

KWALITEITSVOL OUDER WORDEN IN DE THUISOMGEVING: **EENZAAMHEID**



Josephine Van der Stichel

Professionele bachelor sociaal werk
Afstandsonderwijs
Academiejaar: 2025-2026

Docent: Steven Brandt

**HO
GENT**

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
1.1. De vergrijzing	5
2. Risicofactoren.....	6
2.1. Sociale rechtvaardigheid.....	7
3. Rol sociaal werk.....	8
3.1. Interventies bij eenzaamheid	12
3.2. Duurzaam omgaan.....	13
3.3. Uitdagingen.....	14
4. Bibliografie.....	16

Artificiële intelligentie zoals ChatGPT en Perplexity werd uitsluitend ingezet voor het controleren van de zinsbouw en het verfijnen van de formulering. De inhoudelijke keuzes, analyses en interpretaties van de gegevens zijn volledig uitgevoerd door de student zelf. Alle gebruikte namen in dit artikel zijn fictief.

1. Inleiding

Willy (74 jaar) heeft in 2016 zijn vrouw verloren na een ziekte. Sindsdien heeft hij het gevoel dat hij alleen is. Zijn vrouw had twee volwassen kinderen. Het contact met hen is minimaal en de band is vervaagd, waardoor hij het gevoel heeft er alleen voor te staan. Hoewel hij gezelschap vindt bij zijn hond, mist hij menselijk contact. Dagelijkse activiteiten zoals de trap opgaan of douchen worden moeilijker, waardoor zelfstandig wonen hem meer energie kost. Ondanks dat Willy eenzaamheid ervaart, woont hij graag in zijn woning, omdat er fijne herinneringen zijn.

In het huisbezoek aan Willy kwam kwaliteitsvol ouder worden in de thuisomgeving en eenzaamheid sterk aan bod, wat aanleiding gaf voor het thema van dit artikel. De methodologie van dit artikel is gebaseerd op enerzijds (wetenschappelijke) literatuur, en anderzijds op kwalitatieve stageobservaties en conversaties.

Bevragingen en observaties tonen aan dat ouderen de wens hebben om zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving te blijven wonen. Het streven naar zelfstandigheid en levenskwaliteit vereist een gepaste ondersteuning, zowel op praktisch, sociaal als emotioneel vlak. Ouderen die thuis blijven wonen lopen verhoogd risico op vereenzaming en een slechtere gezondheid, zeker wanneer hun sociaal netwerk en/of toegang tot hulpbronnen beperkt is (van der Zwet et al., 2024). Kwaliteitsvol ouder worden in de context van zelfstandig wonen betekent dat verschillende levensdomeinen bijdragen aan het welzijn van ouderen. De belangrijkste domeinen zijn: (1) zelfstandigheid door in de eigen woning te blijven wonen (Mol, 2020), (2) preventie van eenzaamheid door sociale participatie (van Dalen, 2024), (3) woningaanpassingen en ondersteunde hulpmiddelen (Beter Oud, 2024), (4) ondersteuning door mantelzorg, familie en professionele diensten (Mol, 2020), en (5) een zinvolle dagbesteding (de Feijter & de Winter, 2024).

Volgens De Witte et al. (2017) verwijst *ageing in place* naar het proces waarbij ouderen in hun vertrouwde leefomgeving ouder worden, met behoud van zelfredzaamheid en levenskwaliteit. Het gaat om psychologisch en sociaal welbevinden, waarbij ouderen zich veilig, verbonden en betekenisvol voelen in hun omgeving. Dat staat in lijn met de definitie van Positieve Gezondheid van Huber (2011), waarbij het accent op veerkracht van mensen ligt en op wat het leven betekenisvol maakt, in plaats van op gezondheidsklachten en aandoeningen. Positieve Gezondheid bestaat uit zes dimensies: (1) lichaamsfuncties, (2) mentaal welbevinden, (3) zingeving, (4) kwaliteit van leven, (5) meedoen aan sociale contacten en tot slot (6) dagelijks functioneren. Met deze benadering wordt het vermogen van mensen versterkt om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan en eigen regie te behouden. Dit staat in lijn met de definitie van de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO), waarbij gezondheid wordt gedefinieerd als een toestand van lichamelijk, mentaal en sociaal welbevinden en niet de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken (WHO, 2025).

Wanneer wordt iemand als oud beschouwd? Een 80-jarige kan zich jong en levendig voelen, terwijl een 50-jarige de gezondheid van een 90-jarige kan hebben. Volgens de Federale Pensioendienst (2025) bedraagt de wettelijke pensioenleeftijd momenteel 66 jaar. Binnen onderzoek naar ouderenzorg en gezondheid wordt een onderscheid gemaakt tussen jongere ouderen van 65 tot 74 jaar, oudere ouderen van 75 tot 84 jaar en hoogbejaarden van 85 jaar en ouder (Vlaams Ouderenbeleidsplan, 2022).

Achiel (86 jaar) ervaart eenzaamheid door het overlijden van zijn vrouw en gebrek aan familie. Zijn afgelegen boerderij beperkt de mogelijkheden tot sociaal contact, waardoor hij geïsoleerd is. Dit versterkt zijn gemis aan dagelijkse interacties.

Eenzaamheid is een containerbegrip dat een brede waaier aan situaties en gevoelens omvat en uiteenlopend ervaren kan worden. Sommige ouderen kiezen bewust voor afstand van een druk sociaal leven, terwijl eenzaamheid niet automatisch betekent dat iemand alleen is, want eenzaamheid is voor iedereen anders (Vlaams Eenzaamheidsplan, 2021). Volgens Cacioppo & Patrick (2008) verwijst eenzaamheid naar een negatief gevoel dat ontstaat wanneer iemands sociale relaties onvoldoende aansluiten bij de behoeften. Dit gevoel houdt verband met een tekort aan betekenisvolle contacten met bijvoorbeeld een partner, familie, vrienden of burens. Volgens De Witte (2020) bestaat eenzaamheid uit twee componenten. Enerzijds verwijst de emotionele component naar het gemis van een hechte, betekenisvolle band met iemand. Anderzijds heeft de sociale component betrekking op het ontbreken of beperkt zijn van een sociaal netwerk.

Annie (82 jaar) woont sinds het overlijden van haar echtgenoot alleen in haar appartement. Haar kinderen wonen verspreid in België en kunnen sporadisch langskomen. Ze heeft weinig sociale contacten en voelt zich eenzaam. Annie's mobiliteit neemt af, waardoor ze moeite heeft om deel te nemen aan sociale activiteiten in de buurt. Wekelijks komt er een huishulp langs.

Eenzaamheid bij ouderen kan begrepen worden aan de hand van de vier fasen van zorg van Tronto (1993). Bovenstaand casusvoorbeeld kan toegepast worden op dit model. In de eerste fase, *caring about*, gaat het om op te merken dat iemand zorg nodig heeft. De huishoudhulp merkt dat Annie sober is en tijd alleen doorbrengt. Er is nood aan sociale en emotionele ondersteuning. In de tweede fase, *taking care*, wordt verantwoordelijkheid genomen voor deze zorg. De huishoudhulp bespreekt met Annie oplossingen, zoals digitale ontmoetingsgroepen. De derde fase, *care giving*, gaat om het bieden van zorg. De huishoudhulp ondersteunt Annie bij het gebruik van haar laptop voor videobellen. Ten slotte speelt in de vierde fase, *care receiving*, de reactie van de oudere een rol. Annie geeft aan zich meer betrokken en minder eenzaam te voelen.

Volgens Machielse (2015) is het belangrijk om te onderzoeken hoe sociaal werk kan bijdragen aan kwaliteitsvol ouder worden in de thuisomgeving. De probleemdefiniëring voor het sociaal werkveld is hoe sociaal werkers ouderen die zelfstandig wonen duurzaam kunnen ondersteunen bij het verminderen van eenzaamheid. Vanuit dat uitgangspunt behandelt dit artikel (1) de vergrijzing, (2) risicofactoren die bijdragen aan eenzaamheid, (3) sociale rechtvaardigheid, (4) de rol van het sociaal werk, (5) interventies bij eenzaamheid, (6) het duurzaam omgaan met eenzaamheid en tot slot (7) de uitdagingen.

1.1. De vergrijzing

Volgens de Vlaamse overheid (2024) wordt tussen 2023 en 2033 een stijging van het aantal 67-plussers met 22% verwacht, wat 2% meer groei is dan in de periode van 2013 en 2023. In 2033 zal het Vlaamse Gewest naar schatting 1,55 miljoen inwoners tellen van 67 jaar of ouder, dat zijn er 284.000 meer dan in 2023. Naast de Belgische prevalentiecijfers over vergrijzing betreft dit een wereldwijd fenomeen, waarin enerzijds de geboortecijfers dalen en anderzijds de populatie van 65-plussers toeneemt (Parker, 2014).

Volgens Sciensano (2024) verblijft binnen de Belgische populatie van 85-plussers 14% van de mannen en 27,7% van de vrouwen in een woonzorgcentrum (WZC). Volgens de Vlaamse overheid (2023) woonde in 2021 in het Vlaams Gewest 5% van de 65-plussers in een WZC. Omgerekend gaat dit om meer dan 70.000 ouderen. In 2010 bedroeg dit cijfer 5,4%. Dit betekent dat er hedendaags meer ouderen thuis verblijven dan in een WZC.

De determinanten van de vergrijzing zijn: (1) de toegenomen levensverwachting doordat mensen gemiddeld langer leven door een verbetering van de gezondheidszorg en levensstandaard, (2) historische geboortegolven; de *'babyboomers'* geboren in 1945-1965 bereiken nu de ouderdom, en tot slot (3) een laag geboortecijfer, omdat er minder jonge mensen zijn door dalende geboorten sinds 1970 (Statbel, 2024).

De vergrijzing heeft vijf maatschappelijke gevolgen. Ten eerste leidt de toenemende zorgbehoefte ertoe dat ouderen meer zorg en ondersteuning vragen, wat de druk op thuiszorg, ziekenhuizen en WZC vergroot (CM, 2024). Ten tweede zorgt de stijging van de pensioenkosten en gezondheidsuitgaven voor een toenemende financiële druk (Studiecommissie voor de Vergrijzing, 2024). Ten derde komt de betaalbaarheid van de pensioenen onder druk te staan doordat het aantal werkenden per gepensioneerde daalt, van drie tot vier in 2025 naar twee in 2070 (Grommen, 2025). Ten vierde vormt de woningproblematiek een uitdaging, doordat er een sterke vraag is naar aangepaste woningen (Truyts, 2025). Tot slot zijn er sociaal-maatschappelijke uitdagingen door toenemende eenzaamheid, kwetsbaarheid en sociale isolatie bij ouderen (De Loose, 2024).

2. Risicofactoren

In dit artikel wordt een analyse gemaakt van eenzaamheid bij ouderen, waarbij verschillende risicofactoren met elkaar in verband worden gebracht. Wanneer twee risicofactoren aanwezig zijn, kan eenzaamheid optreden, terwijl bij drie of meer risicofactoren het risico op eenzaamheid toeneemt. Deze vaststelling, gebaseerd op stageobservaties en niet op statistische draagkracht, vormde de aanleiding om relevante literatuur te raadplegen en leidt tot een aanbeveling voor verder onderzoek.



Figuur 1: Cirkel van risicofactoren die leiden tot een verhoogd risico op eenzaamheid. Eigen verwerking, gebaseerd op Winters (2003), De Witte (2020), Reep & Bruggink (2024), Boeije et al. (2019) en Digital Ageing (2023).

Maria (82 jaar) is weduwe en woont alleen in haar rijwoning. De woning is slecht geïsoleerd en moeilijk aanpasbaar, de badkamer bevindt zich boven en een renovatie is financieel niet haalbaar.

Maria blijft beneden, waardoor haar leefruimte te klein wordt.

Ze nodigt nauwelijks mensen uit, uit schaamte voor de staat van haar woning en uit angst om te vallen.

Een eerste risicofactor betreft het comfort en de kwaliteit van woningen. Debatten over vergrijzing gaan zelden in op het ruimtelijke aspect en staan nauwelijks stil bij de uitdagingen die voortkomen uit hoe en waar ouderen wonen. Dit staat in contrast met beleid dat erop gericht is mensen zo lang mogelijk in hun vertrouwde woning en omgeving te laten wonen (De Decker et al., 2018). In Vlaanderen worden volgens Winters (2003) zo'n 145.000 slechte woningen bewoond door ouderen. Naarmate inwoners ouder worden, ervaren ze hun woning als minder comfortabel en van lagere kwaliteit. Als antwoord op de vergrijzing zijn er in Europa initiatieven ontstaan om woningen veiliger en comfortabeler te maken, bijvoorbeeld door advies en begeleiding bij aanpassingen zoals obstakels verplaatsen, bedden of toiletten verhogen en alarmsystemen installeren. Volgens De Witte et al. (2023) beperkt slechte woonkwaliteit ouderen in hun sociale contacten, omdat ze minder bereid zijn om contacten met burens of familie op te bouwen, waardoor isolement en eenzaamheid toenemen.

De buurt waarin Maria woont, telt weinig voorzieningen op wandelafstand. Sinds ze haar rijbewijs moest inleveren, is ze aangewezen op het openbaar vervoer, dat niet altijd aansluit bij winkels in het dorp.

De afgelegen ligging van woningen vormt een tweede risicofactor. Ongeveer 12% van de bevolking ervaart ernstige eenzaamheid, vooral in buurten waar de ruimtelijke en sociale inrichting weinig kansen voor ontmoeting biedt, zoals een bibliotheek of een cultureel centrum (De Witte, 2020). Uit onderzoek van Boeije et al. (2019) blijkt dat mantelzorgers het belang van passende huisvesting erkennen, omdat dit de toegang tot dagelijkse ondersteuning vergemakkelijkt.

Maria haar twee kinderen wonen ver en hebben beiden een voltijdse job. Ze is afhankelijk van een traiteur, omdat haar kinderen niet dagelijks een maaltijd kunnen brengen. Voor het huishouden heeft Maria ondersteuning van Familiehulp en 's morgens en 's avonds komt er dagelijks een verpleegkundige langs.

Een derde risicofactor is de beperkte beschikbaarheid van mantelzorg. Uit het onderzoek van Reep & Bruggink (2024) blijkt dat mantelzorgers van 80-plussers gemiddeld vijftig jaar oud zijn. In deze levensfase hebben ze meerdere verantwoordelijkheden, zoals werk en de zorg voor kinderen, waardoor het onderhouden van regelmatig contact met ouderen moeilijker is. Dit vergroot het risico op eenzaamheid onder ouderen.

Sociale initiatieven die een online inschrijving vereisen, vormen voor Maria een bijkomende drempel. Ze beschikt over een smartphone, maar gebruikt die om gebeld te worden. Digitale formulieren, bankzaken en afspraken bij diensten verlopen voor haar complex, waardoor ze afhankelijk is van hulp of afhaakt.

Tot slot, een vierde risicofactor komt uit het onderzoek van Digital Ageing (2023), waarbij benadrukt wordt dat ouderen angst en onzekerheid ervaren rond digitalisering. Dit komt voor bij mensen met lage digitale vaardigheden en een zwak sociaal netwerk. Volgens Bousquet et al. (2021) vormt digitalisering op die manier een drempel voor het zelfstandig functioneren van ouderen en leidt het tot een verhoogd risico op eenzaamheid.

2.1. Sociale rechtvaardigheid

Hoewel Maria zelfstandig woont, stapelen de beperkingen zich op. Haar eenzaamheid is niet het gevolg van persoonlijke keuzes, maar van structurele omstandigheden zoals een ontoegankelijke woning, beperkte mobiliteit, een tekort aan laagdrempelige ondersteuning en een samenleving die digitaliseert. Maria's situatie illustreert hoe eenzaamheid bij ouderen nauw samenhangt met sociale rechtvaardigheid, wat verwijst naar het rechtvaardig behandelen van iedereen binnen een sociale structuur, terwijl rechtvaardigheid betekent 'krijgen waar men recht op heeft'. Het bevorderen van gelijkheid begint bij het verminderen van ongelijkheid, aangezien deze in verschillende vormen binnen de samenleving voorkomt (Reynaert, 2024). Deze ongelijkheden vergroten de kwetsbaarheid van bepaalde groepen ouderen en laten zien dat eenzaamheid een maatschappelijk vraagstuk is dat vraagt om rechtvaardig beleid en structurele oplossingen.

Eenzaamheid bij ouderen kan worden benaderd vanuit het principe van *equality* of gelijkheid, waarbij de nadruk ligt op gelijke rechten en individuele vrijheid met een beperkte rol van de overheid. Eenzaamheid bij ouderen wordt binnen deze benadering benaderd als een individuele aangelegenheid. Zolang ouderen gelijke rechten hebben en vrij zijn om keuzes te maken inzake wonen, zorg en sociale contacten, wordt er weinig structureel ingegrepen.

Ouderen met lage pensioenen, gezondheidsproblemen of een beperkt sociaal netwerk hebben een groter risico op eenzaamheid, omdat deze benadering onvoldoende rekening houdt met hun ongelijke uitgangspositie. *Equity of rechtvaardigheid* erkent daarentegen dat eenzaamheid bij ouderen voortkomt uit omstandigheden waar ze zelf geen controle over hebben, zoals verlies van een partner, fysieke beperkingen, mobiliteitsproblemen of financiële kwetsbaarheid (Reynaert, 2024). Vanuit deze benadering wordt eenzaamheid gezien als een sociaal onrecht, waardoor de overheid een actievere rol krijgt in het compenseren van deze ongelijkheden, bijvoorbeeld via hogere pensioenen, toegankelijke winkels en aangepast vervoer. Op die manier wordt eenzaamheid niet alleen individueel, maar ook structureel aangepakt (Froehle, 2012).

Volgens Fraser (2009) betekent sociale rechtvaardigheid dat iedereen gelijke kansen moet krijgen om deel te nemen aan het sociale en gemeenschapsleven. Vanuit dit perspectief is eenzaamheid bij ouderen geen individuele verantwoordelijkheid, maar het gevolg van structurele ongelijkheden. Zo kan eenzaamheid ontstaan door (1) lage pensioenen en beperkte middelen die deelname aan sociale activiteiten bemoeilijken, zoals vervoer en lidgeld (*redistribution*), (2) door onvoldoende erkenning of waardering, wat kan leiden tot uitsluiting, stereotypering of het gevoel 'niet meer mee te tellen' (*recognition*), en (3) door beperkte inspraak in beleid en besluitvorming die het leven van ouderen rechtstreeks beïnvloedt (*representation*).

De rol van sociaal werk in het bevorderen van sociale rechtvaardigheid bij eenzaamheid bij ouderen is een gedeelde verantwoordelijkheid die zich op microniveau toont in het aangaan van een betekenisvolle band met ouderen, het versterken van hun zelfredzaamheid en het ondersteunen bij het opbouwen of behouden van sociale contacten. Tegelijk overstijgt deze rol het individuele niveau, doordat sociaal werkers maatschappelijke knelpunten signaleren zoals sociale uitsluiting of ontoegankelijk aanbod en deze onder de aandacht brengen op meso- en macroniveau. Het evenwicht tussen individuele begeleiding en structurele actie is essentieel om eenzaamheid bij ouderen niet enkel te verlichten, maar preventief aan te nemen.

3. Rol sociaal werk

Eenzaamheid bij ouderen is een sociaal vraagstuk dat samenhangt met maatschappelijke processen zoals vergrijzing, individualisering en de organisatie van zorg en welzijn. Vanuit de definitie van sociaal werk wordt eenzaamheid benaderd als een probleem dat vraagt om zowel individuele ondersteuning als structurele en collectieve interventies.

'Sociaal werk is een op de praktijk gebaseerd beroep en een academische discipline die sociale verandering en ontwikkeling, sociale cohesie, empowerment en bevrijding van mensen bevordert. Principes van sociale rechtvaardigheid, mensenrechten, collectieve sociale verantwoordelijkheid en respect voor vormen van diversiteit staan centraal in het sociaal werk. Onderbouwd door sociaalwerktheorieën, sociale- en menswetenschappen en inheemse of lokale vormen van kennis, engageert sociaal werk mensen en structuren om problemen aan te pakken en welzijn te bevorderen' (IFSW, 2014). Hieronder volgt een verduidelijking.

Sociale verandering en ontwikkeling

Volgens Cuyvers (2025) bevordert neoliberalisme een mentaliteit van eigen schuld en individuele verantwoordelijkheid. De focus ligt op vrijheid en minimale overheidstussenkomst (*equality*), waardoor sociaal werk beperkt blijft tot individuele begeleiding. Tegelijkertijd blijven structurele problemen onderbelicht. Sociaal werk kan meer betekenen dan enkel ondersteunen, maar kan ook structurele veranderingen stimuleren. Volgens Witte (2021) kunnen sociaal werkers hun beleidsinvloed vergroten door mee te denken, processen te begrijpen en de effecten op ouderen te signaleren.

Antoine (77 jaar) woont alleen en staat twee jaar op een wachtlijst van een WZC. Hij ontvangt ondersteuning bij het huishouden; hij heeft een poetshulp, dagelijks komt er een verpleegkundige en een traiteur langs. Vrienden en burens zijn ondertussen verhuisd of overleden.

Volgens Reynaert et al. (2023) verwijst vermaatschappelijking naar de verschuiving binnen zorg en welzijn waarbij kwetsbare mensen een volwaardige plaats in de samenleving innemen en ondersteuning in het dagelijks leven geïntegreerd wordt. Deze benadering sluit aan bij de leefwereld van ouderen en bevordert hun maatschappelijke participatie. In vergelijking met de participatiesamenleving wordt er verwacht dat burgers verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen welbevinden en dat van kwetsbare anderen. Iedereen wordt aangemoedigd om een actieve rol op te nemen in de eigen woon- en leefomgeving, terwijl lokale organisaties ondersteunen waar nodig (de Waal, 2015). Het rapport van Vandenbroucke et al. (2012) toont aan dat 46% van de Belgische ouderen zich eenzaam voelt. Uit het onderzoek van Bos (2014) blijkt dat een kwart van de ouderen geen netwerk heeft. Dat gegeven onderstreept dat sociaal werkers een essentiële rol kunnen vervullen dankzij hun ervaring en kennis van de sociale kaart.

Sociaal werk richt zich bij eenzaamheid onder ouderen niet enkel op het verminderen van gevoelens van isolement bij het individu, maar ook op het stimuleren van sociale verandering. Dit betekent het bevorderen van toegankelijke ontmoetingsplekken en beleid dat participatie van ouderen mogelijk maakt. Door deze maatschappelijke ontwikkeling wordt een omgeving gecreëerd waarin ouderen langer sociaal verbonden kunnen blijven (Sociaal Werk Nederland, 2018).

Sociale cohesie

Jeanine (68 jaar) is een weduwe. Ze heeft geen kinderen en woont zelfstandig. Via een wekelijks koffiemoment in het lokaal dienstencentrum (LDC) leert Jeanine andere buurtbewoners kennen. Na verloop van tijd ontstaat er wederzijds contact; burens groeten haar, iemand belt haar op als ze haar rolluiken nog niet opgetrokken heeft, waardoor Jeanine zich opnieuw een deel voelt van de buurt.

Het aanpakken van eenzaamheid onder ouderen omvat het ondersteunen van sociale netwerken, het stimuleren van onderlinge solidariteit en het bevorderen van verbindingen tussen generaties. Sociaal werkers brengen ouderen in contact met buurtinitiatieven, vrijwilligers en lotgenoten (Knapen et al., 2021).

Empowerment en bevrijding

Volgens Boeije et al. (2019) benadrukken zorgverleners het belang van een goede coördinatie tussen de verschillende zorgverleners met oog op levenskwaliteit. Samen met ouderen zoeken naar oplossingen, vooruitkijken, het organiseren van een efficiënte eerstelijnszorg, het faciliteren van een goede informatievoorziening en de weg weten te vinden naar de juiste zorg zijn van belang. Dit sluit aan bij *ageing in place*, waarbij in beleid en publieke opinie onder andere de nadruk ligt op betaalbaarheid, solidariteit, zelfredzaamheid en het voorkomen van eenzaamheid. Gezondheid, welzijn en welvaart zijn met elkaar op een positieve manier verbonden, waarbij beleid en samenleving naar kwaliteit kijken en aandacht besteden aan preventie, leefomgeving, financiële draagkracht en sociale inzet (Pacolet et al., 2024).

De trend dat diversiteit onder ouderen toeneemt, zet de komende jaren onverminderd door. Enerzijds zijn er levenslustige ouderen die voor zichzelf zorgen, anderzijds zijn er ouderen die afhankelijk zijn van lichamelijke zorgen. Daartussen zit een groep ouderen die ondersteuning nodig heeft op psychisch en sociaal vlak. Sociaal werkers bieden ondersteuning bij drempels zoals sociale contacten, dagbesteding, zingeving, administratie en schuldhelpverlening (Bos, 2014). Dit wordt gelinkt aan het onderzoek van Machielse & Duyndam (2021), waarbij de nadruk ligt op het kijken naar mogelijkheden van ouderen en het verbinden van hun krachten met kwetsbaarheden. Dit impliceert dat sociaal werkers aan doelen werken die passen bij de situatie en behoeften van de oudere, zonder onrealistische druk.

Vanuit het empowermentperspectief worden ouderen niet gezien als passieve zorgontvangers, maar als actieve deelnemers met eigen wensen, krachten en ervaringen. Sociaal werkers ondersteunen ouderen om hun stem te laten horen en keuzes te maken over hun sociale leven. Dit is belangrijk, omdat eenzaamheid gepaard gaat met gevoelens van afhankelijkheid en machteloosheid (Van Regenmortel & De Witte, 2019).

Sociale rechtvaardigheid en mensenrechten

Eenzaamheid bij ouderen raakt aan sociale rechtvaardigheid en mensenrechten, zoals het recht op waardig leven en sociale participatie. Kwetsbare ouderen, zoals mensen in armoede, met een migratieachtergrond of beperkte mobiliteit, lopen meer risico op eenzaamheid. Sociaal werk zet zich in om deze ongelijkheden zichtbaar te maken en tegen te gaan, onder andere door belangenbehartiging en beleidsbeïnvloeding (Van Den Bogaert, 2012).

Simonne (68 jaar) woont alleen, heeft geen sociaal netwerk en kampt met gezondheidsproblemen. Door haar beperkte mobiliteit raakt ze geïsoleerd, met verwaarlozing en eenzaamheid tot gevolg. Een melding van de thuiszorgdienst brengt haar in beeld bij het sociaal werk van het Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn (OCMW).

Vanuit mensenrechtenperspectief vormt sociaal isolement een bedreiging voor het recht op menselijke waardigheid en maatschappelijke participatie van ouderen. Tijdens stageconversaties werd vastgesteld dat ouderen zonder sociaal netwerk onzichtbaar blijven voor hulpverlening. Netwerkgerichte initiatieven bereikten ouderen die ondersteuning hadden, terwijl de meest geïsoleerde ouderen buiten beeld bleven. Dit bevestigt de stelling van Reynaert et al. (2023) dat vermaatschappelijking kwetsbare groepen zonder sociaal netwerk in de kou kan laten

staan, waardoor het voor sociaal werk moeilijker wordt om hun mensenrechten te waarborgen. Het illustreert de spanning tussen beleidsmatige verwachtingen rond zelfredzaamheid en de realiteit van ouderen die hier niet aan kunnen voldoen.

Collectieve sociale verantwoordelijkheid

Rudy (80 jaar) woont alleen en heeft weinig contact met de burens. Tijdens een preventief huisbezoek van een sociaal werker wordt opgemerkt dat Rudy zich eenzaam voelt. Dit blijkt uit Rudy's uitingen van beperkte sociale contacten. In plaats van enkel individuele begeleiding te bieden, regelt de sociaal werker dat een vrijwilliger wekelijks bij Rudy langsgaat en dat hij meehelpt bij een voedselbedeling. Door deze samenwerking wordt Rudy actiever in de buurt, waardoor zijn eenzaamheid afneemt en zijn welzijn toeneemt.

De sociaalwerkdefinitie benadrukt dat eenzaamheid geen individueel probleem is, maar een gedeelde maatschappelijke verantwoordelijkheid. Sociaal werkers werken samen met informele netwerken, vrijwilligers, zorgorganisaties en lokale overheden om eenzaamheid aan te pakken. Hiermee wordt erkend dat het verminderen van eenzaamheid vraagt om gezamenlijke inzet van de samenleving (De Loose, 2024).

Respect voor diversiteit en lokale kennis

Claire (82 jaar) is weduwe, woont alleen en wordt door haar burens als eenzaam beschouwd. Ze wijst voorstellen om deel te nemen aan buurtactiviteiten af, en ze geeft aan behoefte te hebben aan rust en geen sociale contacten te willen uitbreiden. De sociaal werker gaat in gesprek over haar levensverhaal, rouw en dagelijkse betekenisgeving.

Bevragingen tonen aan dat sommige ouderen niet willen versterkt worden. Ze willen niet meer buiten komen, willen niet onder de mensen komen, willen niet deelnemen aan activiteiten of willen geen contact met hun burens. Dan is het als sociaal werker de moeilijkheid om hun keuzes te respecteren. Reynaert et al. (2023) definiëren leefwereldgericht handelen als handelen waarbij aandacht en erkenning wordt gegeven aan de persoonlijke levenservaringen en betekenissen die mensen aan het leven toekennen, en waarbij rekening wordt gehouden met de sociale, culturele, politieke en historische context van de persoon. Dit wordt gelinkt aan eenzaamheid bij ouderen, vanwege de focus op de persoonlijke leefwereld van de oudere, inclusief hun dagelijkse ervaringen, relaties en zingeving.

Nezat (76 jaar) woont 13 jaar in België om dichterbij haar kinderen te zijn. Ze voelt zich eenzaam door haar beperkte taalvaardigheid. Een van haar kinderen neemt contact op met het OCMW om te bekijken hoe Nezat minder eenzaam kan worden. Een sociaal werker bespreekt met Nezat haar achtergrond, waarden en interesses en brengt haar in contact met een multiculturele ontmoetingsgroep, waardoor ze sociale contacten opbouwt en haar eenzaamheid afneemt.

Sociaal werk houdt rekening met de diversiteit onder ouderen, zoals verschillen in cultuur, levensgeschiedenis, waarden en behoeften, om ondersteuning beter af te stemmen op wat ouderen nodig hebben om zich verbonden te voelen (Movisie, 2022).

Antoinette (69 jaar) is in budgetbeheer bij het OCMW en ontvangt wekelijks zakgeld. Tijdens de feestdagen voelt ze zich eenzaam. Ze kampt met depressieve gevoelens en heeft zelfmoordgedachten. Haar sociaal werker komt maandelijks langs, brengt haar in contact met een vrijwilliger en verwijst haar naar een psycholoog. Zo krijgt Antoinette steun, voelt ze zich minder eenzaam en kan ze haar dagelijks leven beter organiseren.

Volgens Machielse & Duyndam (2021) fungeren sociaal werkers binnen de ouderenzorg als brugfiguren tussen de oudere, zijn of haar netwerk en de beschikbare hulpverlening. Sociaal werkers ondersteunen ouderen in het behouden van hun autonomie, versterken hun veerkracht en stimuleren sociale participatie. Toch blijft het onduidelijk hoe sociaal werkers deze ondersteuning het best vormgeven in een context van een toenemende werkdruk (Fledsberg et al., 2023), beperkte middelen (Kallestrup-Lamp et al., 2024) en een complex zorglandschap (De Maeseneer & Galle, 2022).

3.1. Interventies bij eenzaamheid

Eenzaamheid bij ouderen hangt samen met de voorheen vernoemde domeinen van kwaliteitsvol ouder worden. Hoe eenzamer een oudere is, hoe minder de levenskwaliteit wordt gepercipieerd (Verhaegen et al., 2024). Zoals eerder beschreven bestaat volgens De Witte (2020) eenzaamheid uit een emotionele en een sociale component. De laatste jaren is er een stijging in emotionele eenzaamheid. Daarom is het voor sociaal werkers belangrijk om het gesprek over eenzaamheid aan te gaan en om te weten waarop gelet moet worden, want hulp is doeltreffend wanneer deze aansluit bij de persoonlijkheid van de oudere (Heylen, 2024). Het is essentieel om tijd te nemen en de persoon te leren kennen en een vertrouwensband op te bouwen. Een goed gesprek kan steun en verlichting bieden. Deze benadering sluit aan bij de zorgethiek van Tronto (1993). In het werken rond eenzaamheid bij ouderen betekent dit dat sociaal werkers signalen van emotionele en sociale eenzaamheid herkennen en hierover in gesprek gaan. Door in te zetten op vertrouwen (*caregiving*) kan er afgestemd worden op de leefwereld van de oudere. Het principe van *responsiveness* binnen *care receiving* benadrukt dat ondersteuning enkel doeltreffend is wanneer deze aansluit bij de beleving, persoonlijkheid en wensen van de oudere.

Peter (74 jaar) woont alleen en ervaart eenzaamheid sinds hij minder mobiel is. Via een flyer van het LDC kwam hij in contact met een maatschappelijk werker. Samen verkenden ze welke sociale contacten hij mist en welke drempels hij ervaart. Peter zou graag mee willen nadenken over activiteiten die het LDC organiseert. De maatschappelijk werker heeft zijn gegevens doorgegeven aan een vrijwilliger, die met hem contact zal opnemen.

Het rapport van Vandenbroucke et al. (2012) beschrijft hoe sociaal werk kan inzetten op de sociale component van eenzaamheid bij ouderen. Bij sociale eenzaamheid ligt de nadruk op interventies die het sociale vermogen van ouderen versterken. Sociaal werkers dienen op individueel en op gemeenschapsniveau te werken door ouderen te ondersteunen in het aangaan en onderhouden van sociale contacten en door in te zetten op laagdrempelige, toegankelijke en gevarieerde participatiemogelijkheden. Volgens van der Zwet et al. (2020) kunnen sociaal werkers op korte termijn de sociale component aanpakken met praktisch gerichte interventies die snel effect hebben, zoals

het geven van educatieve of sociale vaardigheidstrainingen, het stimuleren van digitale competenties, het betrekken van ouderen bij de voorbereiding van activiteiten en een kort telefoontje of kaartje om te laten merken dat iemand niet vergeten is. Deze interventies zijn laagdrempelig en richten zich op het uitbreiden en versterken van het sociale netwerk van ouderen in hun leefomgeving. Op lange termijn kan er ingezet worden op signalering en samenwerking door nauwer samen te werken met huisartsen, wijkagenten en burens om signalen tijdig op te merken.

3.2. Duurzaam omgaan

Eenzaamheid bij ouderen is niet enkel een individueel of tijdelijk probleem, maar vraagt om duurzame en structurele oplossingen die verankerd zijn in beleid, gemeenschappen en sociale initiatieven. Een duurzame aanpak richt zich op het versterken van sociale netwerken, het creëren van toegankelijke leefomgevingen en het bevorderen van inclusie op lange termijn. Internationale kaders zoals de *Sustainable Development Goals* (SDG's) bieden hierbij richting, terwijl lokale en regionale initiatieven deze doelstellingen concreet maken in het dagelijks leven van ouderen. In wat volgt wordt eerst ingegaan op de link tussen eenzaamheid en duurzame ontwikkelingsdoelen, waarna verschillende praktijkvoorbeelden worden besproken die illustreren hoe duurzame en rechtvaardige oplossingen kunnen bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid bij ouderen.

De SDG's (2016) omvatten een actieplan voor vrede en welvaart voor mensen en planeet, en vormen een oproep tot alle landen binnen een wereldwijd partnerschap. Eenzaamheid wordt gelinkt aan het derde doel (goede gezondheid en welzijn), omdat dit zich richt op het bevorderen van een gezond en welzijnsgericht leven voor iedereen, op elke leeftijd, inclusief ouderen. Het aanpakken van eenzaamheid valt onder het bredere doel van mentaal en sociaal welzijn, wat cruciaal is voor een goede levenskwaliteit. De vermaatschappelijking wordt gelinkt aan doel 11 (duurzame steden en gemeenschappen), omdat de druk voor WZC-wachlijsten groeit samen met de doelgroep ouderen. Hierbij moet er ingespeeld worden op aangepaste woonvormen, zodat het haalbaar blijft om langer thuis te blijven wonen. Volgens Reynaert (2024) kunnen SDG's vergeleken worden met de mensenrechten, omdat ze fundamentele maatschappelijke doelstellingen benadrukken die verband houden met duurzaamheid. In tegenstelling tot mensenrechten zijn SDG's niet vastgelegd in een verdrag of verklaring; het zijn richtlijnen met concrete doelstellingen. Hoewel ze buiten het klassieke kader van mensenrechten vallen, worden ze meegenomen in bredere discussies over sociale rechtvaardigheid en duurzame ontwikkeling.

In Zorgzame Buurten (2025) wonen mensen comfortabel in hun woning. Het is een buurt waar jong en oud elkaar kennen en helpen. In een Zorgzame Buurt staat levenskwaliteit centraal; voorzieningen en diensten zijn voor iedereen toegankelijk. Op dit moment zijn er 132 Zorgzame Buurten in Vlaanderen en Brussel. Dit wil zeggen dat er 187 gemeenten niet aangesloten zijn bij dit duurzame project. In Waals-Brabant bestaat *Bras dessus Bras dessous*, wat letterlijk 'Arm in arm' betekent. Het doel is om thuiswonende ouderen uit hun isolement te halen door ze in contact te brengen met mensen uit hun buurt. Coördinator Inès Dujardin getuigt: *'We proberen de eenzaamheid onder ouderen te doorbreken en ervoor te zorgen dat ze zich weer deel van een gemeenschap voelen'* (Develtere, 2023). Dit initiatief sluit aan bij doel 11 van de SDG's (duurzame steden en gemeenschappen), dat inzet op inclusieve, veilige en duurzame woonomgevingen, waarbij sociale cohesie en participatie centraal staan.

Buurtten Zonder Langdurige Werkloosheid (BZLW) richt zich op langdurig werklozen van diverse leeftijden. Het project is gericht op mensen die willen en kunnen werken, met waardige en duurzame banen, aangepast aan hun vaardigheden en verwachtingen (ATD Vierde Wereld, 2024). Ten eerste kan BZLW ouderen boven de pensioenleeftijd ondersteunen door werkzoekenden aangepast werk bij hen thuis te laten doen. Taken zoals tuinonderhoud en kleine klusjes zorgen niet enkel voor sociale interactie in het dagelijkse leven van ouderen, waardoor eenzaamheid wordt verminderd, maar bieden langdurig werklozen ook een zinvolle werkervaring. Ten tweede krijgen sommige ouderen ondersteuning van dienstverleners zoals I-Mens, Familiezorg, Familiehulp en Trixxo bij taken zoals schoonmaak, strijkwerk, maaltijden bereiden of boodschappen doen. Deze taken kunnen ook door het project BZLW opgenomen worden. Zo draagt het project niet enkel bij aan het tegengaan van eenzaamheid, maar biedt het werkzoekenden ook werkervaring. Ten derde willen sommige ouderen actief blijven in de gemeenschap. BZLW kan hiertoe bijdragen door werkzoekenden te koppelen aan initiatieven zoals Slaatje Praatje, een sociale kruidenier in samenwerking met verschillende gemeenten (Slaatje Praatje, 2023). Hier ondersteunen vrijwilligers, waaronder mensen die de pensioenleeftijd bereikt hebben, tweewekelijks de werking. Dit biedt ouderen sociaal contact en ondersteuning, terwijl werkzoekenden werkervaring opdoen. Dit initiatief sluit aan bij doel 8 van de SDG's (waardig werk en economische groei), dat inzet op productieve tewerkstelling en waardig werk voor iedereen.

'Voor mij is Slaatje Praatje een concreet antwoord op vereenzaming bij ouderen. Het creëert geen individuele zorgrelatie, maar wel een collectieve ruimte waar ontmoeting mogelijk wordt en waar maatschappelijk werkers op een warme, structurele manier naartoe kunnen doorverwijzen.'

Mathieu Renneboog, leidend ambtenaar en coördinator Slaatje Praatje,
welzijnsvereniging Weldenderend

3.3. Uitdagingen

Het ondersteunen van ouderen bij het verminderen van eenzaamheid brengt verschillende uitdagingen voor sociaal werkers met zich mee. Ten eerste is er een spanningsevenwicht tussen autonomie respecteren en maatschappelijke verantwoordelijkheid opnemen. Sommige ouderen trekken zich terug uit sociale contacten, waarbij de vraag is hoe sociaal werkers deze doelgroep niet uit het oog verliezen. Het versterken van ouderen betekent niet altijd dat ze actiever of socialer moeten worden. Voor sommige ouderen betekent versterken dat ze zich gehoord voelen in hun wens tot rust, zolang hun basisveiligheid en welzijn gewaarborgd blijven. De uitdaging voor sociaal werkers ligt in het blijvend contact houden met deze groep zonder hun grenzen te overschrijden (Abma, 2018).

Ten tweede vormt de heterogeniteit van de doelgroep een uitdaging. Ouderen verschillen sterk in gezondheid, sociale netwerken, digitale vaardigheden en culturele achtergrond. Dit maakt maatwerk noodzakelijk, waardoor standaardinterventies niet altijd effectief zijn en het moeilijk blijft om alle kwetsbare ouderen te bereiken.

Ten derde staat het sociaal werk in Vlaanderen onder druk. Overheidsbezuinigingen dwingen sociaal werkers te werken binnen strikte kaders gericht op efficiëntie, kortdurende en meetbare resultaten, waardoor hun werk

beperkt blijft tot een uitvoerende rol (Cuyvers, 2025), terwijl zij geconfronteerd worden met hoge verwachtingen, beperkte tijd en middelen en een versnipperd zorglandschap. Tegelijk moeten ze op zowel individueel als op gemeenschapsniveau blijven werken, ouderen betrekken bij beslissingen en oog hebben voor hun leefomgeving en netwerk. De vraag die men zich kan afvragen is: hoe haalbaar is deze opdracht?

4. Bibliografie

- Abma, T. (2018). Sociale netwerken van ouderen krimpen niet, maar veranderen wel. 20.
https://gerontijdschrift.nl/wp-content/uploads/sites/3/2018/12/40718-2018_20_03.pdf
- ATD Vierde Wereld. (2024). Buurten zonder langdurige werkloosheid. <https://atd-vierdewereld.be/onze-acties/wetten-en-zienswijzen-veranderen/buurten-zonder-langdurige-werkloosheid/>
- Beter Oud. (2024). Eigen regie en zelfstandig wonen. <https://www.beteroud.nl/thema-s/eigen-regie-en-zelfstandig-wonen>
- Boeije, H., Verkaik, R., de Groot, K., Kappen, H., & Korevaar, J. (2019). Kwaliteit van leven van langer thuiswonende ouderen. <https://www.nivel.nl/nl/publicatie/kwaliteit-van-leven-van-langer-thuiswonende-ouderen-sessies-met-de-praktijk>
- Bos, C. (2014). Sterk sociaal werk voor ouderen. <https://www.beteroud.nl/thema-s/lokaal-samenwerken/brochure-sterk-sociaal-werk-voor-ouderen>
- Bousquet, J., Carriazo, A., Farrell, J., & Illario, M. (2021). Studie over digitale technologieën om de sociale isolatie van ouderen te verminderen. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/nl/library/study-digital-technologies-reduce-elderly-social-isolation>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. [https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=w8pWZ2AGI4MC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Cacioppo,+J.+T.,+%26+Patrick,+B.+\(2008\).+Loneliness:+Human+nature+and+the+need+for+social+connection.+New+York:+W.+W.+Norton+%26+Company.&ots=IHcM2yka3T&sig=B_ZOUV-s1x_9ZeVS3IGrtrbAXZI#v=onepage&q=Cacioppo%2C%20J.%20T.%2C%20%26%20Patrick%2C%20B.%20\(2008\).%20Loneliness%3A%20Human%20nature%20and%20the%20need%20for%20social%20connection.%20New%20York%3A%20W.%20W.%20Norton%20%26%20Company.&f=false](https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=w8pWZ2AGI4MC&oi=fnd&pg=PR9&dq=Cacioppo,+J.+T.,+%26+Patrick,+B.+(2008).+Loneliness:+Human+nature+and+the+need+for+social+connection.+New+York:+W.+W.+Norton+%26+Company.&ots=IHcM2yka3T&sig=B_ZOUV-s1x_9ZeVS3IGrtrbAXZI#v=onepage&q=Cacioppo%2C%20J.%20T.%2C%20%26%20Patrick%2C%20B.%20(2008).%20Loneliness%3A%20Human%20nature%20and%20the%20need%20for%20social%20connection.%20New%20York%3A%20W.%20W.%20Norton%20%26%20Company.&f=false)
- CM. (2024). Wat is het gezondheidsprofiel van onze ouderen? <https://pers.cm.be/wat-is-het-gezondheidsprofiel-van-onze-ouderen>
- Cuyvers, G. (2025). Sociaal werk laat ouderen in de steek. <https://sociaal.net/opinie/sociaal-werk-laait-ouderen-in-de-steek/>
- De Decker, P., Vandekerckhove, B., Wellens, C., Volckaert, E., Schillebeeckx, E., & De Luyck, N. (2018). Vergrijzing op het platteland. <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/sites/default/files/downloads/2018-03/Vergrijzing%20op%20het%20platteland.pdf>
- de Feijter, R., & de Winter, J. (2024). Dagbesteding ouderen. <https://zeeuwswoongenot.nl/dagbesteding-ouderen>
- De Loose, M. (2024). Eenzaamheid is een collectieve verantwoordelijkheid. <https://sociaal.net/opinie/eenzaamheid-is-een-collectieve-verantwoordelijkheid/>
- De Maeseneer, J., & Galle, A. (2022). Belgium's Healthcare System: The Way Forward to Address the Challenges of the 21st Century; Comment on "Integration or Fragmentation of Health Care? Examining Policies and Politics in a Belgian Case Study. 12. https://www.ijhpm.com/article_4238.html
- de Waal, V. (2015). Vooruitgeschoven middenvelders Teamleiders in sociaal werk. <https://sociaal.net/achtergrond/vooruitgeschoven-middenvelders/>

-
- De Witte, J., Heylen, L., De Donder, L., Gryp, D., Schepers, W., Häussermann, F., & Van Regenmortel, T. (2023). Eenzaamheid gaat ook over de kwaliteit van je woonomgeving. <https://sociaal.net/achtergrond/eenzaamheid-gaat-ook-over-kwaliteit-woonomgeving/>
- De Witte, N. (Regisseur). (2020). Het 'eenzaamheidsvirus' flakkert op bij ouderen door corona [Broadcast]. In VRT. https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/09/29/terzake-eenzaamheid/?fbclid=IwY2xjawNpkO9leHRuA2FibQIxMABicmlkETFBb1FBeVV3M1ZURVpYaHQ2AR5J1yDczFiwvs3_eeLYSEGeSxIRkal6mmDDmRL_6e6VRq8_POfwk3767fV1DQ_aem_9n7eY97-b2KCD1eIVHr_Ow
- De Witte, N., Vanleerberghe, P., Claes, C., Schalock, R. L., & Verté, D. (2017). The quality of life of older people aging in place: A literature review. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/107844905/s11136-017-1651-020231126-1-9d2l6g-libre.pdf?1700994161=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DThe_quality_of_life_of_older_people_agin.pdf&Expires=1761398986&Signature=LQuHLyihusfJFoT4OXn1FxpFLSRqFwJmN3juVKjYkonXgD1ybZsIZot-ZLrYkbZGm8M0~ILScF2zuJDVYW3o4rFAjem4hykscqVV~RkxWaPLBx~fZoGLGgms109phsFYDDdGEUIqEMhwfY4w85Y32oX~PIH9BP-AzEFr6KU9UwXOsnzjpHWgB9dER7nXluGFXXDzDQuY-YqfDdxJ4wRd1nznRxnV0bS8EtoTkgR~JxGeUOmXDGHic35ZLRPlfM-V~2mK0wZfrkaUNxOV2EFxt-7oZY-HQRl8xHK3eM0F3uqjJsJzAn4FGUH3zolzPkej4QeaprUtTSTtdAPveqi0w__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Develtere, L. (2023). Project tegen eenzaamheid koppelt ouderen aan een buur: 'Er ontstaat een ketting van solidariteit'. <https://sociaal.net/verhaal/project-tegen-eenzaamheid-koppelt-ouderen-aan-buur/>
- Digital Ageing. (2023). Digital ageing. <https://digitalageing.be/index.php/onderzoek/>
- Federale Pensioendienst. (2025). <https://www.sfpd.fgov.be/nl/pensioenleeftijd/wanneer>
- Fledsberg, S., Svensson, M., & Johansson, N. (2023). Lifetime healthcare expenditures across socioeconomic groups in Sweden. 33(6), 994-1000.
- Fraser, N. (2009). Scales of justice, Reimagining Political Space in a Globalizing World. <https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=TyCrXUQJ4Vkc&oi=fnd&pg=PP15&dq=nancy+fraser+&ots=6DjzOW900&sig=CTp3d0kQb30gaf30mXUzXeSNbRI#v=onepage&q=nancy%20fraser&f=false>
- Froehle, C. (2012). Equality vs. Equity.
- Grommen, S. (2025). Vergrijzing van de Belgische bevolking versnelt nog in de komende 10 jaar. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2025/02/11/vergrijzing-van-de-belgische-bevolking-versnelt-nog-in-de-komend/>
- Heylen, L. (2024). Oog voor eenzaamheid. <http://www.oogvooreenzaamheid.be/gesprek.html>
- Huber, M. (2011). Positieve Gezondheid. <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>
- IFSW, I. (2014). Globale definitie van het sociaal werk. <https://www.ifsw.org/wp-content/uploads/2019/08/Global-Definitie-Social-Work-2014-Dutch-.pdf>
- Kallestrup-Lamp, M., O.K. Marin, A., Menon, S., & Sogaard, J. (2024). Aging populations and expenditures on health. 29. <https://doi.org/10.1016/j.jeoa.2024.100518>
- Knapen, J., Scheffer, M., & Boeije, H. (2021). Eindrapport Eén tegen eenzaamheid. https://www.eerstekamer.nl/overig/20220329/eindrapport_eeen_tegen_eenzaamheid/document
- Machielse, A. (2015). Ouderen in sociaal isolement. <https://www.movisie.nl/sites/default/files/publication-attachment/Onderzoeksrapport-NO20-Ouderen-in-sociaal-isolement%20%5BMOV-6802485-1.0%5D.pdf>

-
- Machielse, A., & Duyndam, J. (2021). Attuning to the needs of structural socially isolated older adults with complex problems: The experiences of social workers with personal guidance trajectories for a less-researched group. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8248016/>
- Mol, C. (2020). Ouderen langer zelfstandig thuis! Maar hoe dan? https://www.ouderworden2040.nl/wp-content/uploads/2021/05/Ouderen-langer-zelfstandig-thuis-Maar-hoe-dan_Volledig-rapport.pdf
- Movisie. (2022). Eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond: Wat weten we? <https://www.movisie.nl/artikel/eenzaamheid-onder-ouderen-migratieachtergrond-wat-weten-we?>
- Pacolet, J., Deliège, D., Artoisenet, C., Cattaert, G., Coudron, V., Leroy, X., Peetermans, A., & Swine, C. (2024). Vergrijzing, gezondheidszorg en ouderenzorg in België. <https://socialsecurity.belgium.be/sites/default/files/wp-vergrijzing-nl.pdf>
- Parker, J. (2014). The world reshaped: The end of the population pyramid. <https://www.economist.com/news/2014/11/13/the-world-reshaped>
- Reep, C., & Bruggink, J.-W. (2024). Mantelzorg door kinderen van 80-plussers. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2024/vader-en-moeder-op-leeftijd?onepage=true>
- Reynaert, D. (2024). Sociaal werk en sociale rechtvaardigheid [Hoorcolleges].
- Reynaert, D., Kemmeren, C., Knevel, J., Lichtenberg, M., Plovie, E., & Tirions, M. (2023). Sociaal werk als mensenrechtenberoep. ACCO.
- Sciensano. (2024). Rapport over de performantie van het Belgische gezondheidssysteem. https://www.belgiqueenbonnesante.be/metadata/hspa/2024/HSPA2024_Older_NL.pdf
- SDG's. (2016). Sustainable Development Goals. <https://sdgs.un.org/goals>
- Slaatje Praatje. (2023). <https://www.slaatjepraatje.be/>
- Sociaal Werk Nederland. (2018). Kwetsbaar maar niet alleen. <https://sociaalwerknederland.nl/actueel/kwetsbaar-maar-niet-alleen>
- Statbel. (2024). Vanaf het einde van de jaren 2040 blijft de bevolkingsgroei alleen nog in het Vlaams Gewest positief. <https://statbel.fgov.be/nl/nieuws/vanaf-het-einde-van-de-jaren-2040-blijft-de-bevolkingsgroei-alleen-nog-het-vlaams-gewest>
- Studiecommissie voor de Vergrijzing. (2024). Studiecommissie voor de vergrijzing. https://hogeraadvanfinancien.be/sites/default/files/publications/hrf_vergrijzing_2024_07.pdf
- Tronto, J. (1993). Moral Boundaries: A political argument for an ethic of care. <https://doi.org/10.4324/9781003070672>
- Truyts, J. (2025). Opmars van alleenstaanden zet woningmarkt onder druk: 'Zeker 475.000 extra woningen nodig in komende 15 jaar'. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2025/06/10/woningmarkt-studie-ing/>
- van Dalen, I. (2024). Dagbesteding ouderen. <https://jouwdagbesteding.nl/project/dagbesteding-ouderen/>
- Van Den Bogaert, S. (2012). Ouderen aan het woord: Een kwalitatief onderzoek naar inkomen en eenzaamheid bij ouderen in Gent. https://eu-st01.ext.exlibrisgroup.com/32RUG_INST/storage/alma/48/A4/B5/6D/7B/8A/E4/23/EF/31/59/CD/DD/A2/4E/78/RUG01-001895182_2012_0001_AC.pdf?Expires=1766856805&Signature=ARijEFd7vCRiv1OjT~WABIrVdeACCe524kSjNdjPOX4caH14LCD2zdZsO53ioB7oLF4fcPikhsoN2B98SlxOzvnDAEat5JZQ707-WkHLMFdno15u4AFtIHLg4C1v5raBzftIpRvvYUBeMGIPqVbT4~4vRA1FSZI5z9RpIQI~sBxshsqJHYzD3nDPVJ

5f~1gPjZ8ExGi8qe0CRU33N1NNs2FtxZe2kfHnSQ1Ql-jX-
2PjeYrfekyZdyZiczIUIX54Ww7bMH5xu3ayX8W15qM7iy-
WFRQ6la9xr9epbYIkQBUpyDfYijKlm9P1yIXI~Q76co4T4whXvRy0cB4u5yGtIw__&Key-Pair-
Id=APKAJ72OZCZ36VGVASIA

- van der Zwet, R., de Vries, S., & van de Maat, J. W. (2024). De aanpak van eenzaamheid [Movisie].
<https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2025-07/WWb-de%20aanpak%20van%20eenzaamheid-2025.pdf>
- van der Zwet, R., de Vries, S., & van de Maat, J.-W. (2020). Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid?
<https://www.stoppestennu.nl/sites/default/files/uploads/wat-werkt-eenzaamheid-dossier-2020.pdf>
- Van Regenmortel, T., & De Witte, J. (2019). Silver Empowerment doet onderzoek naar psychosociale aspecten van ouderen. <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/onderzoek/welzijn-gezondheid-en-zorg/silver-empowerment-doet-onderzoek-naar-psychosociale-aspecten>
- Vandenbroucke, S., Lebrun, J.-M., Vermeulen, B., Declercq, A., Maggi, P., Delye, S., & Gosset, C. (2012). Oud word je niet alleen. Een enquête over eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen in België.
https://www.kuleuven.be/lucas/nl/Publicaties/publi_upload/2012_Rapport_Isolement_Ouderen.pdf
- Verhaegen, K., Duveau, C., Gisle, L., Jonker, H., Charafeddine, R., Demarest, S., & Braekman, E. (2024). Eenzaamheid en geestelijke gezondheid in België.
www.sciensano.be/sites/default/files/eenzaamheidgeestelijkegezondheid_rapport_nl.pdf
- Vlaams Eenzaamheidsplan. (2021). Vlaams Eenzaamheidsplan.
<https://www.departementwvg.be/sites/default/files/media/documenten/VR%202021%201911%20MED.0396-2BIS%20Vlaams%20eenzaamheidsplan%202021-2024%20-%20bijlage.pdf>
- Vlaams Ouderenbeleidsplan. (2022). <https://www.vlaanderen.be/cjm/sites/default/files/2022-07/VR%202022%202503%20MED.0101-2BIS%20Vlaams%20ouderenbeleidsplan%202022-2025%20-%20bijlage.pdf>
- Vlaamse overheid. (2023). Zorg en ondersteuning voor ouderen. <https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/zorg/zorg-en-ondersteuning-voor-ouderen>
- Vlaamse overheid. (2024). Bevolkingsvooruitzichten: 67-plussers. <https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/bevolking/bevolkingsvooruitzichten-67-plussers>
- WHO. (2025). Constitution of the World Health Organization.
<https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Winters, S. (2003). Gedwongen om na te denken: Naar een betere aansluiting van wonen en zorg voor ouderen.
https://scholar.google.be/citations?view_op=view_citation&hl=nl&user=DPXzCE0AAAAJ&cstart=20&page_size=80&citation_for_view=DPXzCE0AAAAJ:uJ-U7cs_P_0C
- Witte, T. (2021). Sociaal werk en sociaal beleid: Mee-en tegenbewegen in de beleidsarena.
<https://lectorensociaalwerk.nl/wp-content/uploads/2022/03/2021-Sociaal-werk-en-sociaal-beleid.pdf>
- Zorgzame Buurten. (2025). <https://www.zorgenvoormorgen.be/zorgzamebuurten/>