderen van eenzaamheid.

Alle initiatieven in de Etalage richten zich op het voorkomen en/of verminderen van eenzaamheid. De initiatieven bestaan minimaal enkele jaren, zijn niet eenmalig en worden in meerdere gemeenten uitgevoerd.

Initiatieven kunnen zich aanmelden voor de Etalage door het [inschrijfformulier](#) in te vullen. Of een initiatief geplaatst kan worden, hangt af van de volgende criteria:

- Organisatie/initiatief richt zich op het voorkomen en/of verminderen van eenzaamheid
- Organisatie/initiatief is minimaal **2 jaar actief**
- Organisatie/initiatief is **duurzaam** (geen eenmalig karakter)
- Organisatie/initiatief is actief in **landelijk actief** (of in ieder geval in meerdere gemeenten)
- Organisatie/initiatief bereikt minimaal **500 mensen per jaar**

Meer weten over wat jij kunt doen tegen eenzaamheid? Neem een kijkje op:

- [Toolkit voor bedrijven en organisaties | Eén tegen eenzaamheid](#)
 - [Toolkit voor gemeenten | Eén tegen eenzaamheid](#)
 - [Toolkit voor onderwijsprofessional | Trimbos-instituut](#)
 - Of neem contact op met eenzaamheid@aef.nl