



Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Sociale contacten geven kleur aan het leven. Een goed gesprek, een kop koffie met een bekende, samen op pad gaan of de nabijheid van een partner of maatje: het zijn momenten die warmte en betekenis brengen. Ook op latere leeftijd ontstaan er nieuwe vriendschappen en ontmoetingen. Maar tegelijk verandert het sociale leven. Het werk stopt (veelal), dagen krijgen een andere invulling en het sociale netwerk wordt meestal eerder kleiner dan groter. Ook gezondheidsproblemen of het verlies van een partner kunnen contact lastig maken.

In deze peiling vroegen wij 65-plussers hoe zijn hun huidige sociale leven ervaren. Wat betekent 'echt' contact voor hen? Hoe vaak ontmoeten zij anderen, en staan zij open voor nieuwe vriendschappen, een maatje of een relatie? En welke wensen en drempels spelen daarbij een rol?

Om dit in beeld te brengen, hield ANBO-PCOB via Abbi Insights een peiling onder hun leden en het Nationaal Seniorenpanel.

Deelnemerskenmerken

Ouderen vormen een grote en diverse groep in Nederland. Op 1 januari 2025 telde ons land 3,8 miljoen 65+ers, meer dan één op de vijf Nederlanders (21%). Dit aantal groeit: in 2040 is bijna één op de vier inwoners, zo'n 4,8 miljoen mensen, 65 jaar of ouder. Achter deze aantallen schuilt een enorme diversiteit: ouderen zijn geen uniforme groep.

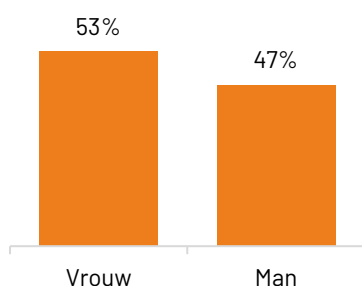
Ieder mens heeft een eigen levenspad, achtergrond en behoefte aan sociale contacten. Sommige hebben een partner of een hechte vriendenkring die voor genoeg reuring zorgt. Anderen ervaren leegte door het wegvallen van een relatie of doordat het sociale netwerk kleiner wordt. Waar de één zich eenzaam voelt ondanks vele contacten, voelt een ander zich prima met een klein, compact netwerk.

Om een zo representatief mogelijk beeld te schetsen van ouderen in Nederland, zijn de uitkomsten gewogen op leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en huishoudsamenstelling.

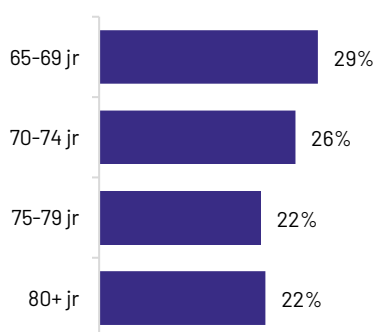
Populatie in Nederland

Verhoudingen 65+ers in particuliere huishoudens in Nederland

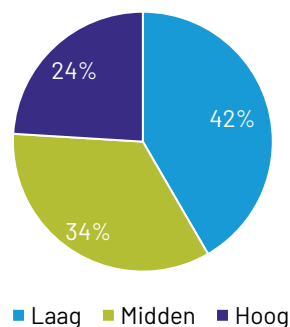
Geslacht



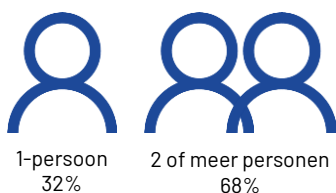
Leeftijd



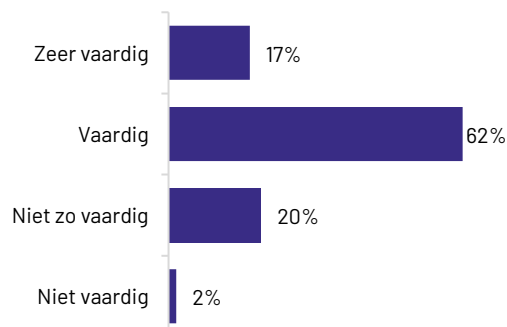
Opleiding



Huishoudgrootte



Digitaal vaardig



Geslacht / Leeftijd / Opleiding / Huishoudgrootte / Digitaal vaardig (n=7.530)

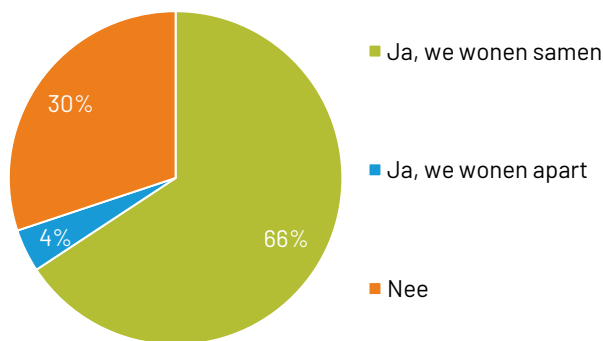


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Partner & woonsituatie

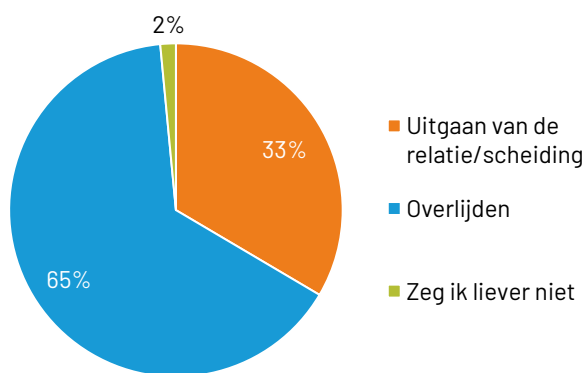
Partner in leven



Niet iedere 65+er deelt zijn dagen met een partner. Zo'n twee op de drie 65+ers woont samen met een partner, maar naarmate de leeftijd stijgt verandert dat beeld. Bij 80+ers woont nog maar de helft samen, terwijl 45% geen partner (meer) heeft. Ook tussen mannen en vrouwen zijn de verschillen groot: 81% van de mannen heeft een partner tegenover 52% van de vrouwen. Dat komt vooral doordat vrouwen gemiddeld langer leven en er daardoor vaker alleen komen te staan.

Q01: Heeft u op dit moment een partner die nu in uw leven is? (n=7.530)

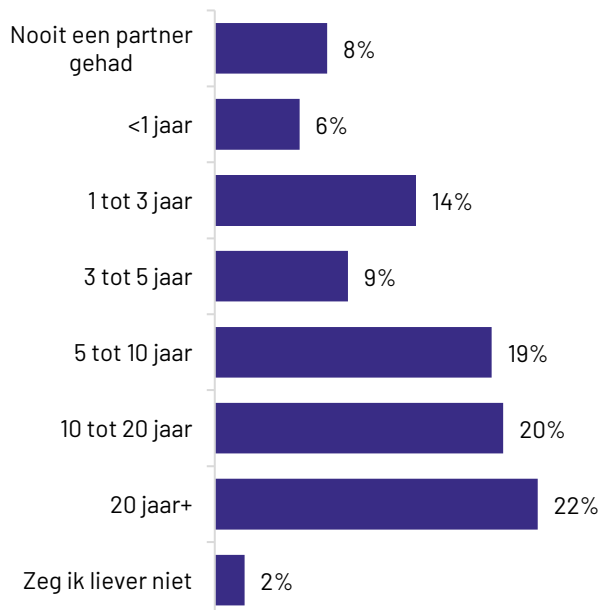
Reden geen partner meer



Onder alleenstaande 65+ers die eerder een relatie hebben gehad is het overlijden van de partner de meest genoemde reden (65%) waardoor zij er nu alleen voorstaan. Een derde van deze groep is uit een relatie of scheiding gekomen. Bij de jongere 65+ers (65-69 jaar) komt het beëindigen van een relatie door scheiding relatief vaker voor (62%), terwijl bij de 80+ers het overlijden van een partner domineert (84%).

Q03: Wat is de reden dat uw geen partner meer heeft? (nu geen partner, maar wel gehad: n=3.310)

Hoe lang geleden dat er een partner in uw leven was



Onder de alleenstaande 65+ers is het leven zonder partner vaak al jarenlang de realiteit. Voor ruim de helft ligt het einde van een eerdere relatie of het verlies van een partner meer dan vijf jaar terug. Anderen zijn pas recent alleen en moeten wennen aan deze nieuwe situatie. Een klein deel van de alleenstaande 65+ers (8%) heeft echter nog nooit een partner gehad en beleeft hun leven altijd solo.

Q02: Hoe lang is het geleden dat er een partner in uw leven was? (geen partner: n=3.596)

Woonsituatie indien geen partner of woont niet samen met partner



Woont alleen
93%



Met familie of anderen
7%

Wie geen partner heeft woont meestal alleen. Onder 65+ers geldt voor maar liefst 93%. Slechts een klein deel woont samen met familie of andere huisgenoten (7%). Bij de jongste groep (65-69 jaar), komt samenwonen met familie of andere huisgenoten iets vaker voor (11%), vermoedelijke omdat hier nog thuiswonende kinderen zijn.

Q04: Woont u samen met anderen, zoals familie of huisgenoten? (geen partner, of woont niet samen met partner: n=4.129)

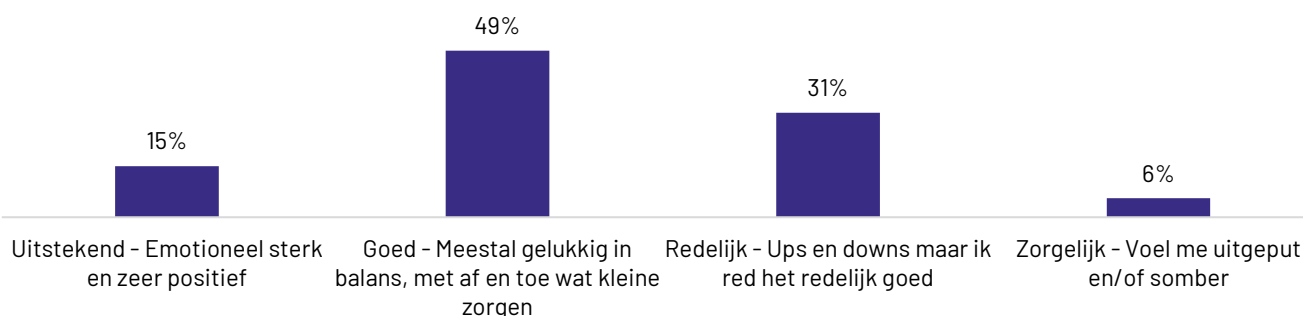


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Emotioneel welzijn

Hoe voelt u zich de laatste tijd



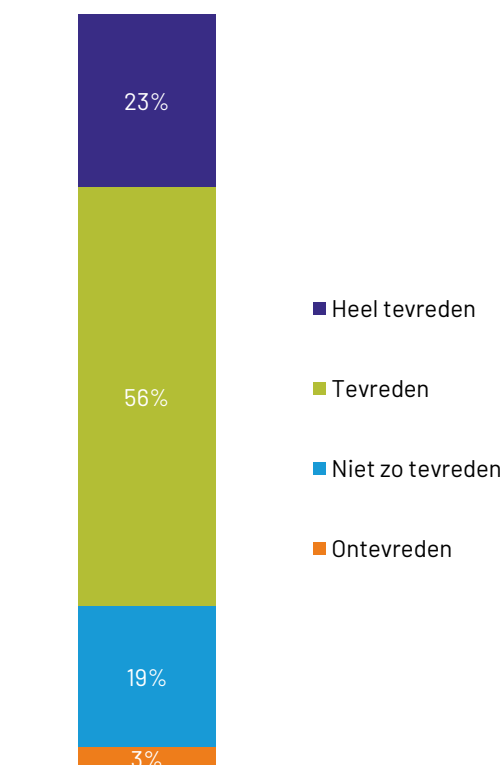
De meeste 65+ers voelen zich goed in hun vel. Een groot deel zegt zich emotioneel sterk (15%) of goed in balans (49%) te voelen, met hooguit wat kleine zorgen. Toch ervaart ongeveer een derde geregeld ups en downs, en een kleine groep (6%) voelt zich regelmatig somber of uitgeput. Er zijn duidelijke verschillen tussen subgroepen:

- **Geslacht:** Vrouwen voelen zich vaker redelijk tot zorgelijk (43%) dan mannen (28%).
- **Partner:** Ouderen die samenwonen voelen zich vaker goed tot uitstekend (72%) vergeleken met ouderen die een Latrelatie hebben (56%), uit een scheiding komen (51%) of weduwe/weduwnaar zijn (44%).
- **Digitale vaardigheid:** Het is opvallend dat de digitale vaardigheid ook invloed heeft op de gemoedstoestand: ouderen die digitaal vaardig zijn, voelen zich vaker uitstekend tot goed (73%) dan degenen die niet (zo) vaardig zijn (48%). Mogelijk omdat digitale middelen helpen om contact te houden, zelfstandig te blijven en makkelijker toegang te vinden tot informatie en activiteiten.

Q05: Hoe voelt u zich de laatste tijd? (n=7.530)

Sociaal leven

Tevredenheid sociaal leven



De meeste 65+ers zijn tevreden met hun huidige sociale leven. Bijna acht op de tien geven aan (heel) tevreden te zijn. Toch is er ook een flinke groep, ongeveer een vijfde, dat minder tevreden is.

Er vallen enkele duidelijke verschillen op. Mannen zijn vaker (heel) tevreden (82%) dan vrouwen (75%). Ook de **relatievorm** speelt een grote rol: samenwonende ouderen zijn met 85% het meest tevreden, terwijl dit percentage lager ligt bij ouderen met een latrelatie (73%), na een scheiding (61%), die weduwe of weduwnaar zijn (67%) of nog nooit een relatie hebben gehad (68%). Daarnaast hangt de **digitale vaardigheid** samen met de sociale tevredenheid. Digitaal zeer vaardige ouderen zijn aanzienlijk vaker tevreden (84%) dan degenen die zichzelf als niet of minder vaardig beschouwen (67%). Wie digitaal vaardig is heeft doorgaans makkelijker toegang tot sociale netwerken (WhatsApp, e-mail of videobellen). Dit vergroot de kans op sociale interactie en verbondenheid.

Er is bovendien een sterk verband met de **gemoedstoestand**. Van de ouderen die zich somber of uitgeput voelen, is slechts 23% (heel) tevreden met hun sociale leven. Bij ouderen die zich emotioneel sterk en positief voelen, loopt dit cijfer op tot bijna iedereen (99%). Sociale relaties en gemoedstoestand lijken elkaar te versterken: een goed sociaal netwerk ondersteunt een positieve gemoedstoestand, terwijl een positieve gemoedstoestand helpt om contacten te onderhouden en sociale relaties te verdiepen. Omgekeerd kan een beperkt netwerk of ervaren eenzaamheid het moeilijker maken zich goed te voelen.

Q06: Bent u tevreden met uw sociale leven? (n=7.530)

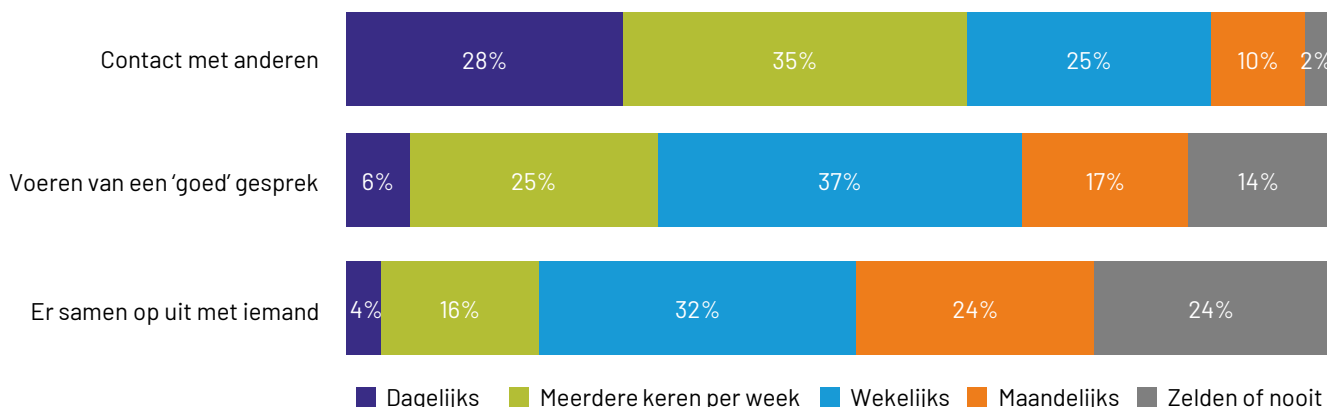


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Interactie met anderen

Frequentie interactie, goede gesprekken en activiteiten



Contactfrequentie met anderen

Bijna alle ouderen hebben regelmatig contact met familie, vrienden of burens. Toch geldt dat niet voor iedereen. Eén op de acht 65+ers (12%) heeft zelfs geen wekelijks contact met anderen. Dat is een opvallend en zorgwekkend gegeven. Vooral ouderen met een lagere opleiding, beperkte digitale vaardigheden of een negatieve gemoedstoestand lopen hierin achter. Zo heeft 69% van de zeer digitaal vaardigen dagelijks of meerdere keren per week contact, tegenover slechts 53% van de minder vaardigen. De verschillen naar gemoedstoestand zijn nog indringender: 95% van de 65+ers die zich uitstekend voelen heeft wekelijks contact, maar dit daalt naar 60% bij ouderen die zich zorgelijk voelen. Met andere woorden: vier op de tien ouderen die zich somber of uitgeput voelen, hebben niet eens wekelijks contact met relaties uit hun omgeving. Dit benadrukt hoe groot de rol van vaardigheden en emotioneel welzijn is in het actief onderhouden van sociale relaties.

Goede gesprekken

Naast de frequentie van contact telt ook de kwaliteit ervan. Goede gesprekken die ergens over gaan en verder gaan dan een algemeen praatje zijn voor veel ouderen een bron van zingeving en verbondenheid. Ongeveer zeven op de tien 65+ers voeren wekelijks of vaker een goed gesprek. Daar staat tegenover dat bijna één op de drie dit niet meerdere keren per week meemaakt. Er is zelfs een aanzienlijke groep van 14% aangeeft dit zelden of nooit een goed gesprek voert (in 2022 was dit 9% en in 2024 11%). Het hebben van een relatie blijkt hierin een belangrijke factor: alleenstaanden waarbij de relatie is uitgegaan (18%), die weduwe of weduwnaar zijn (19%) of nooit een relatie hebben gehad (28%) geven relatief vaak aan "zelden of nooit" goede gesprekken te voeren. Tegelijkertijd is samenwonen geen garantie: ook onder 65+ers die samenwonen met een partner geeft 12% dit als gemis te ervaren. Het verschil in gemoedstoestand is het meest schrijnend: bij ouderen die zich uitstekend voelen ervaart slechts 5% een tekort aan goede gesprekken, tegenover maar liefst 44% van degenen die zich momenteel zorgelijk voelen.

Samen eropuit gaan

Niet alleen praten, maar ook samen dingen ondernemen is een belangrijke bouwsteen van een rijk sociaal leven. Dit hoeft natuurlijk niet altijd groots te zijn: ook een wandeling, een uitje of ergens een kopje thee drinken valt hieronder. Voor iets meer dan de helft van de 65+ers (52%) is dit wekelijks het geval, maar bijna één op de vier ouderen gaat zelden of nooit samen met iemand op pad. *Leeftijd* speelt hierbij een duidelijke rol: jongere ouderen zijn vaker actief, terwijl bij 80+ers de groep die zelden of nooit iets onderneemt groter is (31%). Gezondheidsproblemen of een kleiner netwerk kunnen hierin meespelen. Ook de *opleiding* maakt verschil: hoogopgeleiden gaan er vaker op uit, dan laagopgeleiden. De grootste verschillen zijn er wanneer we kijken naar *relatie* en *gemoedstoestand*. Van de samenwonende ouderen zegt 20% er zelden of nooit op uit te gaan, tegenover 35% van ouderen met een verbroken relatie, 31% van weduwen - weduwnaars en zelfs 42% van ouderen die nooit een relatie hebben gehad. Bij ouderen die zich op dit moment zorgelijk voelen geeft maar liefst 58% aan zelden of nooit iets samen te ondernemen, tegenover slechts 13% van degenen die zich op dit moment uitstekend voelen.

Sociale interactie

Het merendeel van de ouderen heeft een rijk en betrokken sociaal leven, maar tegelijkertijd zijn er veel 65+ers die dit missen. Voor een rijk en vervullend sociaal leven lijken al de drie dimensies nodig: contact voor verbondenheid, gesprekken voor diepgang, en gezamenlijke activiteiten voor beleving. Juist de combinatie maakt dat ouderen zich sociaal gezien volledig kunnen ontplooiën.

Q07: Hoe vaak heeft u contact met anderen, zoals familie, vrienden of burens? (n=7.530)

Q08: Hoe vaak voert u een 'goed' gesprek? (n=7.530)

Q09: Hoe vaak gaat u er samen met iemand anders op uit? (n=7.530)



Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Verbondenheid

Wat maakt iemand een fijne gesprekspartner

Een indruk van de antwoorden

Luisteren en wederkerigheid

Actief luisteren, beurtelings praten, empathie, echte interesse

'Iemand die echt luistert zonder oordeel en zijn of haar haar mening niet opdringt en openstaat voor andere meningen.'
Vrouw, 70

'Dat mensen niet alleen maar hun eigen verhaal willen vertellen maar ook op zijn minst een beetje kunnen luisteren.' Vrouw, 77

'Belangstellend. Iemand die luistert. De goede vragen stelt. Niet alleen over eigen ervaringen en zorgen vertellen.' Man, 79

Diepgang en inhoud

Zingeving, intellectuele, serieuze of filosofische gesprekken

'Iemand die over meer dan het weer kan praten.' Vrouw, 67

'Redelijke diepgang met interesse voor politiek, maatschappelijke ontwikkelingen, cultuur en natuur.' Vrouw, 77

'Kennis van zaken, het hebben van een mening, breed geïnteresseerd.' Man, 80

Vertrouwen / respect

Eerlijkheid, openheid, wederzijds respect, privacy

'Respect voor elkaar.' Man, 86

'Met respect voor privacy, maar ook wel openhartig. Vriendelijk natuurlijk. Luisteren en praten in het evenwicht.' Vrouw, 71

Gezelligheid en humor

Plezier, lachen, luchtige gesprekken, sfeer

'Gezonde dosis humor en zelfspot mag niet ontbreken.' Man, 72

'Een mengeling van luchtige babbel tot meer ernstige zaken, persoonlijke en het wereldtoneel betreffend.' Man, 88

Gedeelde interesses en aansluiting

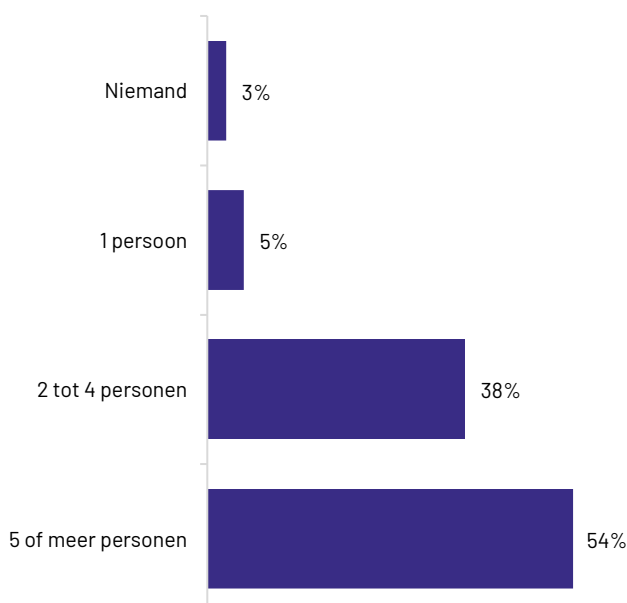
Gelijke hobby's, interesses of achtergrond, herkenning

'Iemand die mijn interesses deelt.' Man, 69

'Een gedeeld verleden. Herkenning. Luisterend oor.' Vrouw, 76

Q10: Wat maakt iemand voor u een fijne gesprekspartner? (n=6.053)

Met hoeveel mensen voelt u zich verbonden



Verbondenheid laat zich niet vangen in aantallen. Ruim negen op de tien ouderen voelen zich met meer dan één persoon écht verbonden. Voor sommigen is één hechte band waardevoller dan vijf oppervlakkige contacten. De een hecht zich nu eenmaal makkelijk en sneller, terwijl een andere vooral in een kleine intieme kring tot zijn recht komt.

Toch zijn er verschillen zichtbaar. Samenwonenden hebben vaker een brede kring van dierbaren (59% voelt zich met 5 of meer verbonden) tegenover 42% van wie de vorige relatie is uitgegaan, 48% van weduwen en weduwnaars en slechts 27% van ouderen die nooit een relatie hebben gehad. Ook emotioneel welzijn speelt mee: wie zich goed voelt, geeft vaker aan verbonden te zijn met 5 of meer personen (71%), terwijl dit bij ouderen die zich zorgelijk en uitgeput voelen terugvalt tot 24%.

Q11: Met hoeveel mensen voelt u zich écht verbonden, ook als u ze niet vaak ziet of spreekt? (n=7.530)

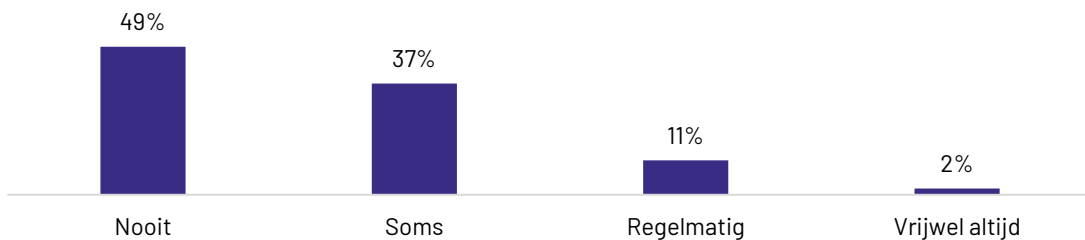


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Eenzaamheid

Hoe vaak voelt u zich eenzaam



Eenzaamheid is een persoonlijk en complex verschijnsel. Grote levensgebeurtenissen en ouderdom kunnen de kans hierop vergroten, maar de mate waarin verschilt sterk. Bijna de helft van de 65+ers (49%) voelt zich nooit eenzaam, terwijl 51% in verschillende mate wél gevoelens van eenzaamheid ervaart. Af en toe eenzaam zijn is normaal, maar wanneer dit regelmatig of vrijwel continu voorkomt (13%) kan dit een duidelijke impact hebben op het welzijn.

Opvallende verschillen tussen groepen.

- **Geslacht:** Mannen geven vaker aan zich nooit eenzaam te voelen (60%) dan vrouwen (39%), terwijl vrouwen vaker aangeven zich regelmatig eenzaam te voelen (15% tegenover 8% bij mannen).
- **Partnerrelatie:** Samenwonenden voelen zich het minst eenzaam: 61% geeft aan zich nooit eenzaam te voelen, tegenover 27% van ouderen van wie de relatie is uitgegaan, 23% van weduwen/weduwenaars en slechts 36% van ouderen die nooit een relatie hebben gehad.
- **Gemoedstoestand:** Het verschil is hier het grootst: 86% van ouderen die zich uitstekend voelen, voelt zich nooit eenzaam, terwijl dit bij ouderen die zich zorgelijk voelen slechts 10% is. Maar liefst 69% van hen voelt zich zelf regelmatig of vrijwel altijd eenzaam.

Q12: Hoe vaak voelt u zich eenzaam? (n=7.530)

Hoe wordt eenzaamheid ervaren en wat helpt?

Eenzaamheidsvormen

Gebrek aan contact en verbinding

'Dagen niemand spreken en ook niet weten wanneer dat weer gebeurt.' vrouw, 71

'Eenzaamheid is voor mij je alleen voelen ook al zijn er veel mensen om je heen, als er geen echte belangstelling voor elkaar is.' vrouw, 79

Specifieke momenten en situaties

'Het meeste voel ik mij eenzaam in de avonden en als ik weer thuiskom in een leeg huis en mijn ervaringen van de dag niet kan delen.' man, 73

'Met de feestdagen, terwijl ik mijn kinderen om me heen heb.' vrouw, 74

Gevoelens van gemis en leegte

'Mijn partner kan niet meer thuis wonen. Eenzaamheid kan me op elk moment van de dag overvallen. Het voelt als een enorme leegte. Ik zoek dan contact met mijn dochter of goede vriendin.' vrouw, 67

'Wij hadden geen kinderen en kleinkinderen dus na het verlies van je partner ervaar je toch meer het alleen zijn.' vrouw, 68

Manieren om ermee om te gaan

Actief contact zoeken

'Wat helpt is met iemand praten, al is het een praatje over het weer. Wat ook helpt is iets zinnigs doen, vrijwilligerswerk, een cursus.' vrouw, 72

'Opbellen en uitnodigen, maar dit durf ik niet altijd.' man, 88

Afleiding en bezigheid

'Dan stort in me op een boek, of op een puzzel, soms loop ik een rondje om.' vrouw, 81

'Tv of radio aan.' vrouw, 69

'Hobby, metaal bewerken, tennissen.' man, 80

Structuur en zelfsturing

'Elke dag fietsen (30km) met tussendoor koffie drinken.' man, 82

'Ik probeer mezelf er toe te dwingen iets te gaan doen.' vrouw, 75

Zingeving en perspectief

'De stilte moet je leren ontdekken.' vrouw, 73

'Eenzaamheid is een gevoel. Het helpt om te weten dat jij niet de enige bent die dit gevoel. Iedere nieuwe dag zien als een nieuw begin.' vrouw, 76

Q13: Wat is eenzaamheid voor u én wat helpt u ermee om te gaan? (voelt zich (wel eens) eenzaam: n=3.172)



Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Tijdsbesteding

Wat doet u graag in het dagelijks leven



66%

Wandelen en/of fietsen



66%

Thuis televisie kijken



60%

Lezen



44%

Puzzelen



43%

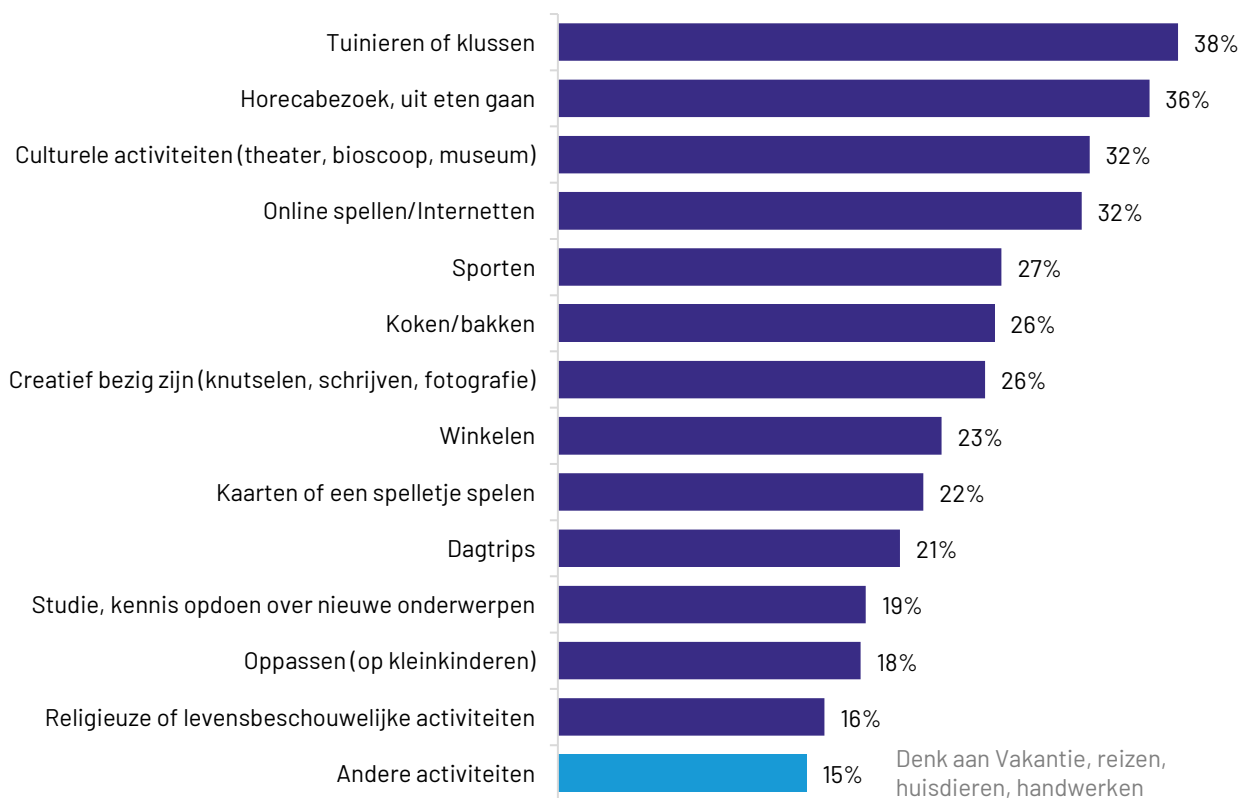
Muziek (luisteren, maken of zingen)



39%

(Vrijwilligers) werk

Overige tijdsbesteding dagelijks leven



Denk aan Vakantie, reizen, huisdieren, handwerken

Het dagelijks leven van 65+ers wordt veelal gekleurd door rustige, toegankelijke activiteiten. Televisie kijken (66%), lezen (60%) en wandelen/fietsen (66%) voeren de lijst aan, gevolgd door puzzelen (44%) en muziek luisteren of maken (43%). Meer actieve of sociale activiteiten, zoals vrijwilligerswerk (39%), horeca- en cultuurbezoek (36% en 32%), spreken ook grote groepen aan, maar duidelijk minder dan de meer 'huiselijke' bezigheden.

- Leeftijd:** Jonge senioren zijn duidelijk actiever. Zo wandelt of fietst 73% van de 65-69 jarigen graag, tegenover nog maar 50% van de 80+ers. Uit eerder onderzoek bleek dat ook iemands gezondheidssituatie hier een grote rol in speelt.
- Geslacht:** Tussen mannen en vrouwen zitten stevige contrasten. Vrouwen lezen graag vaker (72% vs. 48%), puzzelen (50% vs. 38%) en spelen online spelletjes (37% vs. 26%) graag vaker. Mannen kiezen vaker voor vrijwilligerswerk (42%) dan vrouwen (35%). Ook zien we kleinere verschillen bij tuinieren en klussen (40% man, 36% vrouw).
- Opleiding:** Opleiding beïnvloedt niet alleen wat ouderen graag doen, maar ook de breedte van hun activiteiten. Hoogopgeleiden lezen vaker (71%), doen vaker vrijwilligerswerk (49%), bezoeken meer culturele activiteiten (47%) en blijven het meest leren (36%).
- Mentaal welzijn:** Zowel het fysieke- als het mentale welzijn (gemoedstoestand) hebben een sterke invloed op de activiteiten die ouderen graag ondernemen. Wie zich zorgelijk voelt, kiest vaker voor passieve activiteiten en wie zich uitstekend of goed voelt kiest vaker graag voor een actiever en meer op contactgerichte invulling van het dagelijkse leven.

Q14: Wat doet u graag in uw dagelijkse leven? (n=7.530)

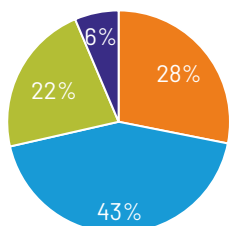


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Tijdsbesteding (2)

Mate waarin (vrije) tijdsbesteding bijdraagt aan sociale contacten

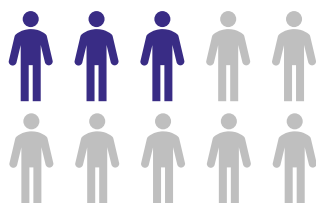


- In hoge mate
- In enige mate
- In geringe mate
- Helemaal niet

Voor veel ouderen vormen hun vrijetijdsactiviteiten een belangrijke bron van sociale contacten. Bijna één op de drie ervaart dat hun dagelijkse bezigheden hen in hoge mate met anderen verbinden, terwijl nog eens ruim vier op de tien dit in enige mate ervaren.

Q15: In welke mate draagt uw (vrije) tijdsbesteding bij aan sociale contacten? (n=7.530)

Activiteiten die leuk lijken, maar die men niet doet/durft te doen



30%

... durft of doet nu geen activiteiten die hem of haar wel leuk lijken om te doen



Een indruk van deze activiteiten en redenen om het niet te doen/durven

'Zwemmen en leesclub lijken me heel leuk.' vrouw, 73

'Zou willen studeren. Maar het slechter wordende geheugen houdt me tegen.' vrouw, 74

'Zou graag gemakkelijker met scootmobiel met de trein willen om een dagtrip te maken, maar dat heeft veel haken en ogen (denk ik).' man, 73

'Zingen in een koor. Omdat alles in de avond is en ik 83 jaar ben En dat te laat voor mij is. Ook ik ben afhankelijk van openbaar vervoer.' vrouw, 83

'Vrijwilligerswerk sinds corona gestopt en niet meer opgepakt. Denk te oud te zijn nu.' vrouw, 69

'Veel activiteiten kosten geld en zuinig zijn is tegenwoordig noodzakelijk.' man, 71

'Verre reizen, heb ik veel gedaan, meestal alleen. Nu gebonden aan een rollator. Mijn hart huilt.' vrouw, 76

'Uit eten gaan in je eentje is helemaal niks. Voelde me ellendig. Hetzelfde met uitgaan. Ik voel me bekeken.' vrouw, 70

'Tuinieren bij anderen. Een cursus filosofie geven. Ik doe dat nog niet omdat mijn vrouw ziek is en aandacht nodig heeft.' man, 85

'Tennissen: ik moet me ertoe zetten het weer op te pakken, maar durf dit niet vanwege contact maken. Ook een beetje angst iets te forceren (vanwege ouderdom).' man, 79

'Spelletjes doen. Ik hoor van mensen die naar het buurthuis gaan, dat je er daar bijna niet tussen komt. "Nee, wij spelen met ons groepje." vrouw, 74

'Parachute springen, lijkt me zo gaaf. Natuurlijk vast aan een ervaren springer, maar geen idee of ik het zou mogen i.v.m. gezondheid. Maar het blijft een leuke wens..' vrouw, 73

'Naar een gezellig café gaan, maar ik woon in een dorp en daar wordt slecht gesproken over cafégangers.' man, 77

'Mis de intimiteit, ben bang dat ik daarmee in moeilijke situaties terechtkom.' man, 84

'Met iemand afspreken, stel veel uit, kan het niet goed vinden met pc. waardoor ik achterstand voel. Ik snap er niets van.' vrouw, 80

'Ik zou graag naar een musical gaan, een concert zoets. Wat me tegen houdt is, ik durf 's avonds niet met de auto te rijden. Ook overdag durf ik niet te ver weg.' vrouw, 79

'Golfen, te laat om te beginnen en te duur.' man, 82

'Er zijn haast geen vriendinnen meer. Of ze kunnen niet meer bij me komen. Rijden geen auto meer en fietsen niet meer. Dat geldt ook voor mij.' vrouw, 84

'Een ballonvaart maken (ondanks hoogtevrees).' man, 85

'Alleen op reis gaan. Ik ben daar nog niet aan toe.' man, 76

Q16: Zijn er activiteiten die u leuk lijken om te doen, maar die u (nog) niet doet of durft te doen? (n=7.530)

Q17: Welke activiteiten zijn dat? En kunt u kort uitleggen waarom u ze nu (nog) niet doet? (n=2.321)

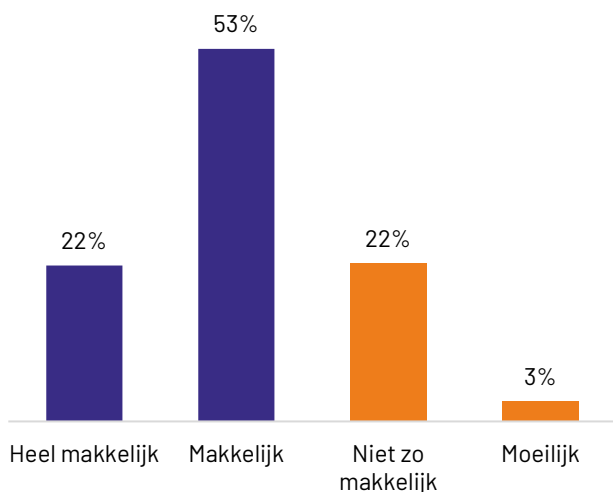


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Contacten maken

Makkelijk of moeilijk om nieuwe contacten te leggen



Q18: Hoe makkelijk vindt u het om contact te leggen met anderen? (n=7.530)

Voor veel ouderen is het aangaan of onderhouden van sociale contacten geen vanzelfsprekendheid. Hoewel veel ouderen (heel) makkelijk contact leggen, valt op dat ongeveer één op de vier senioren aangeeft dat dit niet zo makkelijk of moeilijk gaat.

Wie minder digitaal vaardig is, ervaart dit nog sterker: van de ouderen die niet (zo) vaardig zijn, vindt 37% het niet makkelijk om contact te leggen, tegenover 21% van de zeer vaardigen. Ook de gemoedstoestand speelt een rol: onder ouderen met een zorgelijke gemoedstoestand vindt 49% contact leggen niet makkelijk, tegenover slechts 10% van degenen die zich uitstekend voelen. 65+ers met een partner vinden het over algemeen makkelijker om contact te leggen dan alleenstaanden.

Waarom makkelijk

Toelichtingen waarom dit (heel) makkelijk is

Open en vriendelijke houding

'Met een vriendelijke lach is er al snel contact als ik daar behoefte aan zou hebben.' vrouw, 77

'Ik praat snel met anderen mensen en sta open en positief tegenover de mensen ongeacht hun achtergrond.' vrouw, 68

'Omdat ik mezelf ben en open sta voor contacten, heb ik geen moeite om contact te maken.' vrouw, 70

Belangstelling en interesse in de ander

'Oprecht interesse tonen helpt.' vrouw, 66

'Ik ben sociaal, redelijk extravert en kan goed naar de ander luisteren.' man, 73

'Ik heb brede interesse, ben lichamelijk nog redelijk fit, ben goed thuis in de digitale wereld. Kan meestal goed aansluiten.' vrouw, 77

Ervaring en sociale vaardigheden

'Ben een wereldburger en commercieel onderlegd om contacten te maken.' man, 67

'Dat heb ik geleerd. Jaren was ik niet goed in contact, maar door het probleem aan te pakken ben ik opener en gemakkelijker in contact geworden. Daarbij heeft het buurthuis in mijn wijk een belangrijke rol gespeeld.' vrouw, 75

'Ik heb in het onderwijs gewerkt, dus het is best gemakkelijk een praatje te maken.' vrouw, 79

Q19: Wilt u kort toelichten waarom u het makkelijk vindt om contact te maken, of wat u hierbij helpt? (n=5.545)

Waarom lastig

Toelichtingen waarom dit niet zo makkelijk/moeilijk is

Verlegenheid, onzekerheid en angst voor afwijzing

'Ik vind mezelf niet zo de moeite waard.' vrouw, 72

'Bang voor afwijzing of juist te opdringerig.' vrouw, 78

'Ik voel me onzeker en nerveus in sociale contacten.' man, 79

'Misschien ben ik afstandelijk en weet niet waar ik met de ander over moet beginnen.' man, 76

Beperkte gelegenheid en sociale omgeving

'Gelet op mijn leeftijd ga je niet (meer) of minder naar gelegenheden om leeftijdgenoten te ontmoeten.' man, 89

'Beperkte mobiliteit.' man, 69

'Ben door de mantelzorgsituatie gebonden aan huis.' vrouw, 74

Gebrek aan gedeelde interesses of onderwerpen

'Het is moeilijk gelijkgestemden te vinden met enige diepgang.' vrouw, 71

'Er zijn maar weinig mensen die de moeite nemen inhoudelijk in te gaan op wat ik zeg, blijft allemaal erg aan de oppervlakte.' man, 89

'Voornamelijk omdat ik vermoed dat mijn interesses niet hun belangstelling hebben (of maar heel oppervlakkig).' vrouw, 75

Medische redenen

'Slechtziend en slechthorend.' man, 83

'Door mijn herseninfarcten heb ik vaak moeite de juiste woorden te vinden.' vrouw, 67

Q20: Wilt u kort toelichten waarom u het lastig vindt om contact te maken? (n=1.985)

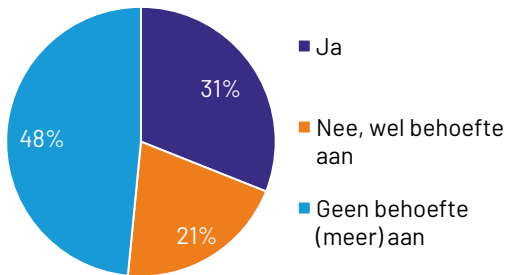


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Nieuwe contacten leggen

Behoefte om nieuwe contacten te leggen

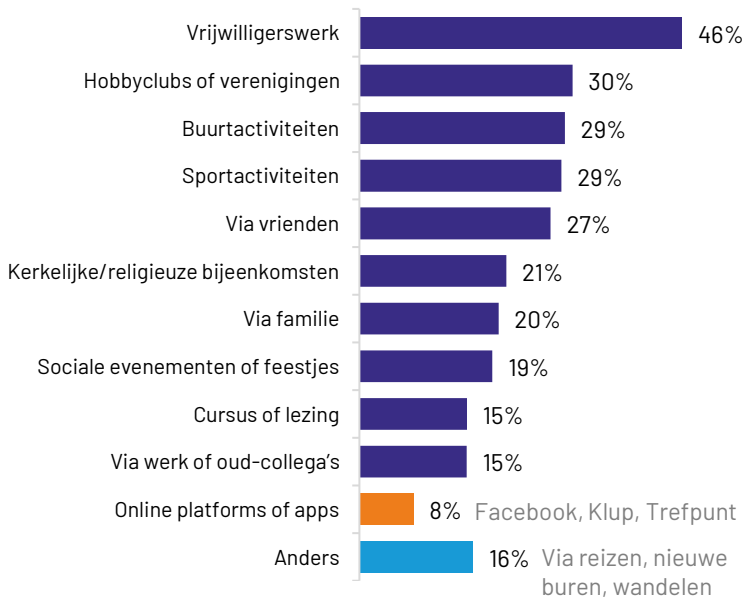


Circa drie op de tien 65+ers (31%) hebben het afgelopen jaar actief geprobeerd nieuwe contacten te leggen. Daarnaast is er ook een flinke groep (21%) die aangeeft wel behoefte te hebben aan nieuwe contact, maar hierin niet actief is geweest. Tegelijkertijd zegt bijna de helft (48%) geen behoefte (meer) te hebben aan nieuwe contacten. Dit aandeel loopt sterk op met de leeftijd (42% bij 65-69 jaar, 54% bij 80+). Ook samenwonende ouderen scoren hier hoger (53%) dan alleenstaande ouderen, mogelijk omdat hun sociale behoeften al grotendeels door de partner wordt vervuld. Ouderen die zich uitgeput en somber voelen, hebben een veel grotere behoefte aan nieuwe contacten zonder daar actief op te hebben geacteerd (41%).

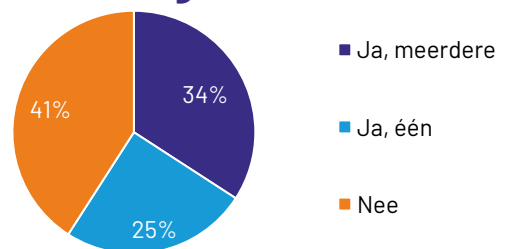
Q21: Bent u het afgelopen jaar actief bezig geweest om nieuwe contacten te leggen? (n=7.530)

Actief nieuwe contacten gezocht

Nieuwe contacten gelegd, via...



Nieuwe vriendschappen gesloten



Van de ouderen die actief nieuwe contacten zochten (31% van alle 65+ers) heeft een ruime meerderheid daar ook daadwerkelijk nieuwe vriendschappen aan overgehouden. 34% sloot meerdere nieuwe vriendschappen en 25% ten minste één, samen bijna zes op de tien. Toch zegt 41% ondanks hun inspanningen geen nieuwe vriendschap te hebben opgebouwd. Dit laat zien dat mensen leren kennen niet vanzelfsprekend leidt tot een duurzame vriendschapsband.

Een indruk van nieuwe vriendschappen die gelegd zijn

'Wij zijn gaan dansen zo krijg je snel een gezamenlijke klik.'
vrouw, 71

'Via vluchtelingen die hier in het dorp wonen heb ik kennis gemaakt met andere vluchtelingen. En door ze te helpen met taal hebben we een leuk contact.' vrouw, 81

'Via mijn overleden vrouw (4 maanden geleden) heb ik iemand leren kennen waarmee ik op meerdere terreinen wel iets gemeenschappelijks heb. Wij zien en spreken elkaar nu wekelijks.' man, 79

'Via een leesclub.' man, 70

'Via een buurtfeest die ik persoonlijk georganiseerd heb. Daar zijn hele leuke contacten uit ontstaan.' man, 73

'Twee mannen, drie vrouwen in de sportschool, gewoon even helpen met instellen van de toestellen en fietsen, vogels van allerlei pluimage, heel leuk!' man, 70

'Na valpreventiecursus met paar samen verder gegaan. We houden elkaar met frisse tegenzin aan de gang.' vrouw, 76

'Lid van een wandelclub en twee koren.' vrouw, 76

'Bij het eten in een buurthuis.' vrouw, 77

Q22: Op welke manieren bent u actief geweest om nieuwe contacten te leggen? (actief nieuwe contacten proberen te leggen: n=2.456)

Q23: Welke online platforms of apps hebt u gebruikt om nieuwe contacten te leggen? (online apps gebruikt voor nieuwe contacten: n=220)

Q24: Heeft u afgelopen jaar ook nieuwe vriendschappen gesloten? (actief nieuwe contacten proberen te leggen: n=2.456)

Q25: Kunt u kort beschrijven wie u heeft ontmoet en hoe deze vriendschap is ontstaan? (actief nieuwe vriendschappen gesloten: n=1.499)

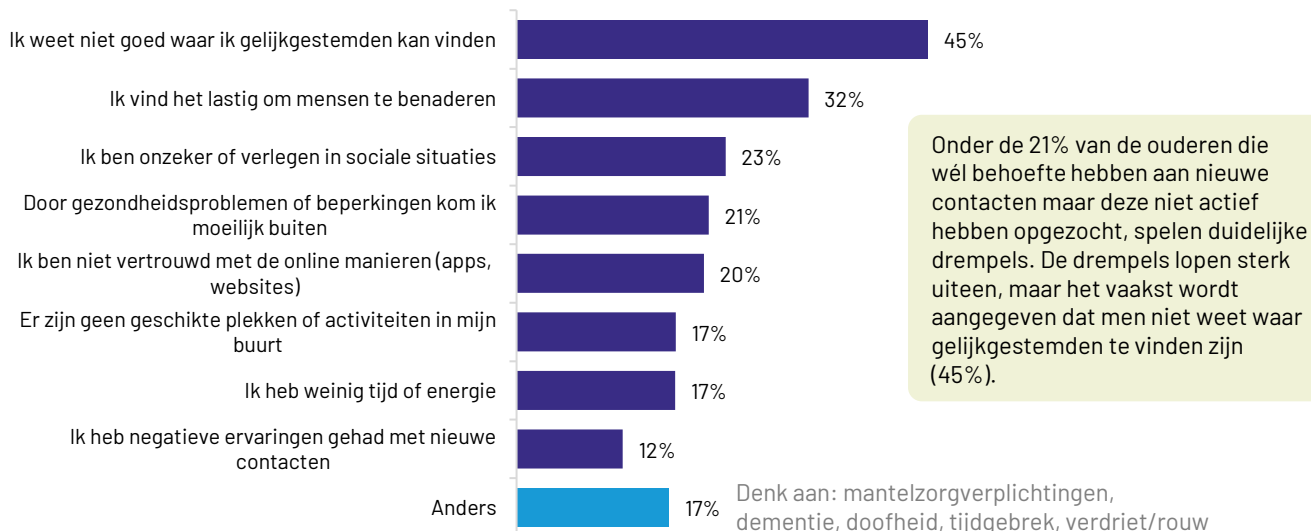


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Barrières nieuwe contact leggen

Wat weerhoudt u ervan actief nieuwe contacten te leggen



Q26: Wat weerhoudt u ervan om actief nieuwe contacten te leggen? (geen nieuwe contacten gelegd, maar wil dat wel: n=1.630)

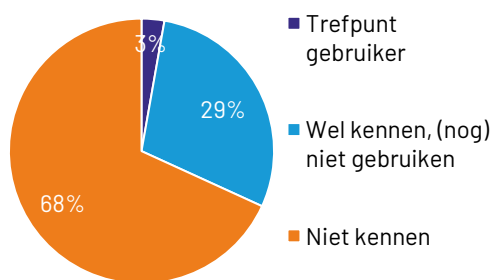
Trefpunt



"Ik heb via Trefpunt een aantal mensen gevonden, waarmee ik nu elke maand ga wandelen."



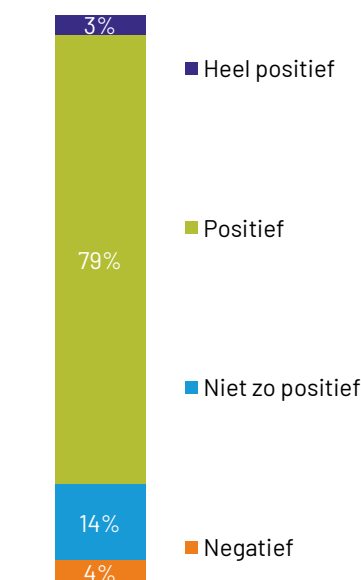
Bekendheid Trefpunt



Trefpunt van ANBO-PCOB is nog relatief onbekend onder 65+ers. Slechts 3% maakt er actief gebruik van, terwijl 29% het wel kent maar nog niet gebruikt. Er lijkt nog veel ruimte om de bekendheid en het gebruik te vergroten.

Q27: Kent u Trefpunt? (n=7.530)

Indruk van Trefpunt



Onder alle 65+ers is het beeld van Trefpunt overwegend positief: 82% is (heel) positief, waarvan 3% zelfs heel positief. Toch is er ook een minderheid die niet zo positief (14%) of negatief (4%) is.

Voorals minder digitaal vaardige 65+ers hebben geen positieve indruk (25%) van Trefpunt. Zij ervaren mogelijk een digitale drempel. Ook ouderen die zorgelijk gestemd zijn, hebben vaker een niet zo positieve of negatieve indruk (29%) van Trefpunt.

Q28: Wat is uw indruk van Trefpunt? (n=7.530)



Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Laatste opmerkingen – over het onderzoek

Wilt u nog iets delen over het sociale leven of de vragenlijst

Een indruk van de antwoorden

'Als je contact wil moet je echt zelf meestal actie ondernemen.'
man, 72

'Ik heb jaren als een kluizenaar geleefd maar sinds ik vrijwilligerswerk doe heb ik weer veel sociale contacten.'
vrouw, 72

'Langdurige mantelzorg isoleert enorm. Mogelijkheden voor respijt worden wegbezuinigd.' vrouw, 66

'Ik zou het op prijs stellen als de gemeente, net als jongerenwerk, meer aan ouderenwerk zou doen.' man, 71

'Bij ouder worden hoort vaak lichamelijk ongemak wat de mobiliteit kan beperken. Ik kan wel veel willen doen, maar dat kan niet meer. Vervoer, minder energie enzovoort.' vrouw, 79

'Veel dingen verlopen online. Ik ben daar zelf niet handig in en heb ook geen computer of smartphone. Mijn dochter heeft deze enquête voor mij ingevuld.' vrouw, 80

'Vind 'trefpunt' nu oubollig en voldoet niet aan mijn verwachtingen! Ben 75 en nog jong van geest en lichaam! Wil graag ontmoeting met wat spanning, vrolijkheid en nog wat speelse momenten!' man, 75

'Niet iedereen heeft behoefte aan sociale contacten. Er is niets mis mee om geregeld alleen te zijn.' vrouw, 74

Q38: Is er nog iets anders dat u wilt delen over uw sociale leven of over ontmoeten op latere leeftijd? Of een ander onderdeel van de vragenlijst? (wil nog iets delen: n=1.633)

Onderzoekverantwoording

De peiling over sociale contacten en ontmoeten vond plaats tussen **15 augustus en 1 september 2025**. Leden van het Nationaal Seniorenpanel en ANBO-PCOB werden per e-mail uitgenodigd om deel te nemen.

- In totaal zijn 8.724 mensen gestart met de vragenlijst, waarvan 90% (7.836 respondenten) deze volledig heeft afgerond.
 - Voor de analyse zijn de gegevens van 7.530 65-plussers met complete achtergrondinformatie meegenomen.
 - De gemiddelde leeftijd van deze groep is 77 jaar.

Om een zo representatief mogelijk beeld te schetsen van 65-plussers in Nederland, zijn de onderzoeksresultaten gewogen. Dat betekent dat de antwoorden zijn gecorrigeerd voor groepen die in de steekproef meer of juist minder aanwezig waren. Bij de weging is rekening gehouden met leeftijd, geslacht, opleidingsniveau en huishoudsamenstelling, zodat de uitkomsten aansluiten bij de werkelijke samenstelling van de oudere bevolking in Nederland.

Nationaal Seniorenpanel

Er zijn momenteel meer dan 5.500 senioren die zich via de website www.nationaalseniorenpanel.nl hebben aangemeld als panellid. Zij willen de stem van de ouderen in Nederland hoorbaar maken. Dit doen zij door op regelmatige basis deel te nemen aan onderzoeken over verschillende thema's zoals wonen, welzijn, koopkracht, veiligheid en digitalisering. Dit helpt ANBO-PCOB om de belangen van ouderen te behartigen en een gezicht te geven richting beleidsmakers.



ANBO-PCOB

Als ANBO-PCOB streven we naar een samenleving waarin iedereen tot op hoge leeftijd mee kan blijven doen. Ouderen hebben vanuit hun levenservaring wijsheid ontwikkeld en dat is waardevol. Vanuit de vereniging helpen en ondersteunen we ouderen om krachtig ouder te worden. We doen dit vanuit een levensbeschouwelijk perspectief en vanuit de onderliggende waarden die we als twee gefuseerde verenigingen ingebracht hebben. We kijken naar elkaar om, stimuleren ontmoetingen fysiek en digitaal en zorgen er zo voor dat mensen zich betrokken blijven voelen.



ABBI INSIGHTS

Abbi is een onafhankelijk innovatief onderzoeksbureau dat onderzoek en digitale communicatie écht persoonlijk maakt. Zij helpen organisaties zoals ANBO-PCOB door slimme activerende (chat)surveys op het juiste moment, met de juiste inhoud, via het juiste kanaal in te zetten. Zo kunnen senioren op een laagdrempelige manier deelnemen aan digitale onderzoeken. Naast het leveren van onderzoeksdiensten verzorgt Abbi het panelmanagement van het Nationaal Seniorenpanel en zorgen we ervoor dat de website, waarop senioren zich kunnen registreren en uitschrijven voor het panel, up-to-date is.



www.abbi-insights.com
Tel: +31(0)76 2013100
info@abbi-insights.com