



Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Liefde is van alle leeftijden. Ze groeit, verandert en blijft: ook als het leven zelf verandert. Voor veel ouderen is liefde een bron van geluk, steun en herinneringen. Soms springlevend in een lange relatie, soms aanwezig in dierbare herinneringen aan een partner die er niet meer is. Liefde gaat over verbondenheid, vertrouwen, vriendschap, maar ook over gemis en veerkracht.

In deze peiling vroegen we 65-plussers wat liefde voor hen betekent. Hoe hebben zij hun partner leren kennen? Wat maakte hun relatie bijzonder, en hoe houden zij die levend? Ook gaan we in op de rol van liefde na het verlies van een partner en op de manier waarop ouderen terugkijken op eerdere relaties.

Om dit in beeld te brengen, hield ANBO-PCOB via Abbi Insights een peiling onder hun leden en het Nationaal Seniorenpanel. De resultaten geven een warm en eerlijk beeld van hoe ouderen in Nederland liefde beleven.

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, ook niet als het gaat om relaties en liefde.

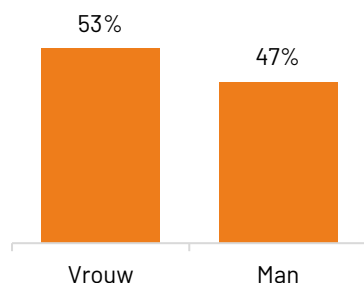
Ieder mens heeft een eigen levenspad, ervaring met relaties en behoefte aan verbondenheid. Sommige ouderen zijn al tientallen jaren gelukkig samen met een partner, anderen verloren hun grote liefde of leven al langere tijd alleen. Waar de één geniet van een stabiele relatie, voelt een ander zich soms eenzaam ondanks dierbare herinneringen. Liefde en verbondenheid nemen verschillende vormen aan in verschillende levensfasen.

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

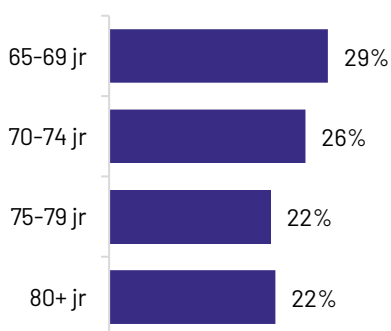
Populatie in Nederland

Verhoudingen 65+ers in particuliere huishoudens in Nederland

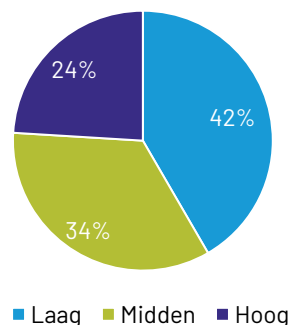
Geslacht



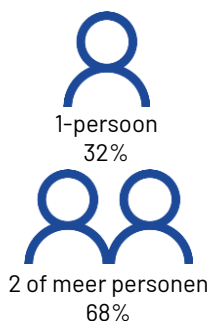
Leeftijd



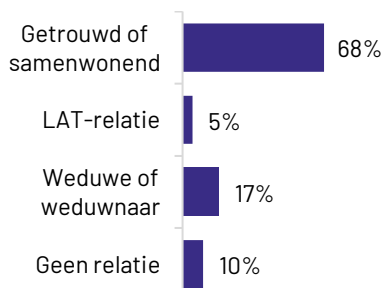
Opleiding



Huishoudgrootte



Huidige relatie



Geslacht / Leeftijd / Opleiding / Huishoudgrootte / Huidige relatie (n=5.060)



Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 1, 2 en 3

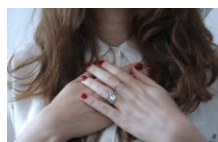
Ouderen ervaren liefde en relaties op verschillende manieren. In deze rapportage hebben we de resultaten daarom ingedeeld in drie hoofdgroepen:

1. **Ouderen die momenteel een relatie hebben**, zowel samenwonend als LAT-partners die hun relatie beoordelen.
2. **Weduwen en weduwnaars**, die terugblikken op de relatie met hun overleden partner.
3. **Ouderen zonder partner**, die terugkijken op hun mooiste eerdere relatie.

Daarnaast is er een kleine groep ouderen zonder partner die geen informatie wil of kan geven over hun eerdere relatie. Voor hen is alleen de vraag gesteld of ze weleens liefde, geborgenheid en intimiteit missen.

Belangrijkste ingrediënten voor een goede relatie

Wat zijn de belangrijkste ingrediënten



34%

Respect en waardering
voor elkaar



32%

Zorg voor elkaar



32%

Elkaar steunen op
moeilijke momenten



29%

Elkaar vrijheid gunnen



27%

Vertrouwen

Overige ingrediënten



Ouderen konden maximaal drie ingrediënten kiezen die voor hen het belangrijkste zijn in een goede relatie. De meest gekozen ingrediënten zijn: **respect en waardering** (34%), **zorg voor elkaar** (32%) en **elkaar steunen op moeilijke momenten** (32%). Tegelijkertijd zijn de keuzes breed verdeeld, wat laat zien dat ouderen veel verschillende ingrediënten belangrijk vinden in een relatie. Dit benadrukt dat een goede relatie volgens ouderen niet rust op één of twee pijlers, maar op een samenhang van meerdere bouwstenen.

Enkele opvallende verschillen tussen subgroepen:

- **Opleiding:** Laagopgeleiden vinden zorg voor elkaar (37%) en elkaar steunen op moeilijke momenten (37%) duidelijk belangrijker dan hoogopgeleiden (28% en 27%). Dit suggereert dat praktische ondersteuning en wederzijdse hulp in relaties bij deze groep een grotere rol spelen.
- **Relatie:** LAT-partners hechten meer waarde aan intimiteit en genegenheid (36%) dan samenwonenden (21%). De nadruk van belangrijke relatie-elementen verschuift licht afhankelijk van hoe de relatie concreet vorm krijgt. LAT-partners focussen iets meer op emotionele en affectieve aspecten, terwijl samenwonenden meer gewicht geven aan praktische en ondersteunende aspecten. Voor ouderen die samenwonen zijn zorg voor elkaar (35%) en elkaar steunen op moeilijke momenten (33%) juist weer belangrijker dan voor ouderen zonder huidige relatie (22% en 23%).

Q10/29/44: Wat zijn volgens u de belangrijkste ingrediënten voor een goed huwelijk/een goede relatie?

(Ouderen in een relatie, weduwe/weduwnaars, ouderen zonder relatie die hun mooiste relatie hebben beoordeeld, n=4.837)



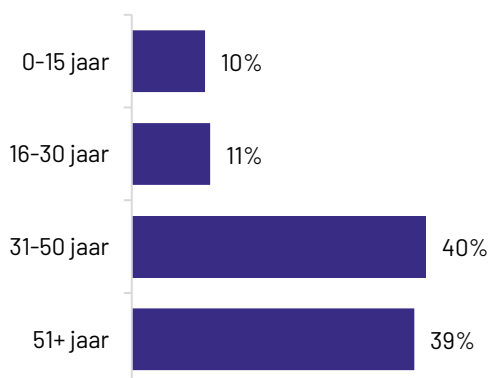
Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 1:
In een relatie

Relatiekenmerken

Aantal jaar samen

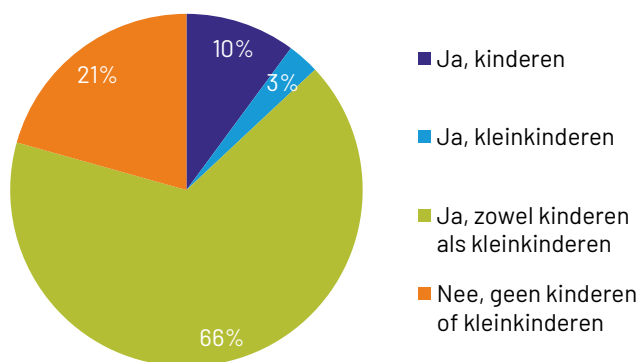


Gemiddelde duur: 43 jaar

De meeste ouderen met een partner zijn al lang samen: gemiddeld 43 jaar. De relatieduur neemt toe met de leeftijd. Zo zijn 80+ers gemiddeld 51 jaar samen, terwijl 65-69 jarigen gemiddeld 37 jaar samen zijn. Samenwonenden zijn gemiddeld langer samen (45 jaar) dan LAT-partners (16 jaar).

Q02: Hoeveel jaar bent u al samen met uw partner?
(in een relatie: n=3.066)

(Klein)kinderen



Onder ouderen die momenteel een partner hebben, heeft het merendeel (79%) kinderen en/of kleinkinderen. LAT-partners (38%) en homo-/biseksuele koppels hebben minder vaak kinderen of kleinkinderen. Bij LAT-relaties hangt dit samen met de recentere aard van de relatie. Voor homo-/biseksuele koppels heeft het ook te maken met historische en maatschappelijke omstandigheden die het krijgen en opvoeden van kinderen beperkten.

Q03: Heeft u samen kinderen of kleinkinderen?
(in een relatie: n=3.066)

De eerste indruk

Wat trok u in het begin het meest aan in uw partner?

Een indruk van de antwoorden

Uiterlijk en fysieke aantrekkingskracht

Ouderen noemen vaak het uiterlijk van hun partner als eerste indruk: gezicht, ogen, haar, postuur of algemene uitstraling.

'Haar mooie ogen, lange haar en ze was lief.' Man, 78
'Zag en ziet er nog steeds zo goed uit.' Vrouw, 67
'Sportief en knap.' Man, 83

Karakter en persoonlijkheid

Eigenschappen zoals betrouwbaarheid, vriendelijkheid, eerlijkheid en zelfstandigheid vallen op.

'Betrouwbaarheid en echte aandacht.' Vrouw, 76
'Zijn optimisme en makkelijke omgang met mensen.' Man, 75
'Zijn zelfverzekerdheid.' Vrouw, 68

Gezelschap en interactie

Het gevoel dat je goed met iemand kunt praten, een klik hebt of plezier kunt hebben samen.

'De telefoongesprekken die we hebben gevoerd.' Man, 76
'Gezellige prater.' Vrouw, 68
'Heel sociaal en erg lief.' Man, 80

Emotionele verbinding

Aandacht, zorgzaamheid, liefde en betrokkenheid.

'Ze straalde rust, liefde en vertrouwen uit. Heel sympathiek en bescheiden.' Man, 74
'Onbestemd gevoel dat het wel erg klikte.' Man, 78
'Aantrekkingskracht zowel fysiek als emotioneel.' Vrouw, 77

Gedeelde interesses of achtergrond

Soms trekken overeenkomsten in interesses, hobby's of religieuze achtergrond aan.

'Dat ze van Poolse afkomst is.' Man, 75
'Bijna zelfde levenservaring zoals jarenlang alleenstaand ouderschap.' Vrouw, 66
'Het feit dat wij beiden een partner verloren hebben aan ALS, gaf ons in het begin van de relatie een stuk herkenning in het rouwen en hoe je voor je overleden partner hebt gezorgd.' Vrouw, 73

Humor en vrolijkheid

Veel ouderen voelen zich aangetrokken tot partners die vrolijk, spontaan en humoristisch zijn met plezier in het leven.

'Je kunt met hem lachen.' Vrouw, 69
'Zijn open blik en humor.' Vrouw, 66
'Ontzettend spontaan, lollig en een hele mooie meid.' Man, 66

Q05: Wat trok u in het begin het meest aan in uw partner? (in een relatie: n=3.066)



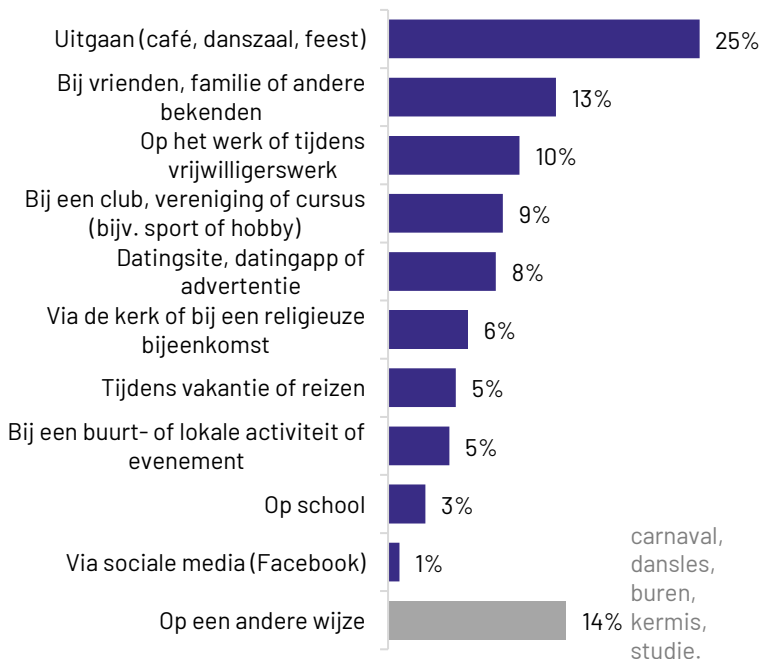
Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 1:
In een relatie

Begin van de relatie

Waar huidige partner leren kennen



Ouderen in een relatie hebben hun huidige partner op diverse manieren leren kennen. De meeste relaties zijn ontstaan tijdens het uitgaan: een kwart van de ouderen ontmoette hun partner in een café, danszaal of een feest.

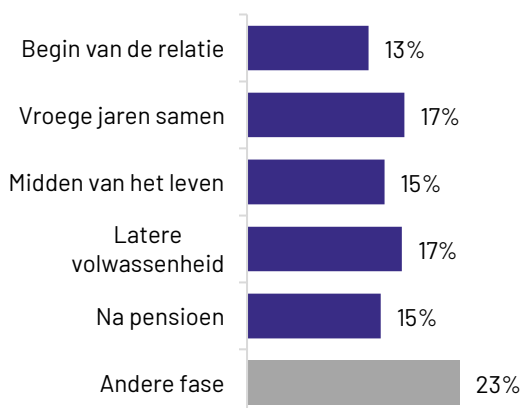
Er zijn daarnaast enkele grote verschillen:

- **Datingsite, datingapps of advertentie:** Ouderen die relatief kort samen zijn (minder dan 15 jaar) hebben hun partner vaker via een digitale of schriftelijke weg leren kennen (39%). Dit geldt ook voor ouderen in een LAT-relatie (28%) en ouderen met een homo-/biseksuele oriëntatie (19%).
- **Kerk of religieuze bijeenkomst:** Bij ouderen met een protestantse geloofsovertuiging heeft 19% zijn of haar partner op deze manier leren kennen.
- **Uitgaan:** Voor ouderen die het Rooms-katholieke geloof aanhangen geldt dat ruim één op de drie (34%) hun partner via het uitgaan heeft ontmoet.

Q04: Waar heeft u uw partner leren kennen? (in een relatie: n=3.066)

Geluk in de relatie

Welke fase het gelukkigst met partner



Ouderen die een relatie hebben, ervaren geluk in verschillende fases van hun leven. Een uitgesproken piek in één periode is er niet; geluk wordt over het algemeen verspreid ervaren.

Veel ouderen hebben de vraag ook niet kunnen beantwoorden of bij een andere fase opgegeven dat hun geluk niet beperkt is tot één specifieke fase van het leven.

Wel zijn er duidelijke verschillen tussen ouderen mét en zonder kinderen. Ouderen met kinderen noemen vaker de fase met jonge (19%, vroege jaren samen) en opgroeiende kinderen (16%, midden van het leven) als de gelukkigste periode met hun partner. Bij ouderen zonder kinderen komt dit aanzienlijk minder vaak voor (respectievelijk 6% en 7%).

Een indruk van de toelichtingen per levensfase

Begin van de relatie

'De overweldigende verliefdheid.' Vrouw, 67
'Ontdekkende fase van elkaar.' Man, 77

Latere volwassenheid

'Combinatie van nieuwe baan en kinderen uit huis. Gaf veel voldoening en minder stress.' Vrouw, 70
'Je kan elkaar niet meer missen.' Man, 77

Vroege jaren samen

'Het geluk van een jong werkend gezin.' Vrouw, 75
'Evenwicht, geluk, alles zat mee.' Man, 77

Na pensioen

'Alle tijd om in onze relatie veel dingen samen te doen.' Vrouw, 70
'Minder volle agenda en minder verplichtingen.' Man, 83

Midden van het leven

'Vrijheid, gevoelsmatig minder verantwoordelijkheden.' Vrouw, 82
'Met het gezin optrekken en lief en leed delen.' Man, 73

Andere fase

'Alle fases hadden hun diepgang.' Vrouw, 70
'Alle fases hebben voor- en nadelen.' Man, 78

Q06: In welke fase van uw leven bent/was u het gelukkigst met uw partner? (in een relatie, excl. NVT: n=2.405)

Q07: Wat maakte deze fase zo bijzonder voor u? (in een relatie, excl. NVT bij Q06: n=2.405)

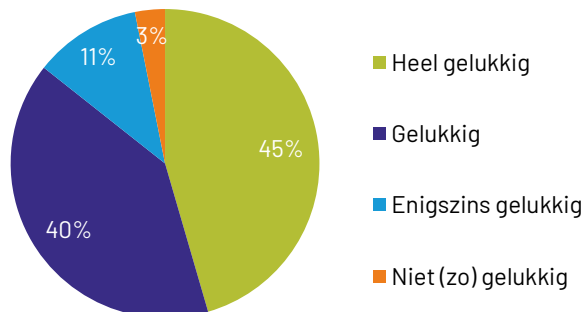


Liefde door de jaren heen
oktober–november 2025

Groep 1:
In een relatie

Geluk in de relatie

Hoe gelukkig bent u op dit moment in de relatie?



De overgrote meerderheid van ouderen die een relatie heeft, voelt zich momenteel gelukkig: 85% geeft aan gelukkig of zelfs heel gelukkig te zijn, terwijl slechts 3% aangeeft niet (zo) gelukkig te zijn.

Er zijn enkele opvallende verschillen in gelukservaring binnen relaties. 80+ers waarderen hun relatie iets hoger: 90% voelt zich (heel) gelukkig, vergeleken met 84% bij de 65–69 jarigen. Daarnaast blijkt dat ouderen die samenwonen vaker geluk ervaren in hun relatie (87%) dan ouderen in een LAT-relatie, waarvan 73% gelukkig of heel gelukkig is.

Q08: Hoe gelukkig bent u op dit moment in uw relatie met uw partner? (in een relatie: n=3.066)

Wat doet u samen met partner waardoor de relatie leuk blijft?

Een indruk van de antwoorden

Samen eropuit & leuke uitjes

Ouderen genieten vooral van vakanties, uitstapjes en het ontdekken van nieuwe plekken. Dichtbij of ver weg.

'We doen heel veel activiteiten samen. Samen op vakantie, wandelen, fietsen en vrijwilligerswerk.' Man, 72

'Op vakantie, weekendjes weg, uit eten, sauna, theater en fietsen.' Vrouw, 81

'Varen met de boot, met de camper weg, op vakantie/dagjes weg.' Man, 76

Familie, kinderen & kleinkinderen

Voor velen vormen kinderen en kleinkinderen een belangrijk onderdeel van het gezamenlijke leven.

'Het logeren van de kinderen en de kleinkinderen en het zien opgroeien en ontwikkelen van de latsten.' Man, 86

'Naar de kinderen en kleinkinderen.' Vrouw, 68

'We hebben het gezellig samen met kinderen en kleinkinderen en we laten elkaar vrij.' Man, 67

'Zorgzaam zijn voor elkaar. Contacten met kinderen, klein- en achterkleinkind. Familie en burens in naaste omgeving.' Man, 84

Thuis samen zijn & dagelijkse gezelligheid

Samen eten, kletsen, lezen, puzzelen, tuinieren, tv kijken, spelletjes doen. Het gewone dagelijkse leven.

'We genieten van dagelijks samenzijn, deze zomer van ons tuintje, lezen graag, kijken TV, af en toe bezoek thuis, max 1 activiteit per dag (lieft rustdag ertussen) zowat elke dag paar spelletjes rummikub...dankbaar dat we nog samenzijn.' Vrouw, 73

'Samen tv kijken, boodschappen doen. Gezellig samen eten.' Vrouw, 75

'Mijn vrouw woont nu in een verpleeghuis. Maar we doen samen mee aan alle activiteiten. Sjoelen, kegelen, andere balspelen. En ook muziek activiteiten beleven we samen.' Man, 86

Elkaar ruimte geven & goed communiceren

Veel ouderen benadrukken dat een goede relatie draait om praten, respect, elkaar vrijlaten en openheid.

'Er voor zorgen dat je elkaar niet in de weg zit. Dus beide totaal andere hobby's. Maar de activiteiten die we samen doen, maken we altijd speciaal.' Vrouw, 73

'Communicatie en wederzijdse zorg.' Man, 79

'Wij hebben elk ons eigen vrijwilligerswerk, daardoor is ons leven nooit saai.' Man, 79

Leven met een kwetsbare partner

Een deel van de respondenten heeft een zieke of kwetsbare partner; liefde, zorg en nabijheid vormen dan de kern.

'Weinig: mijn vrouw lijdt aan dementie en is opgenomen in een verpleeghuis.' Man, 81

'Ondanks diverse kwalen en ziektes van ons beiden, maken we er gewoon het beste van. We kunnen niet meer op vakantie of naar musea e.d. gaan. Maar we gaan af en toe uit eten, onze kinderen komen ons halen en bezoeken ons regelmatig. Ze wonen ver weg, maar we kunnen bellen en appen. We hebben hobby's die we thuis kunnen doen en we wonen nog steeds in ons fijne huis met een mooie tuin. We hebben onlangs met familie en vrienden ons zestigjarig huwelijk gevierd.' Vrouw, 81

Q09: Wat doet u samen met uw partner waardoor uw relatie leuk blijft? (in een relatie: n=3.066)



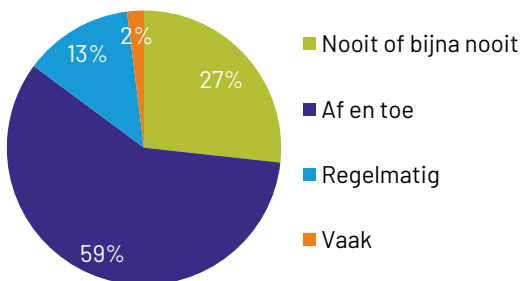
Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 1:
In een relatie

Meningsverschillen die de sfeer negatief beïnvloeden

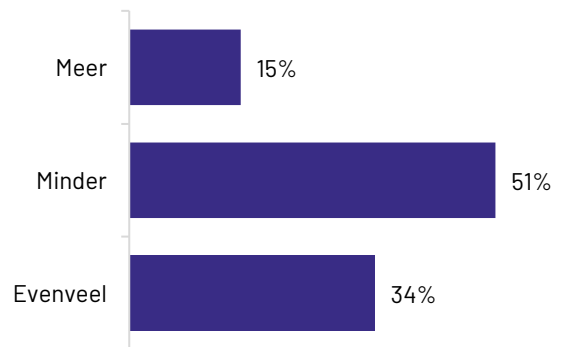
Frequentie meningsverschillen



De meeste ouderen ervaren hun relatie als harmonieus. Zo geeft ruim een kwart (27%) aan nooit of bijna nooit meningsverschillen te hebben die de sfeer negatief beïnvloeden. Veruit de grootste groep, zes op de tien ouderen (59%), heeft af en toe een meningsverschil. LAT-partners hebben minder meningsverschillen dan samenwonenden: de helft (50%) zegt nooit of bijna nooit.

Q13: Hoe vaak heeft u meningsverschillen met uw partner die de sfeer wel eens negatief beïnvloeden? (in een relatie, excl. 'zeg ik liever niet': n=3.030)

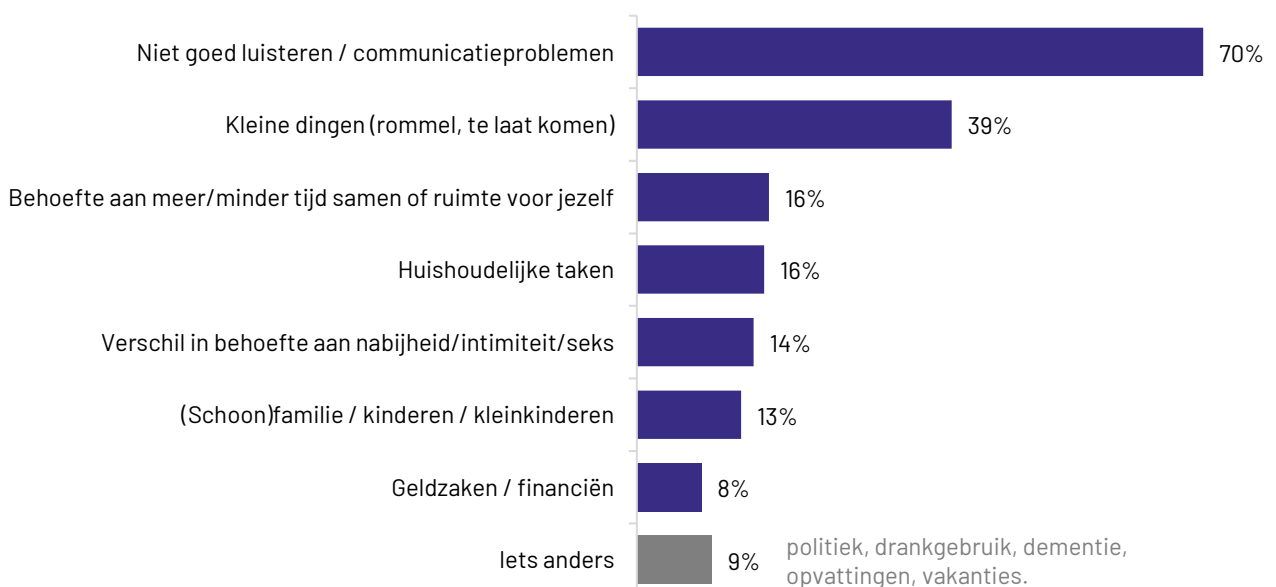
Meer of minder ruzie



Van de ouderen die wel eens meningsverschillen hebben, geeft de helft (51%) aan minder meningsverschillen te hebben dan vroeger. Slechts 15% ervaart er juist meer. Al met al laat de resultaten zien dat ouder worden voor veel stellen samengaat met meer harmonie.

Q15: Heeft u meer of minder meningsverschillen nu u ouder bent? (in een relatie, heeft meningsverschillen, excl. 'zeg ik liever niet': n=1.937)

Onderwerpen meningsverschillen



Wanneer ouderen meningsverschillen hebben, gaan deze veruit het vaakst over communicatie: zeven op de tien koppels (70%) noemen niet goed luisteren of algemene communicatieproblemen als belangrijkste bron van wrijving. Daarnaast speelt het dagelijkse leven een grote rol: vier op de tien (39%) krijgen vooral onenigheid over kleine alledaagse dingen zoals rommel, gewoontes of te laat komen. Ook huishoudelijke taken zijn voor één op de zes stellen (16%) een regelmatig onderwerp van discussie.

Het algemene beeld is duidelijk: de meeste conflicten onder ouderen draaien niet om grote onderwerpen, maar om de manier van communiceren en de kleine dingen van alledag. Dat sluit aan bij de bevinding dat de meerderheid met het ouder worden juist minder meningsverschillen ervaart.

Q14: Waar gaan die meningsverschillen meestal over? (in een relatie, heeft wel eens meningsverschillen: n=2.134)



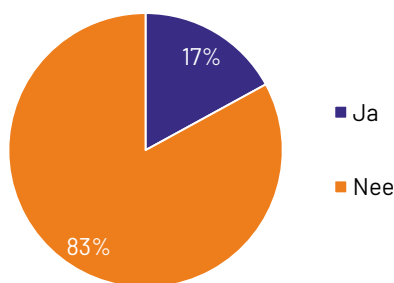
Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 1:
In een relatie

Moeilijke tijden in een relatie

Ooit overwogen om uit elkaar te gaan

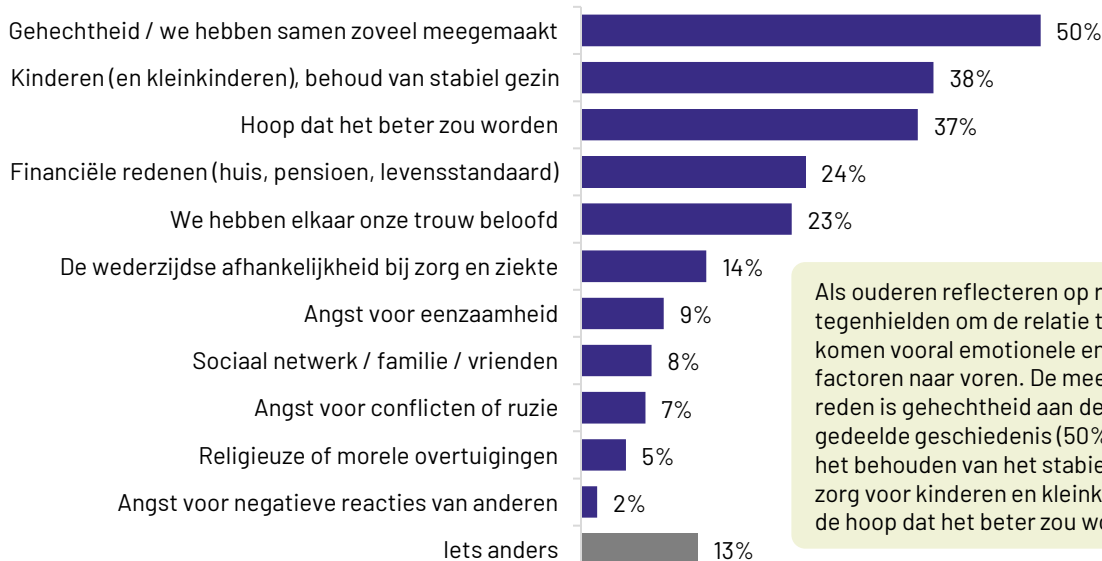


Slechts een kleine groep (17%) ouderen heeft ooit overwogen om uit elkaar te gaan. Het merendeel, 83%, geeft aan dat dit nooit het geval is geweest. Opvallend is dat jongere ouderen tussen 65 en 69 jaar iets vaker met dat idee hebben gespeeld (23%), terwijl het bij 80+ers slechts 9% is. Mogelijk was dit vroeger meer een taboe.

Ook valt op dat mannen iets minder vaak denken aan uit elkaar gaan dan vrouwen (13% versus 22%). Geloofsovertuiging lijkt ook een rol te spelen. Niet-gelovigen ouderen (22%) spelen iets vaker met de gedachte om uit elkaar te gaan dan Rooms-Katholieken (14%) en Protestanten (11%).

Q16: Heeft u weleens overwogen uit elkaar te gaan? (in een relatie, excl. zeg ik liever niet: n=2.946)

Wat hield u tegen?



Als ouderen reflecteren op redenen die hen tegenhielden om de relatie te beëindigen, komen vooral emotionele en gezin gebonden factoren naar voren. De meest genoemde reden is gehechtheid aan de partner en de gedeelde geschiedenis (50%), gevolgd door het behouden van het stabiele gezin en de zorg voor kinderen en kleinkinderen (38%) en de hoop dat het beter zou worden (37%).

Q17: Wat hield u toen (vooral) tegen? (in een relatie, overwogen uit elkaar te gaan, excl. 'zeg ik liever niet': n=470)

Hoe elkaar hervonden?



De meest voorkomende manier waarop ouderen hun relatie hebben hersteld, is door acceptatie van verschillen of situatie (61%).

Ouderen hervonden hun relatie vooral door persoonlijke aanpassing, acceptatie en gezamenlijke inzet, eerder dan door externe hulp of formele therapie.

Q18: Hoe hebben uw partner en u elkaar hervonden? (in een relatie, overwogen uit elkaar te gaan, excl. 'zeg ik liever niet': n=464)



Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 1:
In een relatie

Bewijs van liefde

Mooiste bewijs van liefde dat u ooit kreeg van partner

Een indruk van de antwoorden

Zorg en ondersteuning in moeilijke tijden

Een terugkerend thema is de zorg voor elkaar, vooral in periodes van ziekte of tegenslag. Dit gaat om praktische hulp, aanwezigheid en steun bij emotionele of fysieke uitdagingen.

‘Toen ik 12 jaar geleden eierstokkanker had, ging mijn man mee naar alle doktersbezoeken, operatie, chemokuren en controles.’

Vrouw, 72

‘Zorg in tijden van gezondheidsproblemen.’ Man, 79

‘Zijn zorgzaamheid voor mij. Ik lig vaak in bed en voel me te beroerd om op te staan. Als ik iets wil hebben, te eten, te drinken, iets wat ik vergeten heb mee te nemen, maakt niet uit wat, hij komt het opgewekt brengen en zegt dan dat trappen lopen goed voor hem is. Dat is natuurlijk ook wel zo, maar ik denk dat hij ook wel eens onderbroken wordt in iets waarmee hij bezig is, of net lekker zit, of iets dergelijks. Maar het wordt met liefde en opgewekt boven gebracht. Dat vind ik het mooiste bewijs van zijn liefde.’ Vrouw, 76

Onvoorwaardelijke liefde en trouw

Veel ouderen benadrukken dat het grootste bewijs niet één concreet moment is, maar de constante aanwezigheid en trouw door de jaren heen.

‘Zijn liefde voor mij.’ Vrouw, 67

‘Trouw – liefde en wijsheid in alle omstandigheden.’ Man, 70

‘Steun door dik en dun.’ Man, 81

‘Steeds benoemen dat hij van mij houdt.’ Man, 72

Samen kinderen krijgen en opvoeden

Het krijgen van kinderen en de gezamenlijke opvoeding wordt vaak genoemd als ultiem bewijs van liefde en partnerschap.

‘Onze kinderen en de mogelijkheid om de dingen te doen die ik wilde, zoals toetreden in besturen en de bijna dagelijkse zorg voor onze kleinkinderen toen ze opgroeiden. Gelukkig gingen ze 's avonds weer naar huis.’ Vrouw, 77

‘Samen kinderen grootbrengen.’ Man, 92

‘Onze drie kinderen: negen maanden dragen, baren en het met veel zorg en liefde onze kinderen verzorgen. Altijd met plezier en met haar hart. Ook nu nog staat ze altijd klaar voor onze kinderen, kleinkinderen en mij.’ Man, 73

‘De kinderen en in het vervolg daarop de kleinkinderen. Blijft een feest.’ Man, 85

Kleine gebaren en attenties

Kleine, vaak alledaagse gebaren laten zien hoeveel iemand om de ander geeft. Dit kan variëren van verrassingen tot dagelijkse zorg en genegenheid.

‘Een mooi boekje op het juiste moment.’ Vrouw, 65

‘Een van onze kinderen vroeg: Papa, ben je nog verliefd op mama. Mijn echtgenoot zei: nou....verliefd..... nu houd ik van haar.’ Vrouw, 70

‘Een kus.’ Man, 90

‘Ik kreeg een Frans liefdes medaillon met de tekst ik houd van je meer dan gister en minder dan morgen.’ Man, 79

Vertrouwen, respect en acceptatie

Veel antwoorden benadrukken het belang van vertrouwen, respect en het accepteren van elkaar zoals men is. Dit gaat vaak hand in hand met vrijheid geven en persoonlijke ruimte.

‘Dat hij mij accepteert en respecteert zoals ik ben.’ Vrouw, 68

‘Zijn acceptatie van mijn lichamelijke beperkingen.’ Vrouw, 80

‘Volledig vertrouwen.’ Man, 84

‘Zijn grote respect voor mijn verlies van echtgenoot, met tegelijk zijn integriteit en ontwapenende zorgvuldig geuite liefde voor mij.’ Vrouw, 83

Symbolische momenten en rituelen

Sommige deelnemers noemen specifieke symbolische momenten zoals huwelijksaanzoeken, ringen of bijzondere verrassingen die hun liefde tastbaar maken.

‘Op ons 60 jarig huwelijk kreeg ik een bruidsboekje, hetzelfde als 60 jaar geleden.’ Vrouw, 78

‘Na 1 jaar kreeg ik een verrassingsuitje: samen zelf vriendschapsringen smeden van zilver. Die werden 1 jaar later onze trouwringen.’ Vrouw, 65

‘Toen zij "ja" zei op de trouwdag.’ Man, 87

‘Op mijn 60ste verjaardag kreeg ik een prachtig overzicht van mijn doen en laten.’ Man, 68

Q19: Wat was voor u het mooiste bewijs van liefde dat u ooit kreeg van uw partner? (in een relatie: n=3.066)

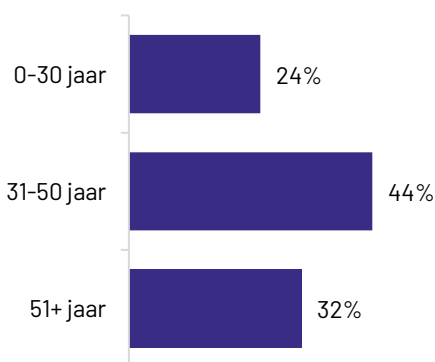


Liefde door de jaren heen
oktober–november 2025

Groep 2:
Weduwe/weduwnaars

Relatiekenmerken

Aantal jaar samen geweest

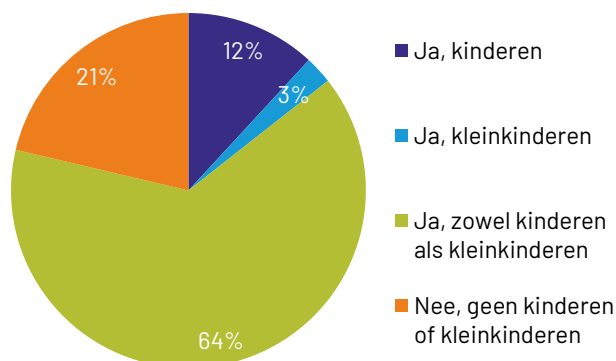


Gemiddelde duur: 42 jaar

De meerderheid van de ouderen die hun partner hebben verloren, kijkt terug op een zeer langdurige relatie, gemiddeld 42 jaar. De relatieduur loopt logisch op met de leeftijd. Zo zijn 80+ers gemiddeld 47 jaar geweest, terwijl 65-69 jarig gemiddeld 32 jaar samen zijn geweest. Dit laat zien dat het verlies van een partner meestal het einde vormt van een lange gedeelde levensweg.

Q20: Hoeveel jaar bent u samen geweest met uw partner?
(weduwe/ weduwnaars: n=1.336)

(Klein)kinderen



De meeste weduwe en weduwnaars hebben samen met hun voormalige partner een gezin opgebouwd (79%) met kinderen en/of kleinkinderen. Dit beeld verschilt nauwelijks van de ouderen die nog met een partner hebben.

Q21: Heeft u samen kinderen of kleinkinderen?
(weduwe/ weduwnaars: n=1.336)

De eerste indruk

Wat trok u in het begin het meest aan in uw partner?

Een indruk van de antwoorden

Uiterlijk en fysieke aantrekkingskracht

Veel respondenten noemen direct het uiterlijk van hun partner: ogen, haar, lach, lengte, of algemene uitstraling.

'Bruine ogen en kastanje rood haar en lang.' Vrouw, 75
'Aantrekkelijke man, warm.' Vrouw, 88
'Zoals zij er uitzag.' Man, 83

Karakter en persoonlijkheid

Voor veel ouderen was de persoonlijkheid een factor die de fysieke aantrekkingskracht versterkte en het gevoel van een klik of vertrouwen veroorzaakte.

'Zijn rust, evenwichtigheid en zorgzaamheid.' Vrouw, 82
'Rust en stabiliteit.' Man, 78
'Hij was levendig, ad rem, intelligent en vriendelijk.' Vrouw, 82

Gesprek met humor en intelligentie

Humor en intellectuele connectie maakten dat mensen zich direct op hun gemak voelden, of dat er een gevoel van gelijkgestemdheid ontstond.

'Zijn open houding en gevoel voor humor.' Vrouw, 71
'Zijn rust en intelligentie en humor.' Vrouw, 76
'Twinkel in haar ogen. Boeiende gesprekspartner.' Vrouw, 79

Gevoel van klik en vertrouwen

Veel antwoorden beschrijven een onmiddellijke connectie, het gevoel van liefde op het eerste gezicht, of dat ze zich gezien en begrepen voelden.

'We hadden veel plezier samen. Het voelde meteen vertrouwd.' Vrouw, 77
'Het klikte direct de eerste avond en zij had een hele fijne babbel.' Man, 89
'Was liefde op eerste gezicht.' Man, 88

Gemeenschappelijke interesses en levensstijl
Sommigen benoemen gedeelde hobby's, interesses, geloof, of sociale activiteiten. Dit versterkte de aantrekkingskracht en zorgde voor gemeenschappelijke ervaringen.

'Zijn spiritualiteit, sociale levenshouding, zijn zachtmoedigheid en passie voor muziek en zingen.' Vrouw, 70
'Zijn kledingstijl. Zijn rust. We hadden veel interesses gemeen.' Vrouw, 79
'Zijn liefde voor natuur en avontuur zijn interessante solo zeil avonturen, serieus, welbespraakt rustig.' Vrouw, 80

Q05: Wat trok u in het begin het meest aan in uw partner? (weduwe/weduwnaars: n=1.336)



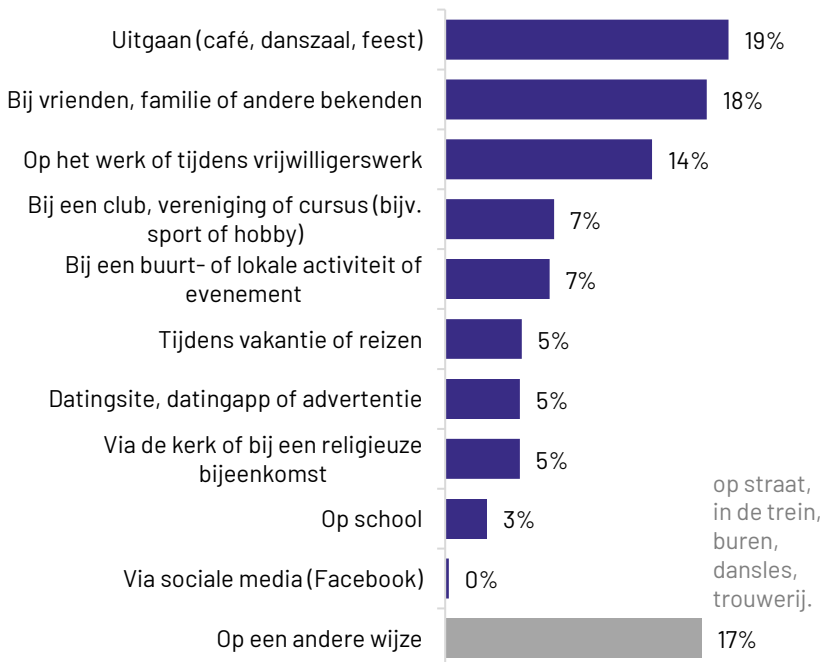
Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 2:
Weduwe/weduwnaars

Begin van de relatie

Eerste ontmoetingsplek



Ouderen hebben hun partner vooral leren kennen via het informele sociale leven. Bijna één op de vijf ontmoette de partner tijdens het uitgaan (19%) en een vergelijkbaar aandeel bij vrienden of familie (18%). Verder speelde de werkvloer een belangrijke rol: 14% begon daar een relatie.

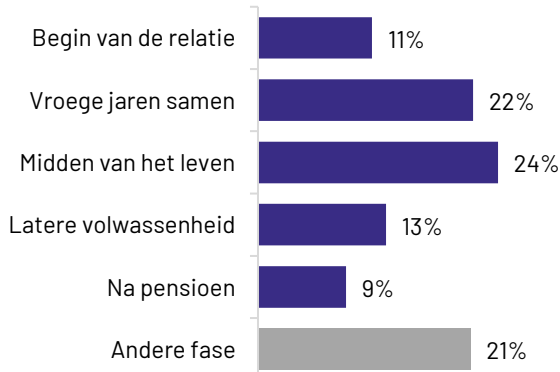
Er zijn daarnaast grote verschillen:

- **Datingsite, datingapps of advertentie:** Ouderen die relatief kort samen waren (korter dan 30 jaar) hebben hun partner vaker via een digitale of schriftelijk weg leren kennen (12%).
- **Kerk of religieuze bijeenkomst:** Bij ouderen met een protestantse geloofsovertuiging heeft 12% zijn of haar voormalige partner op deze manier leren kennen.

Q22: Waar heeft u uw partner leren kennen? (weduwe/weduwnaars: n=1.336)

Geluk in de relatie

Welke fase het gelukkigst met de partner



Weduwen en weduwnaars geven het vaakst aan dat zij het gelukkigst waren met hun partner in het midden van het leven (24%) en in de vroege jaren samen (22%). Dit zijn de periodes waarin werk, gezin en het opbouwen van een gezamenlijk volwassen leven centraal stonden. Slechts een klein deel noemt de pensioentijd als gelukkigste fase (9%), wat mede verklaard kan worden doordat niet iedere overleden partner de pensioenleeftijd heeft bereikt.

Veel ouderen konden de vraag niet beantwoorden of gaven aan dat hun geluk niet beperkt was tot één specifieke levensfase, wat suggereert dat hun geluksgevoel met hun partner zich over meerdere perioden uitstrekt.

Een indruk van de toelichtingen per levensfase

Begin van de relatie

'Onbezorgd, heel verliefd, de mooiste van de wereld.' Vrouw, 82
'Wennen aan elkaar en een nieuwe wereld ontdekken.' Man, 73

Vroege jaren samen

'Gezellige warme tijd met zulke lieve kinderen.' Vrouw, 75
'Jong, druk leven, veel sociale omgang met het verenigingsleven.' Man, 78

Midden van het leven

'Wisten wat we aan elkaar hadden en vertrouwen.' Vrouw, 71
'De levendigheid, de vele contacten, ook door de kinderen via sportclubs en de kampeervakanties met z'n allen.' Man, 82

Latere volwassenheid

'Dit was de periode dat we het meest onze eigen beslissingen konden nemen, zonder dat we de sociale druk voelden.' Vrouw, 76
'De komst van kleinkinderen.' Man, 77

Na pensioen

'Tijd voor elkaar en veel op pad met de caravan.' Vrouw, 80
'Omdat ik hem toen pas leerde kennen.' Vrouw, 77

Andere fase

'De hele periode. Heel veel liefde voor elkaar.' Vrouw, 80
'Van begin tot einde. Ook toen ze ziek was.' Man, 72

Q24: In welke fase van uw leven was u het gelukkigst met uw partner? (weduwe/weduwnaars, excl. NVT: n=1.234)

Q25: Wat maakte deze fase zo bijzonder voor u? (weduwe/weduwnaars, excl. NVT bij Q24: n=1.234)

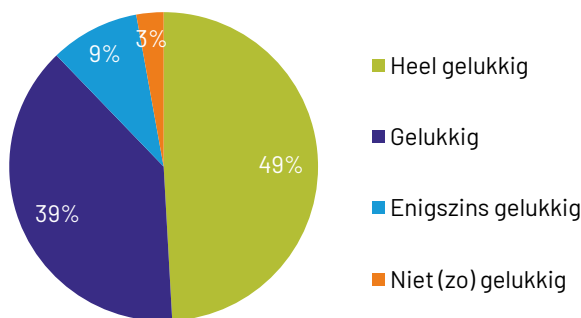


Liefde door de jaren heen
oktober–november 2025

Groep 2:
Weduwe/weduwnaars

Geluk in de relatie

Hoe gelukkig was u in de relatie?



De overgrote meerderheid van de ouderen die hun partner hebben verloren, kijkt met veel geluk terug op hun relatie. Bijna 9 op de 10 (88%) was gelukkig of heel gelukkig, en bijna de helft (49%) noemt de relatie zelfs heel gelukkig. Slechts een heel kleine groep (3%) zegt dat ze eigenlijk niet zo gelukkig waren samen.

De verdeling van geluk in de relatie is grotendeels gelijk over leeftijdsgroepen, opleidingsniveaus en andere subgroepen. Het opvallende verschil zit bij het geslacht: mannen geven vaker aan heel gelukkig te zijn geweest (62%) dan vrouwen (46%).

Q26: Hoe gelukkig was u in uw relatie met uw partner? (weduwe/weduwnaars: n=1.336)

Wat deed u samen met partner waardoor de relatie leuk bleef?

Een indruk van de antwoorden

Samen activiteiten ondernemen en reizen

Veel koppels hielden hun relatie levendig door samen dingen te doen: wandelen, fietsen, sporten, tuinieren, culturele uitstapjes of reizen. Vakanties en weekendjes weg waren belangrijke momenten van ontspanning en gedeelde herinneringen.

'We deden alles samen, gesprekken, uitjes, tv kijken, veel gereisd ook. Fietsen, een midweek ergens in Nederland, maar ook grote reizen zoals naar Afrika, Israël, verschillende cruises naar Noorwegen, Middellandse zee en zelfs vanuit Curaçao.' Man, 93

'Vakanties, lange wandelingen, veel fietsen, dagjes uit met kleinkinderen, trainen voor Nijmeegse vierdaagse.' Vrouw, 79

'Samen een kruiswoordraadsel oplossen; een documentaire kijken; een boswandeling maken in de herfst.' Vrouw, 71

Sociaal leven en familie

Naast gezamenlijke activiteiten speelde sociaal contact met vrienden, familie en buren een grote rol. Het bijwonen van bijeenkomsten, verjaardagen of gezamenlijke uitstapjes versterkte de band. Ook de zorg en tijd met kinderen en kleinkinderen zorgde voor gezamenlijke plezierige ervaringen.

'Zorg dragen voor het gezin, onderhouden relaties met familie en vrienden.' Man, 93

'Zoveel mogelijk dingen samen doen, ook met de kinderen en kleinkinderen, contact houden met vrienden, buren en mensen die op ons pad kwamen.' Vrouw, 81

'Samen erop uit, veel vrienden, sociaal actief, leuke dingen doen, reizen, seks en ook de gewone (kleine) dingen zoals samen fietsen of tv kijken, lunchen etc.' Man, 69

Communicatie en humor

Open communiceren, gevoelens delen en humor gebruiken werd vaak genoemd als essentieel om de relatie leuk en hecht te houden. Ook intimiteit, seks en het tonen van affectie speelden een belangrijke rol.

'We wandelen veel samen. Hij had heel veel gevoel voor humor. We hebben samen veel gelachen maar ook heel veel diepzinnige gesprekken gehad.' Vrouw, 76

'We discussieerde veel en dronken samen een glas, wandelden, hielden van de natuur... Gespreksonderwerpen voldoende.' Vrouw, 80

'Wakker worden, praten en luisteren, reizen, lekker eten, in de natuur zijn, er zijn voor elkaar, vrijen en slapen.' Vrouw, 83

Vrijheid en respect

Het respecteren van elkaar en vrijheid geven binnen de relatie werd als belangrijk ervaren. Partners konden hun eigen hobby's of sociale contacten behouden zonder dat dit de relatie verstoorde.

'Elkaar vrij laten en ieder zijn eigen hobby's en vrienden.' Man, 91

'Elkaar respecteren en ruimte geven. Mijn man was niet mijn bezit maar mijn echtgenoot die ik accepteerde zoals hij was, hij was niet volmaakt en ik ook niet.' Vrouw, 81

Gedeelde interesses en passies

Het delen van interesses zoals muziek, kunst, cultuur, sport of vrijwilligerswerk zorgde voor extra verbondenheid en plezier in de relatie.

'Wij waren een twee-eenheid wij deden alles samen dat kwam omdat wij dezelfde interesses hadden.' Man, 78

'Samen tennissen. Dezelfde interesse in muziek.' Vrouw, 69

Q27: Wat deed u graag samen met uw partner waardoor uw relatie leuk bleef? (weduwe/weduwnaars: n=1.336)



Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 2:
Weduwe/weduwnaars

Na het overlijden

Wat mist u het meest?

Een indruk van de antwoorden

Aanwezigheid, nabijheid & gezelschap

Het simpele feit dat de partner er niet meer is. De nabijheid, de stem, een blik, iemands aanwezigheid in huis. Het gemis is tastbaar in het dagelijkse leven.

'Zijn aanwezigheid, zijn lach, zijn aandacht.' Vrouw, 92

'Klankbord, gesprekspartner! Warmte! Arm om je schouder.'
Vrouw, 85

'Leegte...' Man, 83

Een maatje: het delen van het leven

Veel respondenten missen vooral het samen delen van alledaagse dingen: praten, sparren, vertellen over je dag, meningen toetsen, samen lachen. Niet alleen de inhoud, maar vooral het delen zelf valt weg. Het gemis van een klankbord.

'Dat ik geen maatje meer heb.' Man, 80

'Iemand waarbij je je verhaal kwijt kan zowel als je iets moeilijks, maar vooral als je leuke dingen hebt beleefd.' Vrouw, 81

Samen dingen doen

Of het nu gaat om reizen, vakanties, fietsen, uit eten, tv kijken of klusjes in huis: veel mensen missen het samen ondernemen. Niet de activiteit zelf, maar dat je het met elkaar deed.

'Het gewone gedoe in en om huis.' Vrouw, 76

'Dingen samen doen, hij was heel handig en kon bijna alles repareren en voor mij mooie doosjes maken.' Vrouw, 89

'De kampeervakanties.' Man, 77

Liefde, intimiteit & lichamelijke nabijheid

Knuffels, aanrakingen, een arm om je heen, intimiteit en tederheid worden opvallend vaak benoemd.

'Lijflijk contact, knuffels.' Vrouw, 79

'Het knuffelen en kussen.' Man, 81

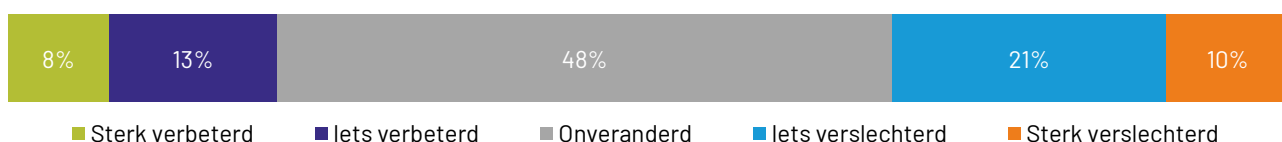
Steun en zorg

Alles alleen moeten doen: beslissingen nemen, regelen, zorgen, praktische zaken

'Zijn aanwezigheid, zijn liefde, zijn hulp, zijn steun.' Vrouw, 71

Q28: Wat mist u **het meest** sinds het overlijden van uw partner? (weduwe/weduwnaars: n=1.336)

Veranderingen in financiën na overlijden partner



Naast de emotionele klap brengt het overlijden van een partner vaak ook financiële veranderingen met zich mee. Voor ongeveer één op de drie mensen pakte die verandering negatief uit: zij zijn er financieel op achteruit. Tegelijkertijd ervaart een kleinere, maar nog altijd aanzienlijke groep 21% juist een verbetering van de financiële situatie, bijvoorbeeld doordat vaste lasten afnemen of er een nabestaandenuitkering wordt ontvangen.

Een indruk van de toelichtingen

Situatie is verbeterd

'De 'impulsaankopen' zijn verdwenen.' Man, 82

'Door het overlijden van mijn man was het huis hypotheekvrij. Ik kreeg een goed pensioen en de kinderen waren alle drie net uit huis.' Vrouw, 87

'Er ging veel geld naar ziekenhuisbezoeken en andere gezondheidsproblemen. Maar ik zat liever met hem in die situatie, dan nu alleen in een betere financiële situatie.' Vrouw, 77

Situatie is verslechterd

'We hadden als zelfstandigen geen financiële voorzieningen getroffen dus ik viel terug naar bijstand, en later alleen AOW.'
Vrouw, 86

'Weduwe en wezen uitkering telt voor één kind en wordt niet meer bij 4 kinderen. Moest verhuizen naar een huurwoning. Auto en motor verkocht. Veel zorgen om de verkoop van het bedrijf wat nog niet schuldenvrij was. Ben uit de reclamefolders gaan leven en de kinderen hebben vanaf hun 12e kranten gelopen om zo een zakcentje te verdienen.' Vrouw, 69

Q32: Heeft u na het overlijden van uw partner veranderingen in uw financiële situatie ervaren? (weduwe/weduwnaars: n=1.336)

Q33: Kunt u kort toelichten hoe u uw financiële verandering heeft ervaren? (weduwe/weduwnaars waar iets veranderd is: n=607)

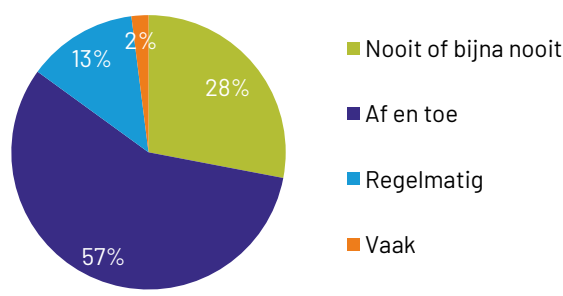


Liefde door de jaren heen
oktober–november 2025

Groep 2:
Weduwe/weduwnaars

Meningsverschillen die de sfeer negatief beïnvloedden

Frequentie meningsverschillen

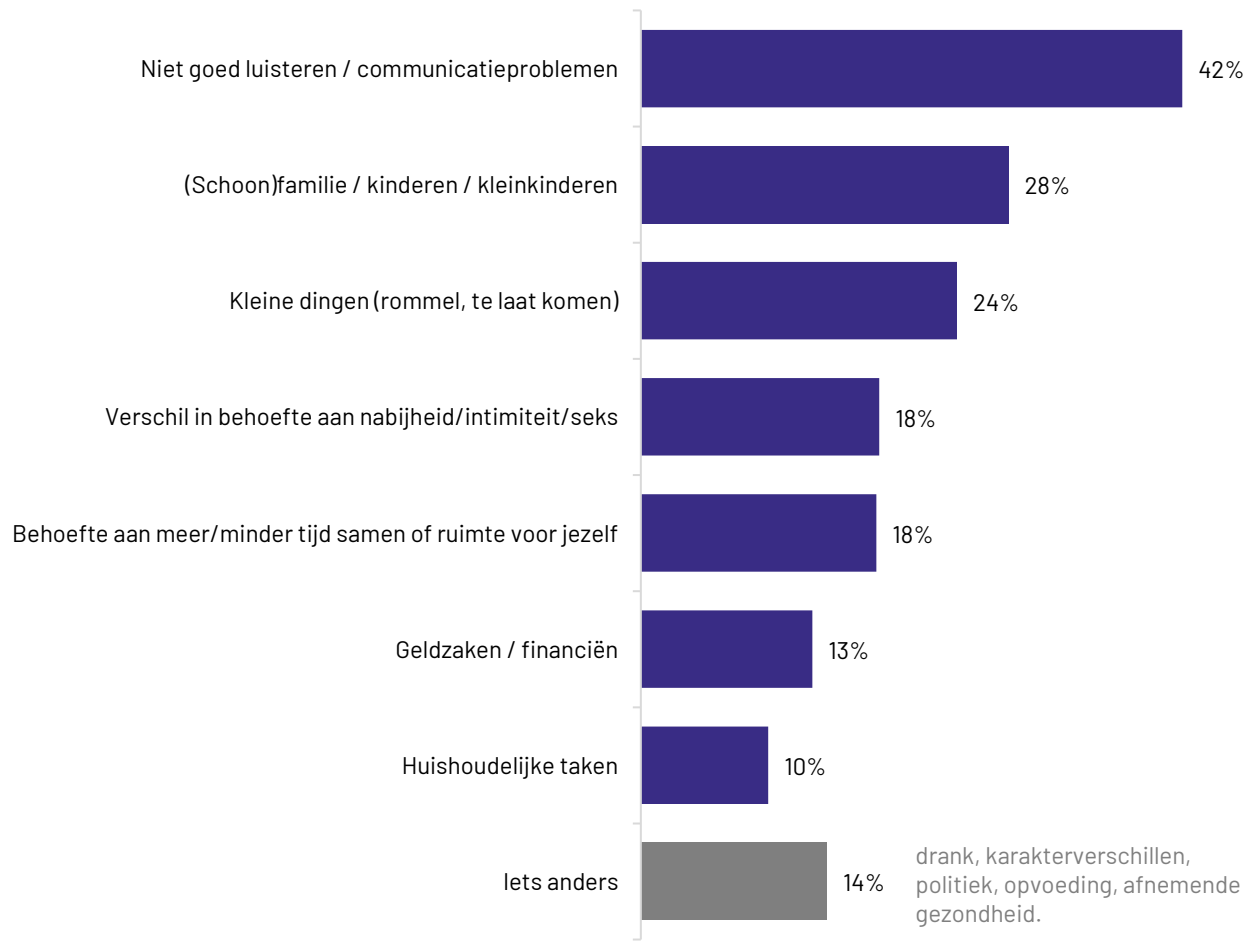


De meerderheid van de weduwen en weduwnaars ervaarde weinig tot geen meningsverschillen. Zij ervoeren hun relatie over het algemeen als harmonieus. Voor 15% gold dat niet. Zij hadden regelmatig tot vaak meningsverschillen met hun toenmalige partner.

Vrouwen (17%) geven iets vaker aan regelmatig of vaak meningsverschillen te hebben gehad met hun voormalige partner dan mannen (8%).

Q34: Hoe vaak had u meningsverschillen die de sfeer wel eens negatief beïnvloedden? (weduwe/weduwnaars, excl. zeg ik liever niet: n=1.306)

Onderwerpen meningsverschillen



drank, karaktersverschillen, politiek, opvoeding, afnemende gezondheid.

De meningsverschillen die weduwen en weduwnaars hadden richtten zich vooral op communicatieproblemen (42%), familie, kinderen en kleinkinderen (28%) en kleine dagelijkse irritaties (24%) zoals rommel en te laat komen.

Relatie versus herinnering: Communicatieproblemen worden bij ouderen die nu nog in een relatie zitten, veel vaker genoemd (70%) dan bij weduwen/weduwnaars (42%). Ook bij kleine irritaties (rommel, te laat komen) is er een groot verschil (39% vs. 24%). Het lijkt alsof dagelijkse gewoonte meer tot spanning leiden wanneer de partner nog aanwezig is. Het verschil komt vooral doordat ouderen in een actieve relatie nog dagelijks samen dingen doen, terwijl weduwen/weduwnaars juist eerder terugkijken op hun verleden samen.

Q35: Waar gingen die meningsverschillen meestal over? (weduwe/weduwnaars die wel eens meningsverschillen hadden: n=907)



Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 2:
Weduwe/weduwnaars

Bewijs van liefde

Mooiste bewijs van liefde dat u ooit kreeg van partner

Een indruk van de antwoorden

Onvoorwaardelijke liefde en trouw

Partners beschrijven een diepe, levenslange liefde, trouw en toewijding.

‘Zijn onvoorwaardelijke liefde voor mij en de kinderen.’ Vrouw, 82

‘Dat we tot de laatste dag verliefd bleven op elkaar.’ Man, 79

‘Dat hij heel vaak zei dat hij van mij hield (en dat was wederzijds).’
Vrouw, 78

Laatste woorden en afscheid

De woorden en gebaren vlak voor het overlijden van de partner zijn vaak onvergetelijk en betekenisvol.

‘De glimlach bij zijn overlijden is nog steeds de mooiste herinnering.’ Vrouw, 88

‘Een tekst in een aantekeningenboekje wat ik had: "Als je dit leest, ben ik dood. Ik wil je bedanken voor de mooie jaren, we wilden samen 100 worden. Ik had het met niemand anders willen delen dan met jou. Lieve schat, ik hou van jou. Kusjes, Wil".’
Vrouw, 68

Kinderen en gezin

Samen kinderen krijgen, opvoeden en trots zijn op het gezin wordt vaak als het grootste bewijs van liefde genoemd.

‘Dat ze trots was op ons gezin waar ze liefde in uitstraalde.’
Man, 82

‘Onze drie kinderen!’ Vrouw, 78

‘Onze beide zoons, daar waren wij beide ontzettend trots op.’
Man, 75

Vrijheid en vertrouwen

Liefde werd ook ervaren door elkaar vrijheid te gunnen en elkaars zelfstandigheid te respecteren.

‘Mij zelf kunnen zijn, gevoel van vrijheid, me niet op de huid zitten, vertrouwen.’ Vrouw, 78

‘Toch elkaar het volle vertrouwen geven.’ Man, 93

‘Wederzijds vertrouwen en vrijheid om ook te mogen ontplooiën, groeien en mijn dromen uit te voeren.’ Vrouw, 68

Offers en keuzes uit liefde

Partnerliefde kwam ook tot uiting in grote offers en keuzes die leven veranderden.

‘Dat hij alles in zijn geliefde Canada achter liet om bij mij te wonen.’ Vrouw, 72

‘Hij verhuisde voor mij van het oosten naar het westen van het land.’ Vrouw, 84

Zorgzaamheid en steun

Veel benadrukken de onvoorwaardelijke zorg, toewijding en aanwezigheid van hun partner, vooral tijdens ziekte of moeilijke periodes.

‘Haar onvermoeide zorg toen kanker bij mij was geconstateerd.’
Man, 73

‘Tijdens mijn hartinfarct 1986 gedurende 5 weken ziekenhuis en daarna en half jaar ondersteuning thuis, lichamelijk en geestelijk.’ Man, 95

‘Zijn zorg en liefde, altijd zichzelf wegcijferen. Er altijd zijn.’
Vrouw, 71

Waardering en (kleine) gebaren

Kleine verrassingen, cadeautjes, lieve briefjes, woorden van trots, dankbaarheid en complimenten.

‘Van knipoog in een groot gezelschap tot onverwachte aardigheidjes, zoals een sieraad, een bloemetje of een complimentje.’ Vrouw, 81

‘Margrieten geplukt buiten voor Moederdag elk jaar.’ Vrouw, 89

‘Het laten voelen dat ik belangrijk voor hem was.’ Vrouw, 69

Symbolische gebaren en herinneringen

Sieraden, ringen, briefjes en tastbare herinneringen hebben blijvende emotionele waarde.

‘Een nieuwe trouwring bij 35 jaar huwelijk.’ Vrouw, 80

‘Ooit kreeg ik van hem het lied "Voor haar" van Frans Halsema. Dit zegt alles.’ Vrouw, 80

‘Een helicoptervlucht omdat hij na 40 jaar nog steeds in de wolken was met mij!’ Vrouw, 79

Samen het leven delen

Het gewone dagelijkse leven samen, zonder spectaculaire momenten, werd als diep bewijs van liefde ervaren.

‘Gewoon heerlijk naast en met elkaar leven.’ Vrouw, 80

‘Het vertrouwen en de saamhorigheid.’ Man, 70

‘Niet in dingen, het fijne gevoel samen.’ Man, 85

Q36: Wat was voor u het mooiste bewijs van liefde dat u ooit kreeg van uw partner? (weduwe/weduwnaars: n=1.336)



Liefde door de jaren heen

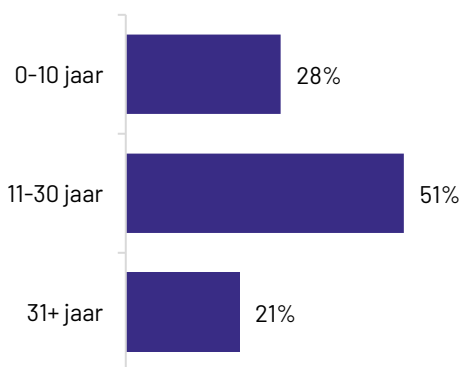
oktober–november 2025

Groep 3:

Geen relatie - terugblik

Relatiekenmerken

Duur relatie



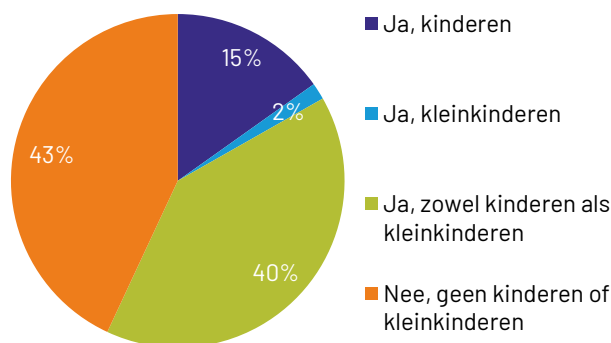
Gemiddelde: 21 jaar

Ouderen bij die de relatie is beëindigd en hierop terugblikken zijn gemiddeld 21 jaar bij elkaar geweest.

Als er kinderen of kleinkinderen zijn dan heeft de relatie vaker langer geduurd (27 jaar gemiddeld) dan wanneer er dit niet het geval was (13 jaar).

Q40: Hoeveel jaar bent u samen geweest met uw partner? (geen relatie, terugblik: n=435)

(Klein)kinderen



Van de ouderen bij wie de relatie is beëindigd heeft ruim de helft samen kinderen en/of kleinkinderen gekregen.

Q41: Heeft u samen kinderen of kleinkinderen? (geen relatie, terugblik: n=435)

De eerste indruk

Wat trok u in het begin het meest aan in uw ex-partner?

Een indruk van de antwoorden

Uiterlijk en uitstraling

Veel mensen werden eerst aangetrokken door fysiek uiterlijk, ogen, lach of algemene uitstraling.

'Zijn uiterlijk bezorgde mij donder en bliksem.' Vrouw, 74

'Haar prachtige haar in pijpenkrullen.' Man, 85

Vriendelijkheid en zorgzaamheid

Een groot deel waardeerde het vriendelijke, zorgzame en warme karakter van de ander.

'Haar vriendelijkheid/openheid/gelijk vertrouwd.' Man, 82

'Hij leek heel aardig en zorgzaam.' Vrouw, 70

Gemeenschappelijke interesses

Gedeelde interesses vormden vaak de basis van de aantrekkingskracht.

'Zelfde hobby, reislust, eenvoud, zorgzaam.' Vrouw, 83

'Zijn uitstraling en zijn attentheid, gezamenlijke interesses en raakvlakken. Prettige gesprekspartner.' Vrouw, 75

Aandacht

Oprechte aandacht en interesse in de persoon zelf werden vaak genoemd als doorslaggevend.

'Zijn oprechte belangstelling voor mij.' Vrouw, 67

Spontaniteit, energie, humor en vrolijkheid

De sprankelende energie, humor of openheid van iemand trok veel mensen aan.

'De spontaniteit.' Man, 65

'Hij was outgoing.' Vrouw, 73

'Haar humor.' Man, 72

Intelligentie

Veel respondenten werden aangetrokken door intelligentie en interessante gesprekken

'Knappe leuke intelligente student.' Vrouw, 78

'Geen poespas. Betrouwbaar en intelligent.' Man, 71

Rust en vertrouwen

Rust, stabiliteit en een veilig gevoel waren belangrijke redenen voor aantrekkingskracht.

'Het voelde gelijk vertrouwd en veilig' Vrouw, 72

'Zijn rust en de manier waarop hij in het leven staat' Vrouw, 78

Liefde op het eerste gezicht

Sommige beschrijven een onmiddellijke vonk of een bijna onweerstaanbaar moment.

'Liefde op het eerste gezicht. Elektriciteit.' Man, 76

Q43: Wat trok u in het begin het meest aan in uw voormalige partner? (geen relatie, terugblik: n=435)



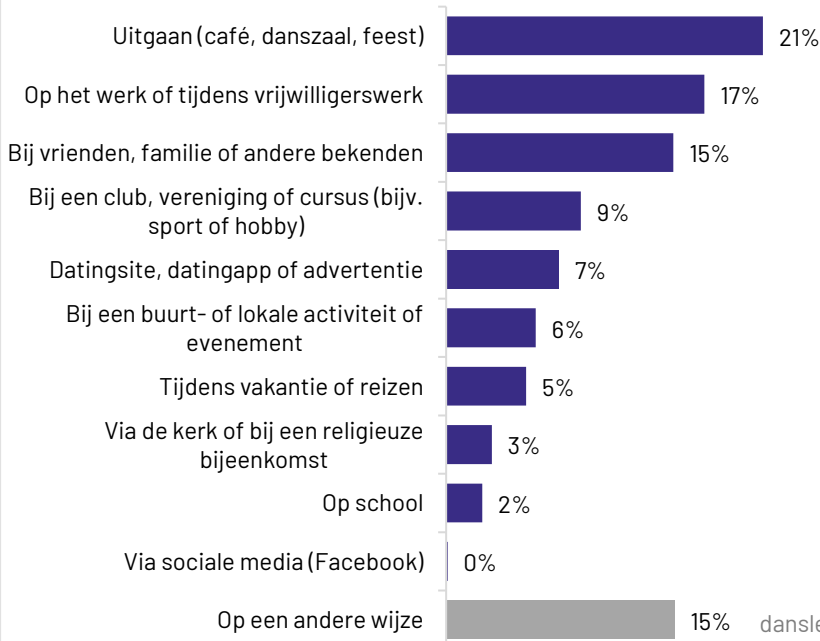
Liefde door de jaren heen

oktober-november 2025

Groep 3:
Geen relatie - terugblik

Begin van de relatie

Eerste ontmoetingsplek

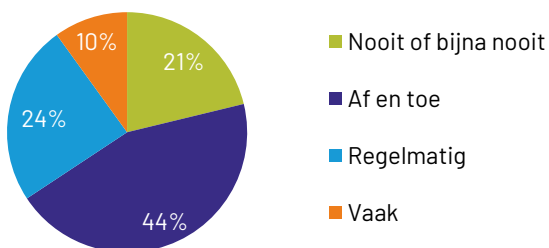


Ouderen bij wie de relatie is beëindigd leerden hun ex-partner op verschillende manieren kennen. Een groot deel (21%) ontmoette elkaar bij het uitgaan, bijvoorbeeld in een café, danszaal of op een feest. Ook werk of vrijwilligerswerk speelde een belangrijke rol: 17% kwam elkaar daar tegen. Verder ontmoetten sommigen elkaar via vrienden of familie (15%).

Q42: Waar heeft u uw voormalige partner leren kennen? (geen relatie, terugblik: n=435)

Meningsverschillen die de sfeer negatief beïnvloedden

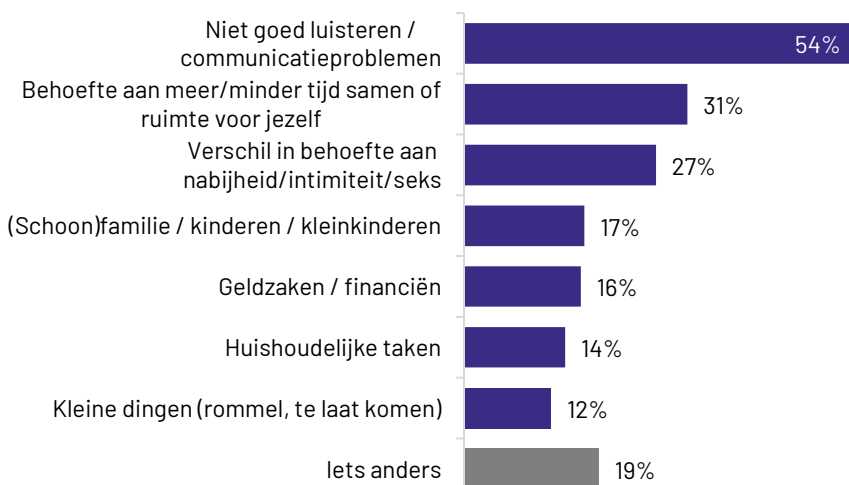
Frequentie meningsverschillen



Ouderen bij wie de relatie is beëindigd geven aan dat meningsverschillen regelmatig (24%) of af en toe (44%) voorkwamen. 10% geeft zelfs aan vaak discussies te hebben gehad met de ex-partner.

De frequentie van meningsverschillen ligt logischerwijs hoger dan bij koppels die nu nog bij elkaar zijn.

Onderwerpen meningsverschillen



Bij ouderen, waar de relatie is beëindigd, valt vooral op dat communicatieproblemen veruit de grootste bron van irritatie waren. Meer dan de helft (54%) noemt het "niet goed luisteren" of andere vormen van miscommunicatie als belangrijkste oorzaak. Ook verschillen in behoefte aan nabijheid en intimiteit, en de balans tussen tijd samen en ruimte voor jezelf, komen regelmatig terug.

Q47: Hoe vaak had u meningsverschillen die de sfeer wel eens negatief beïnvloedden? (weduwe/weduwnaars, excl. zeg ik liever niet: n=435)
Q48: Waar gingen die meningsverschillen meestal over? (geen relatie, terugblik, had meningsverschillen: n=330)



Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Groep 3:

Geen relatie - terugblik

Einde relatie

Waarom is de relatie gestopt?

Een indruk van de antwoorden

Overlijden van partner

Sommige relaties eindigden door het overlijden van de partner, vaak na ziekte of een plots voorval.

'Mijn eerste partner is na 39 jaar huwelijk overleden aan kanker.'

Vrouw, 76

Vreemdgaan en verliefd worden op een ander

Ontrouw en verliefdheid op een ander vormden een veelvoorkomende aanleiding voor relatiebreuk.

'Mijn ex ging vreemd.' Man, 77

Uit elkaar gegroeid

Veel koppels groeiden geleidelijk uit elkaar door veranderde levensfasen, visies of emotionele afstand.

'We leefden als broer en zus.' Man, 78

Externe omstandigheden

Praktische omstandigheden zoals verhuizing, afstand en verblijfsvergunningen belemmerden voortzetting van relaties.

'Was relatie op vrij grote afstand, eindigde in verband met corona pandemie.' Man, 68

Mishandeling

Een aantal relaties eindigde door fysiek, emotioneel of narcistisch misbruik.

'Hij mishandelde de kinderen en mij.' Vrouw, 78

Gebrek aan communicatie/emotionele verbinding

Relaties liepen stuk door communicatieproblemen, afstand en gebrek aan aandacht.

'Het gebrek aan écht contact.' Vrouw, 75

Verslaving

Verslaving veroorzaakte bij sommige onveiligheid, afstand en ernstige relatieproblemen.

'Drugs en alcohol problemen.' Vrouw, 75

Verschuiven van waarden of toekomstvisies

Botsende overtuigingen of uiteenlopende verwachtingen (zoals kinderwens of levensstijl) leidden tot breuken.

'Hij wilde geen kinderen en ik wel.' Vrouw, 71

Q49: Waarom of waardoor is uw relatie met uw voormalig partner gestopt? (geen relatie, terugblik: n=435)

Bewijs van liefde

Mooiste bewijs van liefde dat u ooit kreeg van iemand

Een indruk van de antwoorden

Kinderen en kleinkinderen

Liefde wordt het vaakst ervaren via kinderen en kleinkinderen, door hun aanwezigheid, steun en onvoorwaardelijke genegenheid.

'Spontaniteit van mijn kinderen en kleinkinderen.' Vrouw, 69

Steun in moeilijke tijden

Voor velen is echte liefde vooral zichtbaar in onvoorwaardelijke steun.

'Support na zwaar ongeval met fors letsel.' Vrouw, 72

Loyaliteit en trouw

Trouw, betrouwbaarheid en onvoorwaardelijkheid worden vaak genoemd als essentiële bewijzen van liefde.

'Dat zij voor mij had gekozen boven een ander.' Man, 68

Aanwezigheid & er 'gewoon zijn'

Het simpelweg aanwezig zijn, fysiek, emotioneel, dagelijks, wordt als diepe vorm van liefde gezien.

'Dat hij kwam als ik er behoefte aan had.' Vrouw, 76

Waardering, kleine gebaren & gezien worden

Kleine gebaren van aandacht, waardering en erkenning worden sterk ervaren als bewijs van liefde.

'Complimenten, dat je gezien werd.' Vrouw, 73

Gelijkwaardigheid

Gelijkwaardigheid, respect en het samen vormgeven van het leven worden als liefde gezien.

'Beslissingen altijd samen gedaan' Man, 83

Spirituele & diepe verbondenheid

Sommigen ervaren liefde vooral in spirituele, emotionele of levensbeschouwelijke verbinding.

'Dat hij mijn naam in de Klaagmuur in Jeruzalem heeft gestopt' Vrouw, 87

Geen bewijs van liefde ervaren

Een aanzienlijke groep geeft aan geen liefde of geen bewijs ervan te hebben ervaren.

'Dat was niet in mijn huwelijk.' Man, 69

Q50: Wat was voor u het mooiste bewijs van liefde dat u ooit kreeg van iemand? (geen relatie, terugblik: n=435)

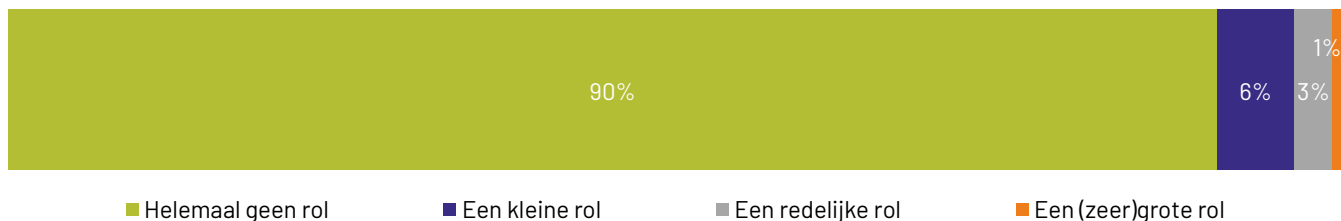


Liefde door de jaren heen
oktober–november 2025

Groep 1, 2 en 3

Invloed financiën op keuze levenspartner

Heeft financiële (on)zekerheid ooit een rol gespeeld bij keuze voor een partner?



Voor de overgrote meerderheid van de ouderen speelde financiële (on)zekerheid geen enkele rol bij de keuze voor een partner. Maar liefst 9 op de 10 van de ouderen (90%) geven aan dat geldzaken destijds helemaal niet meespeelden. Een kleinere groep zegt dat financiën wel in enige mate heeft meegespeeld, maar dit betreft vooral lichte overwegingen; slechts een heel kleine minderheid (ongeveer 1%) benoemt dat financiële zekerheid een grote of zeer grote rol had.

Deze patronen zijn opvallend consistent over leeftijdsgroepen, mannen en vrouwen, en verschillende opleidingsniveaus heen. Ook binnen relatievormen of geloofsgroepen zijn er geen verschillen: voor vrijwel iedereen stond de financiële situatie duidelijk niet centraal bij de keuze voor een partner. Met andere woorden: ouderen keken vooral naar de persoon zelf, niet naar de portemonnee.

Een indruk van de toelichtingen bij kleine, redelijke of (zeer) grote rol

Financiële zekerheid en stabiliteit

Veel respondenten benadrukken dat een stabiel inkomen of vaste baan essentieel was, zeker vroeger, om een gezin te kunnen onderhouden en toekomstzekerheid te creëren.

'Zeker vroeger was het belangrijk dat de man de kost kon verdienen.' Vrouw, 82 (redelijke rol)

'We moesten wel zorgen dat er genoeg geld binnenkomt om kinderen op te voeden en studeren.' Man, 76 (redelijke rol)

'Ik was arm. Ik wilde geen arme man, dan ben je samen arm.' Vrouw, 76 (grote rol)

Financiële gelijkwaardigheid

Gelijkwaardigheid en onafhankelijkheid worden belangrijk gevonden, vooral in latere relaties.

'Wij zijn beide financieel onafhankelijk van elkaar en dat wilden wij ook' Vrouw, 73 (kleine rol)

'Financiële gelijkwaardigheid is wel belangrijk als je elkaar op latere leeftijd ontmoet' Vrouw, 66 (kleine rol)

'De mogelijkheid om gelijkwaardige inbreng in de kosten van onze huishouding in te brengen. Gelijkwaardigheid betekende ook altijd financiële/economische gelijkwaardigheid!' Man, 76 (redelijke rol)

Omgaan met geld

Veel mensen noemen zuinigheid, verstandig omgaan met geld en verantwoordelijkheid als belangrijke waarden.

'Altijd een beetje zuinig doen (zo opgevoed).' Man, 77 (kleine rol)

'We waren zuinig en bouwden samen iets op.' Man, 87 (redelijke rol)

'Hij was tuinder en we moesten wel eens de kwartjes zoeken tussen de dubbeltjes.' Vrouw, 84 (kleine rol)

Financiële tegenslagen en geldzorgen

Werkloosheid, ziekte, scheiding of faillissement hebben grote invloed gehad op relaties.

'We hebben wel geldzorgen gekend en dat slurpt energie.' Man, 70 (redelijke rol)

'Toen wij net samen waren konden we amper rondkomen, dat was heel moeilijk.' Vrouw, 65 (zeer grote rol)

'Bijna faillissement.' Man, 80 (redelijke rol)

Q11/Q30/Q45: Heeft financiële (on)zekerheid ooit een rol gespeeld bij uw keuze voor een partner?

(Ouderen in een relatie, weduwe/weduwnaars, ouderen zonder relatie die hun mooiste relatie hebben beoordeeld, excl. zeg ik liever niet, n=4.789)

Q12/Q31/Q46: Kunt u kort toelichten op welke manier dit een rol speelde bij de keuze voor een partner?

(financiën speelden wel een rol bij partnerkeuze: n=469)



Liefde door de jaren heen

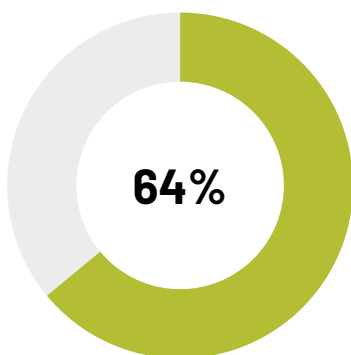
oktober–november 2025

Groep 4
Geen relatie

Tot slot is er nog een groep die nu geen relatie heeft en die ook geen vragen over een eerdere relatie wil of kan beantwoorden. Aan hen is maar één kort onderwerp bevestigd en hieronder staan de resultaten daarvan.

Missen van liefde, geborgenheid en intimiteit

Mist u wel eens liefde, geborgenheid of intimiteit?



... van de ouderen die nooit een relatie heeft gehad of nu geen relatie hebben en niet willen terugkijken op een eerdere relatie, zegt weleens liefde, geborgenheid of intimiteit te missen.

Een indruk van de toelichtingen hoe men omgaat met dit gemis

Verbondenheid en sociale relaties

Veel ouderen benadrukken het belang van warme vriendschappen, familiebanden en sociale activiteiten om een gevoel van verbondenheid te behouden.

'Er zijn andere geluksmomenten, bv. samen met mijn kinderen en (achter)kleinkinderen!' Vrouw, 89

'Zorgen dat je voldoende vrienden hebt waar je veel mee kunt ondernemen.' Vrouw, 80

'Fysiek, lieflijk mis ik het wel. Maar mijn kleinkinderen, de alleen gaande club en mijn hondje hebben mij heel veel geholpen.' Vrouw, 81

Actief blijven

Activiteiten, vrijwilligerswerk, sport en hobby's helpen om betekenis te vinden en leegte te voorkomen.

'Dan stap ik op de fiets.' Man, 78

'Ik ga zoveel mogelijk naar bijeenkomsten en ben lid van een club gericht op sociaal contact en ondersteuning.' Vrouw, 83

'Door heel veel taken als vrijwilliger op me te nemen.' Vrouw, 77

'Ik pak te veel activiteiten op ter compensatie. Hoewel dat natuurlijk het probleem niet weg neemt.' Man, 67

Acceptatie

Veel ouderen zonder relatie beschrijven een proces van acceptatie: het leren leven met alleen zijn en het focussen op wat er wél is.

'Je lot accepteren en proberen positief te blijven. Dit val niet altijd mee.' Man, 74

'Het is zoals het is, gewoon niet het geluk gehad om de liefde tegen te komen.' Vrouw, 69

'Niet teveel over nadenken. Het is niet anders.' Vrouw, 77

'Ik kan hunkeren naar lieflijk contact. Daar bedoel ik geen intimiteit mee. Inmiddels heb ik me erbij neergelegd dat weinig mensen me echt omarmen. Maar het is een schraal bestaan.' Vrouw, 75

Zelfzorg en innerlijke kracht

Sommigen vinden rust en kracht in geloof, meditatie, natuur of zelfreflectie. Ze leggen nadruk op geestelijke gezondheid, zelfliefde en het zoeken naar innerlijke balans.

'Diep adem halen en doorgaan met leven.' Vrouw, 84

'Ik probeer vooral mijn eigen geestelijke en lichamelijke gezondheid te bewaken' Man, 73

'Mijn geloof en mijn familie zijn erg belangrijk voor mij.' Vrouw, 81

Q38: Mist u weleens liefde, geborgenheid of intimiteit? (geen relatie, geen terugblik, excl. zeg ik liever niet: n=203)

Q39: Kunt u kort toelichten hoe u met dat gemis omgaat? (mist wel eens liefde, geborgenheid of intimiteit: n=132)



Liefde door de jaren heen

oktober–november 2025

Laatste opmerkingen – over het onderzoek

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

Een indruk van de antwoorden

'Wees lief voor elkaar en respecteer elkaar.' Vrouw, 66

'De gevolgen van een scheiding kunnen rampzalig zijn, vooral als wrok een rol blijft spelen.' Man, 83

'Praat alles uit voor je gaat slapen.' Vrouw, 81

'Ik vind het heerlijk om single te zijn.' Vrouw, 71

'Onze gezamenlijke stelling is "houden van" is een werkwoord. Je moet jezelf er constant van bewust zijn en er aan werken.' Man, 69

'Gun ieder zijn ding doen.' Man, 77

'De afnemende gezondheid van mijn man veranderde ons leven.' Vrouw, 81

'Ben blij met mooie en goede herinneringen.' Vrouw, 85

'De tranen lopen over mijn wangen nu ik deze vragen beantwoord.' Vrouw, 81

'Na het overlijden van mijn vrouw heb ik pas ervaren wat het is om iemand te missen.' Man, 78

'Je groeit in een relatie, maakt samen mooie en nare gebeurtenissen mee die je nooit met een ander kan delen. Dat zorgt voor een onverbreekelijke band.' Man, 72

'Wij voelen ons dankbaar en gelukkig.' Man, 88

Q51: Is er nog iets anders dat u wilt delen over deze peiling over liefde en relaties? Of een algemene opmerking? (wil nog iets delen: n=1.950)

Onderzoekverantwoording

De peiling over liefde door de jaren heen vond plaats van **27 oktober tot en met 12 november** 2025. Leden van het Nationaal Seniorenpanel en ANBO-PCOB werden per e-mail uitgenodigd om deel te nemen.

- In totaal zijn 6.209 mensen gestart met de vragenlijst, waarvan 84% (5.186 respondenten) deze volledig heeft afgerond.
 - Voor de analyse zijn de gegevens van 5.060 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 onderzoekdiensten 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



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.

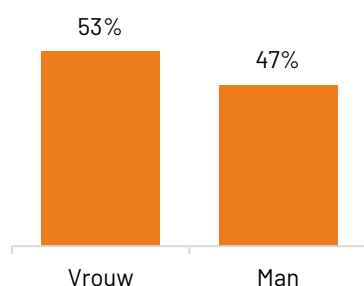
Ieder mens heeft een eigen levenspad, achtergrond en behoefte aan sociale contacten. Sommige hebben een partner of een hechte vriendenkring die voor genoeg reuring zorgt. Anderen ervaren leegte door het wegvallen van een relatie of doordat het sociale netwerk kleiner wordt. Waar de één zich eenzaam voelt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

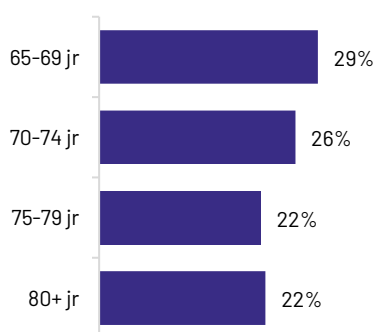
Populatie in Nederland

Verhoudingen 65+ers in particuliere huishoudens in Nederland

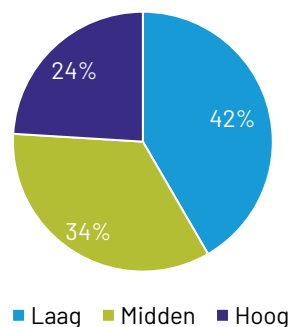
Geslacht



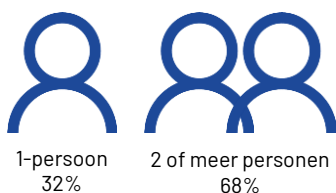
Leeftijd



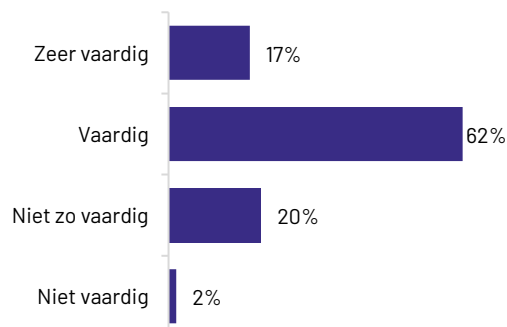
Opleiding



Huishoudgrootte



Digitaal vaardig



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

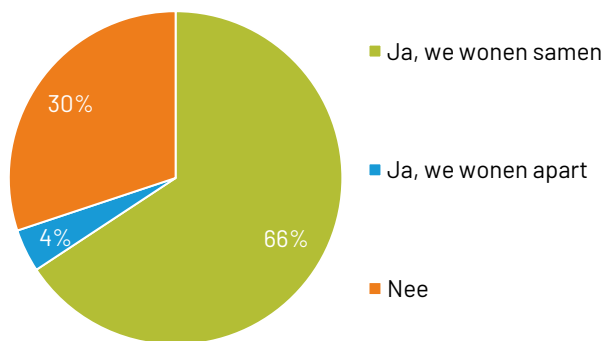


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Partner & woonsituatie

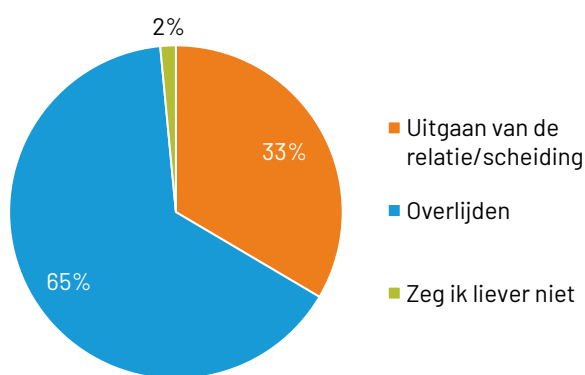
Partner in leven



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)

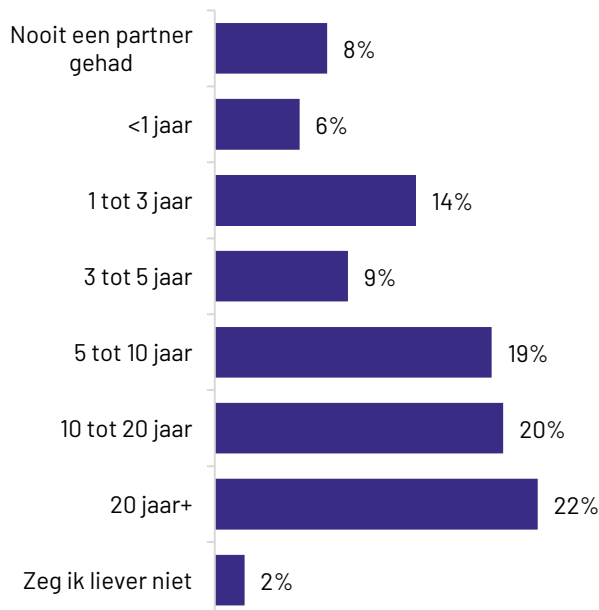
Reden geen partner meer



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)

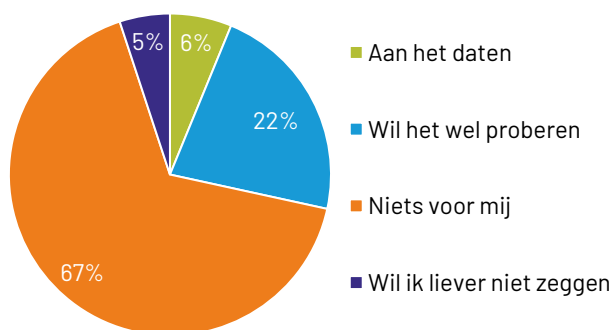


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Ontmoeten voor een relatie

Ervaring gehad met daten

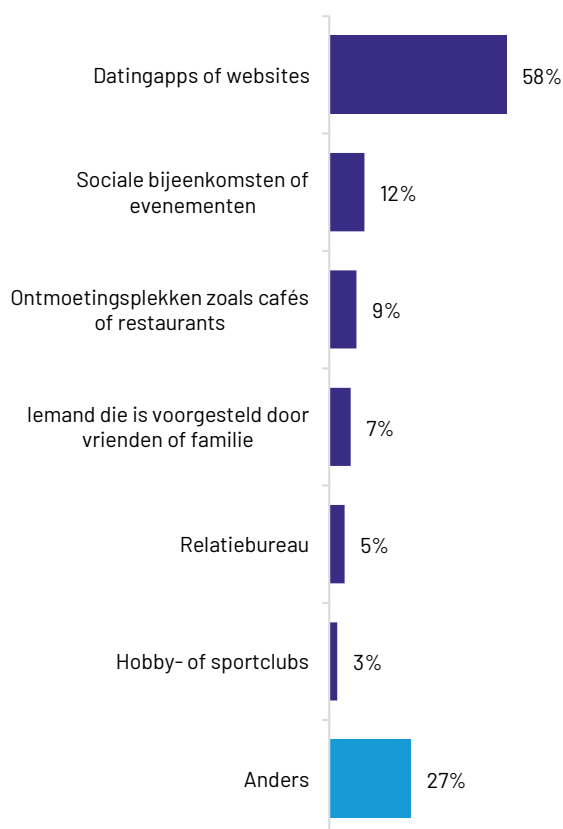


Daten is allang niet meer alleen iets voor jongeren. Ook op latere leeftijd zoeken mensen nieuwe verbindingen. Hoewel twee derde van de alleenstaande 65+'ers aangeeft dat daten (iemand ontmoeten voor een mogelijke relatie) niets (meer) voor hen is, blijkt er een verrassend grote groep wél actief of geïnteresseerd. Zo heeft 6% van de alleenstaande 65+ers in het afgelopen jaar een date gehad, met name jongere alleenstaanden (10% van de 65-69-jarigen) en mannen (11%). Nog opvallender is dat ruim één op de vijf (22%) alleenstaanden openstaat voor een ontmoeting. Wat laat zien dat de interesse onder alleenstaande vaak groter is dan vaak gedacht.

Q29: Heeft u in het afgelopen jaar ervaring gehad met het ontmoeten van iemand voor een relatie (daten)? (Nu geen partner: n=3.596)

Date-ervaringen

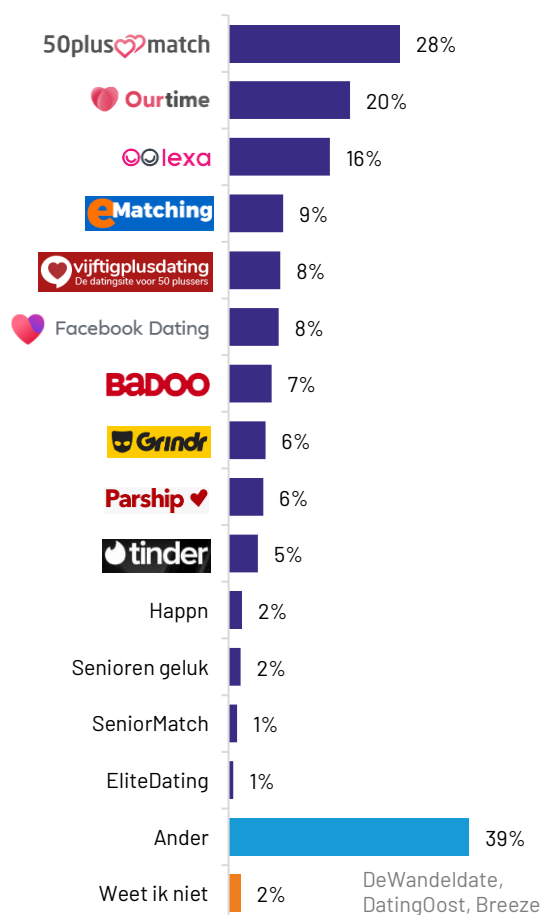
Manier om iemand te ontmoeten



Binnen de 65+ers die in het afgelopen jaar gedatet hebben of nog aan het daten zijn (6%), heeft meer dan de helft een datingapps of -website gebruikt. Traditionelere manieren, zoals voorstellen via familie of ontmoetingen in cafés, zijn veel minder genoemd.

Q30: Op welke manieren heeft u de afgelopen tijd iemand ontmoet voor een mogelijke relatie? (heeft gedatet: n=219)

Dating-apps



Onder 65-plussers die via datingapps of websites hebben gedatet, is **50PlusMatch** het meest populair (28%), gevolgd door **Ourtime** (20%) en **Lexa** (16%).

Q31: Welke apps of websites gebruikt u? (heeft gedatet via app of website: n=127)

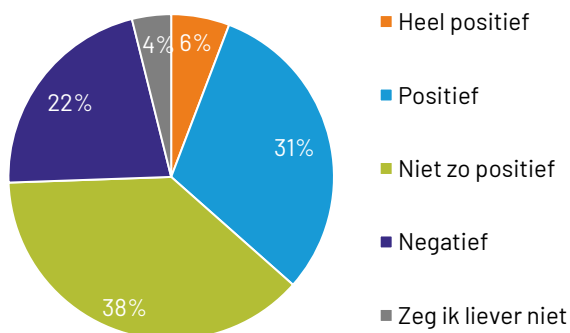


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Daten (2)

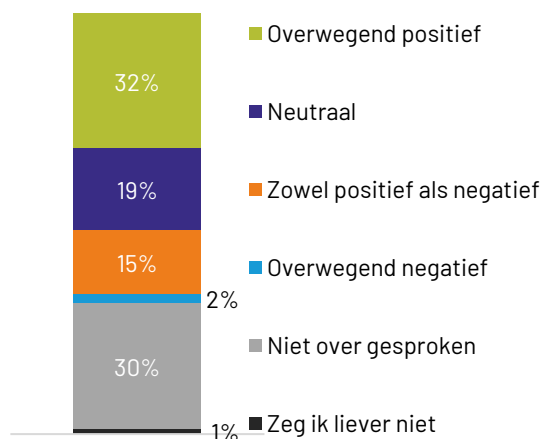
Hoe was de ervaring met daten



Daten op latere leeftijd blijkt echter vaak geen doorslaand succes. Van de ouderen die het afgelopen jaar hebben gedatet, kijkt zes op de tien daar met gemengde of negatieve gevoelens op terug. Toch geeft ruim een derde aan wél positieve ervaringen te hebben opgedaan.

Q32: Hoe zou u uw ervaring met daten in het afgelopen jaar omschrijven? (heeft gedatet: n=219)

Reactie vanuit omgeving op daten



Hoewel daten op latere leeftijd steeds zichtbaarder wordt, blijkt er toch nog een taboe op te rusten. Drie op de tien ouderen die daten (30%) hebben er niet met anderen over gesproken. Wie dat wel doet, ervaart meestal steun: een derde (32%) krijgt vooral positieve reacties en één op de acht (15%) hoort gemengde geluiden. Negatieve reacties komen gelukkig nauwelijks voor (2%).

Q33: Hoe reageert uw omgeving op het idee dat u aan het (online) daten bent? (heeft gedatet: n=219)

Tips voor anderen die wel willen maar niet durven daten

Een indruk van de antwoorden

Gewoon doen, actie ondernemen

'Gewoon doen en kijken waar het schip strandt.' man, 78

'Doen!! Je krijgt eerder spijt van dingen die je niet hebt gedaan, dan die je wel hebt gedaan.' vrouw, 75

'Zet alle bezwaren opzij en doe het gewoon zonder verwachtingen te hebben. Misschien valt het wel mee (of niet).' man, 73

'Niet zeuren, gewoon doen!' man, 80

Wees voorzichtig

'Wees voorzichtig en niet thuis afspreken, maar ergens op een terrasje voor een kop koffie.' vrouw, 82

'Gewoon echt doen; maar wel voorzichtig zijn met persoonlijke gegevens en vooral geen geld geven.' vrouw, 86

Iedereen moet zijn eigen weg vinden

'Ieder doet het op zijn of haar eigen wijze, er is geen centraal advies hierin te geven.' man, 77

'Neen, moet iemand zelf bepalen en actie ondernemen.' man, 84

'Zoekt iedereen maar zelf uit. Ik weet het zelf niet eens.' vrouw, 76

Geen hoge verwachtingen stellen

'Heb vooral geen verwachtingen! Wanneer je je al eenzaam voelt is elke teleurstelling weer een stap terug.' vrouw, 79

'Geen hoge verwachtingen, wees realistisch. Op onze leeftijd heeft iedereen een 'rugzakje'.' vrouw, 73

'Verwacht niets. Stel je in dat de meeste mannen alleen een sekspartner zoeken.' vrouw, 70

Blijf jezelf

'Blijf je zelf, doe alleen wat fijn voelt. Wees duidelijk wat je wilt.' vrouw, 77

'Stel je heel open op ben heel eerlijk. Overdrijf niet over jezelf je valt op een gegeven moment toch door de mand.' man, 78

'Vertrouwen in jezelf hebben. Het is een ontdekking. Kan goed of minder goed uitpakken.' vrouw, 68

'Selecteer goed. Probeer het daten uit. Soms is het leuk, soms niet. Ontvang een date de eerst keer altijd buitenshuis. Sta sterk in je eigen schoenen. Weet wat je wilt en blijf jezelf.' vrouw, 77

Stel vooraf duidelijke kaders

'Vooraf afspreken hoe ver je samen wilt gaan.' man, 88

Q34: Heeft u een tip voor anderen die graag willen daten, maar het nog niet durven? (heeft gedatet: n=158)

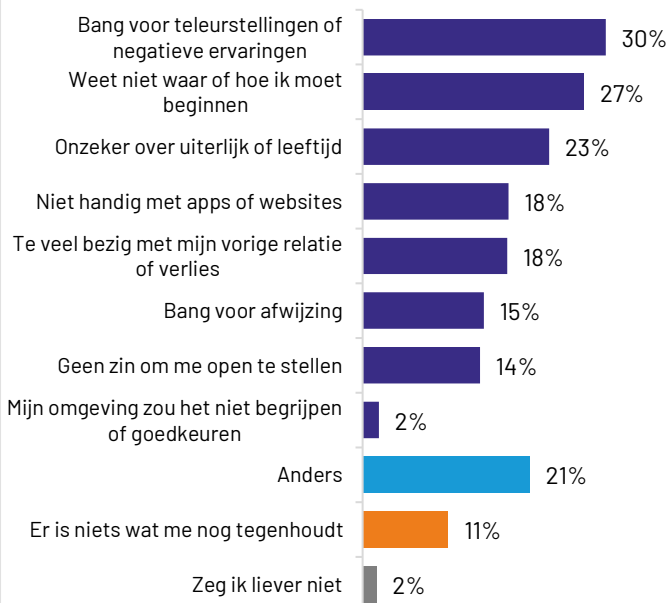


Sociale contacten en ontmoeten

augustus-september 2025

Niet gedatet maar wil wel

Barrières om te daten



De redenen waarom ouderen die wel openstaan voor daten dit nog niet hebben geprobeerd, lopen sterk uiteen. Er is geen uitgesproken motief dat duidelijk boven de rest uitsteekt. Onzekerheid en twijfel spelen vaak een rol: drie op de tien (30%) zijn bang voor teleurstellingen, een kwart (23%) voelt zich onzeker over uiterlijk of leeftijd en ruim een kwart (27%) weet niet goed hoe of waar te beginnen. Aan de andere kant: 11% geeft aan dat er eigenlijk niets meer is dat hen tegenhoudt.

Q35: Wat houdt u op dit moment tegen om (weer) te gaan daten/ontmoeten voor een nieuwe relatie? (niet gedatet maar wil wel: n=752)

Hoe het liefst daten



65+ers die openstaan voor daten (21% van de alleenstaanden) hebben geen eenduidige voorkeur, maar een ruime meerderheid wil het vooral spontaan laten ontstaan: twee derde (66%) geeft aan het liefst zonder plannen iemand tegen te komen. Toch worden ook meer georganiseerde wegen genoemd. Zo ziet bijna vier op de tien (38%) kansen bij sociale bijeenkomsten of evenementen, en drie op de tien (29%) via vrienden of familie die hen aan iemand voorstellen.

Q36: Stel dat u binnenkort zou gaan daten, hoe zou dat het liefst doen? (niet gedatet maar wil wel: n=752)

De ideale date

Hoe ziet uw ideale date eruit

Activiteit: wandelen of koffie drinken

'Samen een eindje wandelen en daarna wat gaan drinken.' vrouw, 78

'Starten op een neutrale plek, overdag met een kop koffie.' vrouw, 67

'Wandeling in de natuur het liefst aan de kust.' vrouw, 67

Persoon: eerlijk en betrouwbaar

'Open en eerlijk, aantrekkelijk iemand, intelligent.' vrouw, 70

'Eerlijk en integer en betrouwbaar. Eventueel ook nog leuk uitzien.' man, 74

Persoon: goed verzorgd & uitstraling

'Goed verzorgd. Niet oud. Appetijtelijk om te zien. Aardig, charmant.' vrouw, 66

'Verzorgd, positieve levenslustige uitstraling, enigszins aantrekkelijk.' vrouw, 78

Persoon: humor & gezelligheid

'Gevoel voor humor en jong van geest.' man, 80

'Een man met humor en relativeringsvermogen, met culturele en oprechte interesses.' vrouw, 68

Persoon: gezamenlijke interesses

'Hij moet van wandelen, fietsen en van vakantie houden.' vrouw, 78

'Een vrouw die interesse heeft in musea, historische plekken, concerten en lekker eten.' man, 78

Persoon: Goed gesprek & slim

'Een man van mijn leeftijd, die vragen stelt en luistert. Respect en acceptatie.' vrouw, 75

'Iemand met wie een goed gesprek te voeren is. Die onafhankelijk en zelfstandig is.' vrouw, 79

Q37: Stel dat u (weer) op date zou gaan - hoe ziet uw ideale date eruit? (Wil daten of heeft gedatet: n=971)



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

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

‘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

‘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

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

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

‘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

‘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 onderzoekdiensten 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