



Angsten en veiligheid

februari-maart 2026

Angst en zorgen horen bij het leven, maar worden op hogere leeftijd vaak sterker gevoeld. Gezondheid, zelfstandigheid en het welzijn van dierbaren spelen een belangrijke rol, net als maatschappelijke veranderingen zoals digitalisering, criminaliteit en maatschappelijke onrust.

In deze peiling vroegen we 65-plussers:

- waar zij zich ernstige zorgen over maken of bang voor zijn.
- Hoe deze zorgen en angsten hun dagelijks leven beïnvloeden.
- Welke maatregelen zij nemen om zich veiliger te voelen.
- Hoe zij de rol van de gemeente zien bij het beschermen van ouderen.

Voor dit onderzoek hield ANBO-PCOB via Abbi Insights een peiling onder haar leden en het Nationaal Seniorenpanel. In totaal zijn er 8.224 ouderen meegenomen in de resultaten, waarvan de kernvragen in dit rapport zijn opgenomen.

Deelnemerskenmerken

Ouderen vormen een grote en diverse groep in Nederland. Op 1 januari 2026 telde ons land ruim 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 ervaren angst en zorgen op verschillende manieren en nemen uiteenlopende maatregelen om zich veilig te voelen.

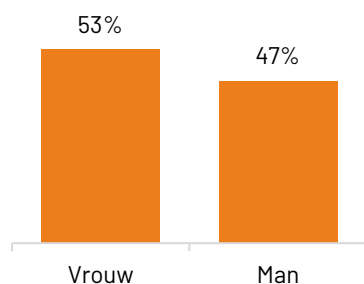
Iedereen heeft een eigen levenspad en persoonlijke ervaringen die invloed hebben op het gevoel van veiligheid. Voor de één kan een recente inbraak of valpartijen het dagelijks leven beïnvloeden, terwijl een ander vooral alert is op digitale gevaren of financiële oplichting. Waar de één concrete stappen neemt, zoals extra sloten, buurtpreventie of digitale voorzorgsmaatregelen, blijft het voor de ander vooral een ver-van-je-bed-show.

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

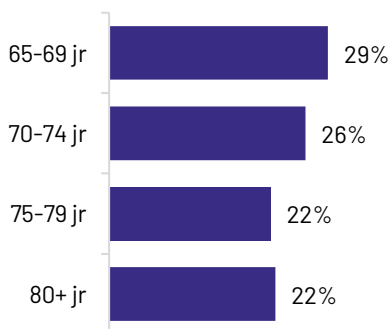
Populatie in Nederland

Verhoudingen 65+ers in particuliere huishoudens in Nederland

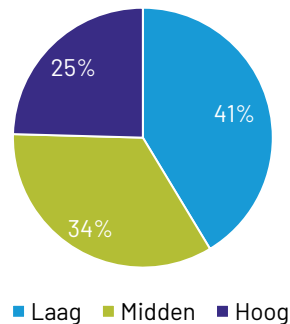
Geslacht



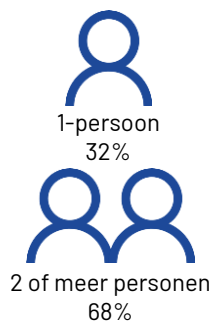
Leeftijd



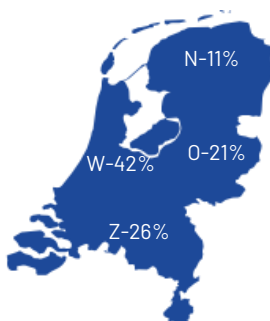
Opleiding



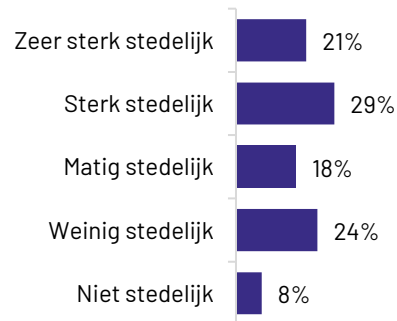
Huishoudgrootte



Regio



Stedelijkheid



Geslacht / Leeftijd / Opleiding / Huishoudgrootte / Huidige relatie (n=8.224)



Angsten en veiligheid

februari-maart 2026

Angsten en ernstige zorgen van ouderen

Wat zijn de grootste angsten en ernstige zorgen (max 3)



Verlies van zelfstandigheid of afhankelijk worden



Ernstige ziekte of langdurig lichamelijk lijden



Oorlog die ook hier gevolgen heeft



Maatschappelijke onrust (polarisatie)



Bang dat er iets met dierbaren gebeurt



Dementie



Ouderen maken zich vooral zorgen over thema's die hun zelfstandigheid, gezondheid en sociale relaties raken. Angst voor verlies van regie, ernstige ziekte en afhankelijkheid weegt zwaarder dan zorgen over klassieke vormen van criminaliteit zoals inbraak of geweld. Digitale dreigingen, zoals online oplichting of hacken, worden vaker genoemd dan traditionele criminaliteit. Dat toont dat de digitale leefwereld een steeds belangrijkere bron van onzekerheid is. Daarnaast spelen maatschappelijke ontwikkelingen een duidelijke rol. Oorlog en maatschappelijke onrust houden veel ouderen bezig.

Enkele opvallende verschillen tussen subgroepen:

- **Leeftijd:** Ouderen van 80 jaar en ouder maken zich duidelijk vaker zorgen over vallen (12%) dan 65-69-jarigen (4%). Maatschappelijke onrust (polarisatie) is juist vaker een thema onder 65-69-jarigen (29%) dan onder 80-plussers (18%).
- **Geslacht:** 14% van de mannen geeft aan geen angsten of zorgen te hebben, tegenover 8% van de vrouwen.
- **Opleiding:** Ouderen met een hbo- of wo-opleiding (19%) maken zich vaker zorgen over klimaatverandering dan praktisch opgeleiden (8%).
- **Stedelijkheid:** In zeer sterk stedelijke gebieden is de zorg over verlies van zelfstandigheid en afhankelijk worden groter (39%) dan in niet-stedelijke gebieden (29%).
- **Huishoudgrootte:** 42% van de alleenstaanden maakt zich ernstige zorgen over het verlies van regie en afhankelijk worden. Bij meerpersoonshuishoudens ligt dit 10% lager (32%).
- **Digitale vaardigheid:** Niet mee kunnen komen in de (verplichte) digitalisering is een veel grotere zorg voor ouderen met digitale basisvaardigheden (27%) dan voor ouderen die digitaal echt goed vaardig zijn (1%).

Q01: Waar maakt u zich ernstige zorgen over of bent u bang voor? Max 3 antwoorden. (n=8.224)

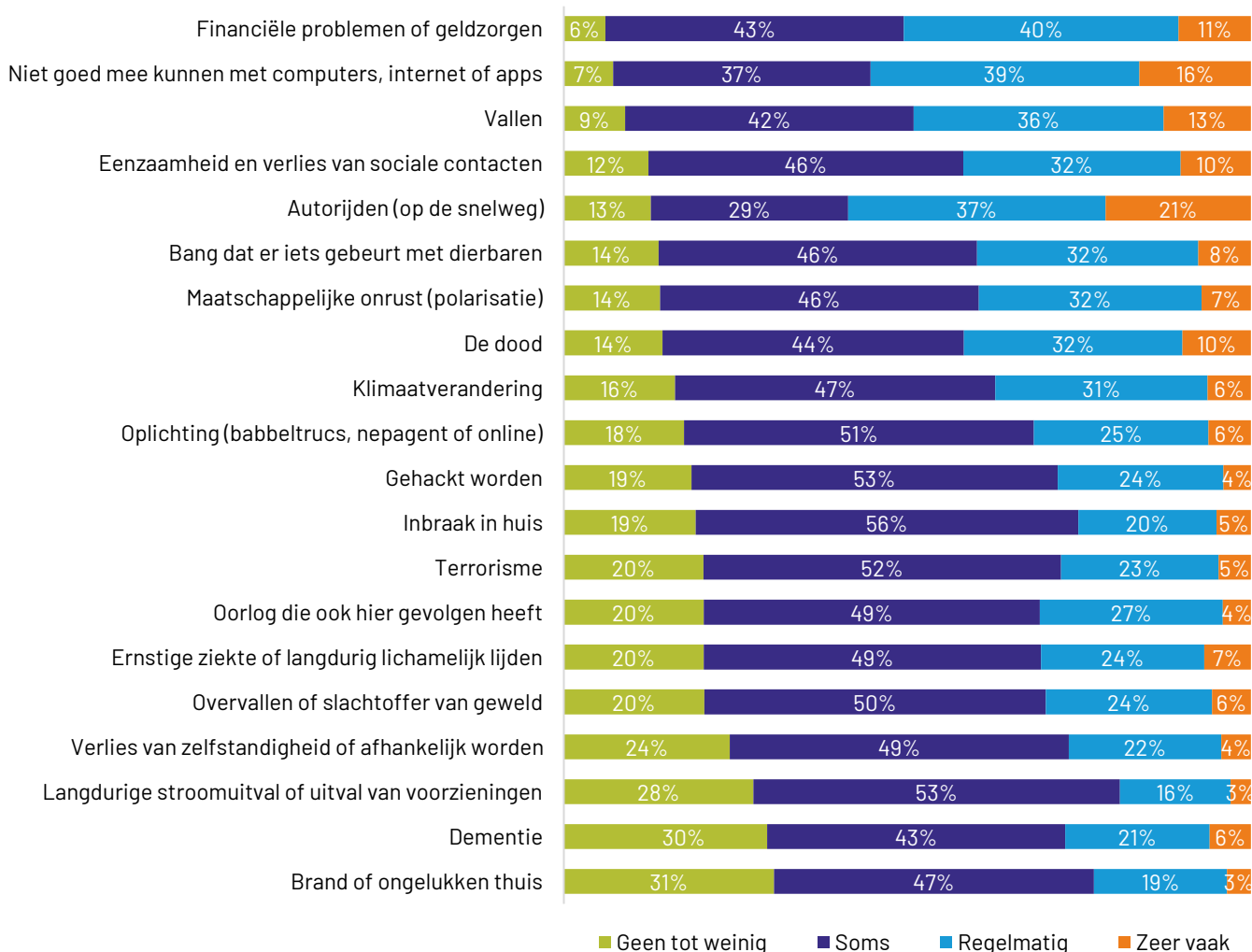


Angsten en veiligheid

februari-maart 2026

Invloed van angsten en zorgen

Invloed van angsten en ernstige zorgen op het dagelijks leven



Hoewel de meeste zorgen en angsten onder ouderen komen niet continu aanwezig zijn, spelen ze voor veel ouderen wel geregeld op de achtergrond mee. Voor vrijwel alle onderwerpen geldt dat een grote groep aangeeft zich hier minimaal soms zorgen over te maken. Dit aandeel ligt bij veel thema's rond de helft van de ouderen.

Wanneer gekeken wordt naar zorgen die regelmatig of zeer vaak voorkomen, vallen enkele thema's duidelijk op. Vooral **financiële problemen of geldzorgen** (51%), **moeite met computers, internet of apps** (55%) en **vallen** (49%) worden relatief vaak genoemd als frequente invloed op het dagelijks leven. Ook **autorijden op de snelweg** (58%) speelt regelmatig een rol voor ouderen die hier angstig over zijn.

Meer incidentele zorgen zijn er over onderwerpen zoals brand of ongelukken thuis en langdurige stroomuitval; hierbij geeft een grotere groep aan zich hier geen of weinig zorgen over te maken.

Het beeld dat naar voren komt, laat zien dat zorgen onder ouderen breed zijn en uiteenlopen van gezondheid en mobiliteit tot financiële en digitale vraagstukken. Veel van deze zorgen zijn niet continu aanwezig, maar spelen wel regelmatig mee in het dagelijks leven.

Q02: In hoeverre beïnvloeden deze angsten of zorgen uw dagelijks leven?

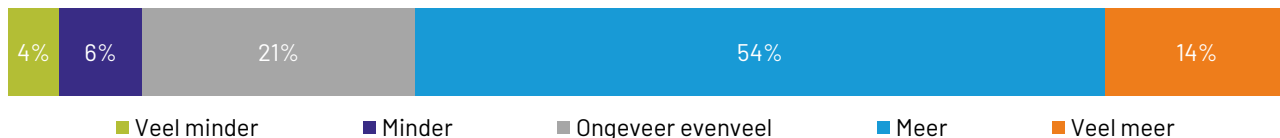


Angsten en veiligheid

februari-maart 2026

Ontwikkeling angsten en zorgen

Banger of minder bang / bezorgd nu u ouder bent

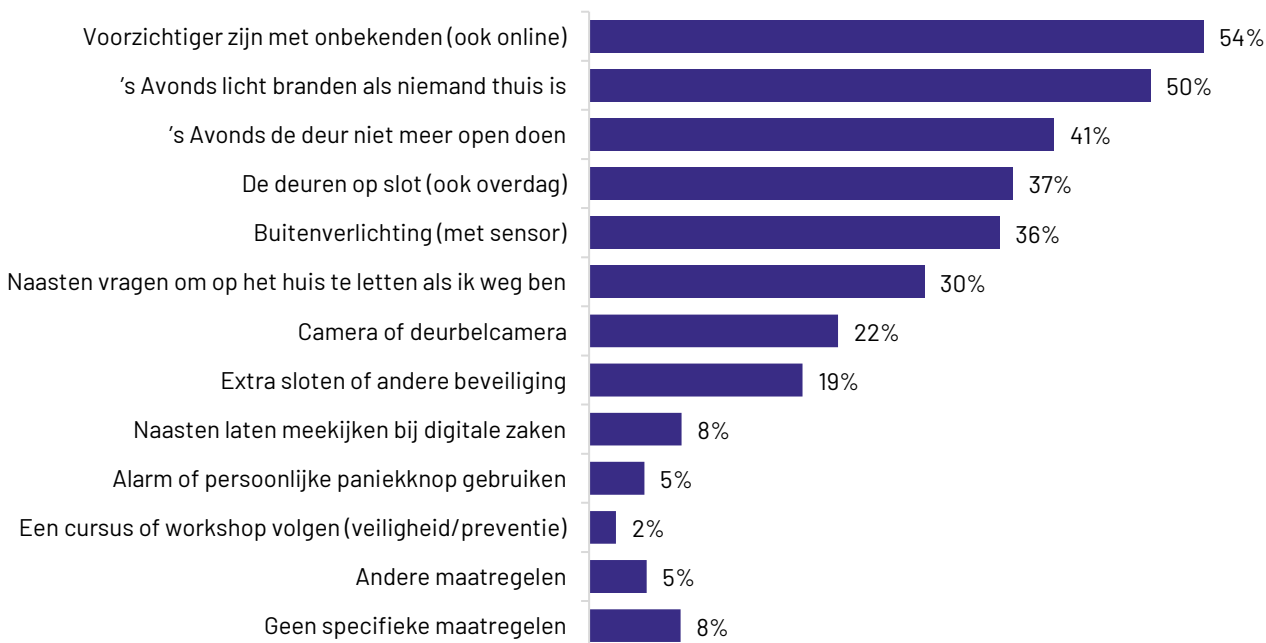


De meeste ouderen voelen zich nu meer bang of bezorgd dan toen ze jonger waren; dit geldt voor bijna 7 op de 10 ouderen. Slechts een kleine groep (10%) voelt zich nu minder bang dan vroeger, terwijl ongeveer 1 op de 5 aangeeft dat hun angsten en zorgen ongeveer gelijk zijn gebleven.

Q06: Bent u nu banger of minder bang of bezorgd dan toen u jonger was? (ouderen met minimaal 1 angst of ernstige zorg: n=7.293)

Veiligheidsmaatregelen

Genomen maatregelen om criminaliteit te voorkomen of te ontlopen



Ongeveer 67% van de ouderen voelt zich zelden tot nooit onveilig in de eigen buurt. Tegelijkertijd geeft 33% aan zich soms, regelmatig of vaak onveilig te voelen, waarbij 27% dit 'soms' ervaart en 6% 'regelmatig' of 'vaak'.

De meest toegepaste maatregelen om criminaliteit te voorkomen zijn gedragsaanpassingen: 54% is voorzichtiger met (online) onbekenden, 50% laat 's avonds licht branden als niemand thuis is, en ruim 40% doet 's avonds de deur niet meer open.

Daarnaast neemt een kleinere groep fysieke beveiligingsmaatregelen: 36% gebruikt buitenverlichting met sensor, 36% maakt gebruik van een (deurbel)camera en 19% heeft extra sloten aangebracht.

Opvallend is dat het 's avonds de deur wel of niet openen sterk samenhangt met persoonlijke en woonomstandigheden. Zo doet 51% van de vrouwen de deur 's avonds niet open, tegenover 30% van de mannen. Laagopgeleide ouderen (47%) zijn terughoudender dan hoogopgeleiden (31%). Ook de stedelijkheid speelt een rol: in meer stedelijke gebieden neemt de groep die 's avonds niet opent toe. Alleenstaanden blijken het meest voorzichtig: 52% opent 's avonds de deur niet, terwijl dit bij samenwonenden 36% is. Deze verschillen laten zien dat persoonlijke situatie en omgeving duidelijk invloed hebben op de manier waarop ouderen hun veiligheid in de eigen woning organiseren.

Q08: Wat doet u zelf om criminaliteit te voorkomen of te ontlopen? (n=8.224)



Angsten en veiligheid

februari-maart 2026

Criminaliteitsbestrijding

De beste manier om criminaliteit tegen te gaan



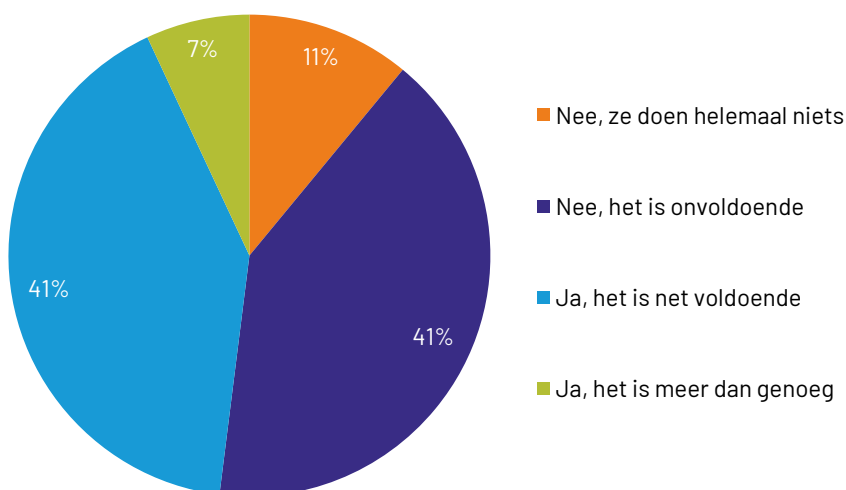
Ouderen geven aan dat de meest effectieve manier om criminaliteit tegen te gaan vooral ligt bij zichtbaarheid en aanwezigheid van politie en wijkagenten; bijna de helft (49%) noemt dit als belangrijkste maatregel uit een maximum van 2 antwoorden. Daarnaast vindt een aanzienlijk deel van de ouderen dat zwaardere straffen (31%) en snellere opsporing en vervolging van daders (24%) bijdragen aan meer veiligheid. Ook buurtpreventie wordt door iets meer dan een kwart (27%) gekozen.

Ouderen met een lagere opleiding noemen relatief vaker zwaardere straffen als manier om criminaliteit te bestrijden (38% vs. 19% bij hoogopgeleiden). Hoewel dit aangeeft wat ouderen als effectief ervaren, laten studies zien dat zwaardere straffen vaak minder effect hebben op het daadwerkelijke voorkomen van criminaliteit dan preventieve maatregelen zoals meer zichtbare politie, buurtpreventie of betere voorlichting.

Q09: Wat is volgens u de beste manier om criminaliteit tegen te gaan? (max 2 antwoorden)(n=8.224)

Bescherming van ouderen

Doet de gemeente genoeg om ouderen te beschermen?



Een meerderheid van de ouderen vindt dat de gemeente te weinig doet om hen te beschermen. 52% geeft aan dat de gemeente 'helemaal niets' of 'onvoldoende' doet (11% vs. 41%). Ongeveer 41% vindt dat de gemeente net voldoende doet, terwijl slechts 7% aangeeft dat de gemeente meer dan genoeg doet.

Veiligheid blijft dus een belangrijk aandachtspunt voor ouderen. Met de komende gemeenteraadsverkiezingen biedt dit politieke partijen de kans om op dit thema in te spelen en concrete maatregelen voor de bescherming van ouderen te presenteren.

Q10: Vindt u dat de gemeente genoeg doet om ouderen te beschermen? (n=8.224)



Angsten en veiligheid

februari-maart 2026

Onderzoekverantwoording

De peiling over Angsten, zorgen en veiligheid vond plaats van **11 februari tot en met 22 februari** 2026. Leden van het Nationaal Seniorenpanel en ANBO-PCOB werden per e-mail uitgenodigd om deel te nemen.

- In totaal zijn 9.586 mensen gestart met de vragenlijst, waarvan 88% (8.402 respondenten) deze volledig heeft afgerond.
- Voor de analyse zijn de gegevens van 8.224 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, regio, stedelijkheidsgraad en huishoudsamenstelling, zodat de uitkomsten aansluiten bij de werkelijke samenstelling van de oudere bevolking in Nederland.

Nationaal Seniorenpanel

Er zijn momenteel meer dan 5.600 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