



KIMMOERDIJK

Actieplan tegen eenzaamheid

gemeente Moerdijk
2026-2030

Inhoudsopgave

1	Aanleiding: in de gemeente Moerdijk willen we eenzaamheid aanpakken	2
1.1	Landelijk programma één tegen eenzaamheid	2
1.2	lokale beleidskaders één tegen eenzaamheid	2
1.3	Moerdijks actieplan Eén tegen eenzaamheid	3
2	Wat is eenzaamheid en wat zijn de oorzaken en gevolgen?	4
3	Eenzaamheid in cijfers	5
4	Moerdijkse ambitie en doelen in de aanpak van eenzaamheid	7
5	Aanpak van eenzaamheid: bouwstenen voor een effectieve en samenhangende aanpak	8
6	Randvoorwaarden om te komen tot een uitvoeringsagenda 2026	10

1 Aanleiding: in de gemeente Moerdijk willen we eenzaamheid aanpakken

1.1 Landelijk programma één tegen eenzaamheid

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) is in 2022 het vervolg actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid gestart. Het actieprogramma heeft als doel om eenzaamheid in Nederland te verminderen. Om voort te kunnen bouwen op de resultaten uit de vorige programmaperiode werkt Eén tegen eenzaamheid langs drie actielijnen aan:

- Meer bewustwording in de samenleving;
- Meer maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid; en
- In alle gemeenten een lokale aanpak tegen eenzaamheid.

Gemeente Moerdijk is sinds juli 2024 aangesloten bij het landelijk actieprogramma. Dit houdt in dat het college commitment heeft uitgesproken en zich aansluit bij de 5 pijlers die onderdeel zijn van een succesvolle aanpak. Op 19 november van dat jaar zijn deze pijlers ondertekend door wethouder Joosten namens de gemeente Moerdijk, maar ook door de vele aanwezigen die avond.

Dit zijn de vijf pijlers:

- Bestuurlijk commitment
- Creëer een sterk netwerk
- Betrek mensen, eenzamen zelf
- Werk aan duurzaam aanpakken
- Monitoring en evaluatie

Met ingang van 2026 is het landelijk actieprogramma omgezet in een structurele aanpak Eén tegen eenzaamheid. Ingezet wordt om de aanpak verder te verbreden en alle beleidsterreinen erin te betrekken. De onderstaande ambitie en doelen zijn daarbij leidend.

Ambitie

Eenzaamheid in Nederland voorkomen en verminderen.

Doelen:

1. Mensen kijken meer naar elkaar om. Ze komen in actie als ze zich eenzaam voelen of eenzaamheid bij een ander herkennen.
2. In de hele samenleving, in alle sectoren, zetten organisaties, maatschappelijke initiatieven, bedrijven, kennisinstellingen en overheden zich duurzaam in voor het versterken van de sociale verbinding met specifieke aandacht voor eenzaamheid.
3. Er is meer kennis over eenzaamheid en deze kennis wordt toegepast in de praktijk.

1.2 lokale beleidskaders één tegen eenzaamheid

In de notitie 'Positief gezond in Moerdijk. Plan van aanpak GALA door de gemeente Moerdijk' komt de lokale aandacht voor het thema eenzaamheid al naar voren en dan met name onder senioren en jongeren. Ingezet wordt op bewustwording, signalering, training en het vormen van lokale coalities met inwoners, huisartsen, onderwijs, maatschappelijke organisaties, ondernemers etc.

In de Moerdijkse ambitie voor de sociale basis is daarnaast als onderdeel van de deelambitie "samen doen" vastgelegd dat er een programma tegen eenzaamheid wordt opgesteld.



1.3 Moerdijs actieplan Eén tegen eenzaamheid

De kerngroep

In 2025 is in de gemeente Moerdijk de kerngroep Eén tegen eenzaamheid opgericht. De samenstelling van de kerngroep is als volgt:

- een deelnemer namens de welzijnsorganisatie (Surplus Sociaal Werk),
- een deelnemer vanuit de Wmo adviesraad,
- een deelnemer namens Stichting Leeuwenhart,
- een inwoner/burgerlid gemeenteraad (tot eind 2025) en
- een beleidsadviseur van de gemeente vanuit het cluster advies Sociaal Domein.

De kerngroep is tot oktober ondersteund door een adviseur vanuit het landelijk actieprogramma.

Deze kerngroep heeft in 2025 aan de lat gestaan voor het organiseren van de eerste netwerkbijeenkomst in de landelijke week tegen eenzaamheid. Daarnaast heeft zij de contouren voor dit Moerdijs actieplan Eén tegen eenzaamheid opgesteld. Dit actieplan wordt als handreiking gebruikt om anderen uit te nodigen om zich aan te sluiten bij het netwerk en gezamenlijk tot actie te komen tegen eenzaamheid.

Leeswijzer

In dit actieplan nemen we u mee in de definitie van eenzaamheid, oorzaken en gevolgen (hoofdstuk 2) en de cijfers (hoofdstuk 3). In hoofdstuk 4 gaan we in op de Moerdijkse ambitie en doelen voor de aanpak van eenzaamheid. Tenslotte maken we de aanpak in hoofdstuk 5 concreet in bouwstenen en eindigen met de randvoorwaarden voor de opzet van een uitvoeringsagenda 2026.

2 Wat is eenzaamheid en wat zijn de oorzaken en gevolgen?

De definitie van prof. Jenny de Jong-Gierveld wordt hier gehanteerd: “eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties”

Eenzaamheid is iets dat je ervaart. Dit betekent dat je pas eenzaam bent als je jezelf eenzaam voelt. Jij bent je eigen graadmeter. De invloed van eenzaamheid kan groot zijn. Zeker als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet. Eenzaamheid verhoogt zelfs de kans op voortijdig overlijden. Bovendien kan er een vicieuze cirkel ontstaan waarbij gevolgen van eenzaamheid weer versterkend werken op eenzaamheid.

Er zijn drie soorten eenzaamheid:

- Sociale eenzaamheid: iemand heeft minder betekenisvolle contacten dan gewenst.
- Emotionele eenzaamheid: iemand mist een hechte, emotionele band met anderen.
- Existentiële eenzaamheid: iemand mist zingeving in de band met anderen.

Oorzaken



Inhoudelijk heeft eenzaamheid drie soorten oorzaken: **Persoonlijke oorzaken:** zoals persoonlijke capaciteiten en eigenschappen. Een gebrek aan sociale vaardigheden, probleemoplossend vermogen, een negatief zelfbeeld of gezondheidsproblemen kunnen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van eenzaamheid. **Relationele oorzaken:** veranderingen in het persoonlijk sociaal netwerk door bijvoorbeeld een scheiding, overlijden van een dierbare of een verhuizing. **Omstandigheden:** enkele voorbeelden hiervan zijn stoppen met werken, bieden van mantelzorg of het hebben van geldproblemen.

Gevolgen

- › Tijdelijk naar chronisch
- › Fysiek
 - zoals slaapproblemen, verminderde weerstand, meer kans op overgewicht
- › Psychisch
 - Zoals depressie, stress, sociale angst, gevoel van leegte
 - 'eenzaam brein'
- › Ongezonde levensstijl
 - Zoals minder bewegen, minder gezond eten, gebruik verslavende middelen
- › Maatschappelijk
 - Zoals hogere zorgkosten, uitval op school/werk, vroegtijdig schoolverlaten



3 Eenzaamheid in cijfers

Cijfers bij volwassenen

Volgens de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 geeft 46,2% van de volwassenen van 18 jaar en ouder aan eenzaam te zijn in Nederland. Eenzaamheid is vastgesteld met de eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld. Per gemeente varieert het percentage van 30,8 tot 56,1%.

Waar ouderen vanaf 75 jaar hoger scoren op eenzaamheid, scoort de leeftijdsgroep 35-49 jaar het hoogst op (zeer) sterke eenzaamheid. Hoe lager de opleiding hoe hoger beide eenzaamheidscijfers.

In de gemeente Moerdijk is eenzaamheid bij 47,4% van de respondenten vastgesteld.

Volgens de eerder genoemde Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024 geeft 13,2% van de volwassenen in Nederland van 18 jaar en ouder aan sterk eenzaam te zijn. Per gemeente varieert het percentage van

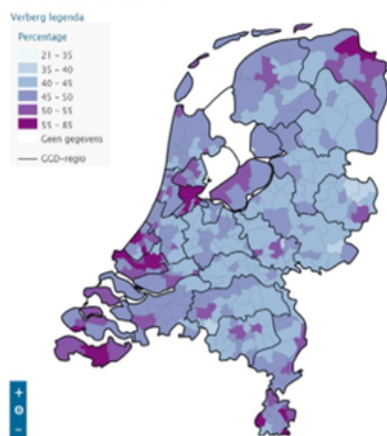
5,5 tot 20,5%. In de gemeente Moerdijk is dit percentage 14,7%.

Op wijkniveau zijn alleen de landelijke cijfers uit 2022 (extra meting vanwege Corona) bekend. In onderstaande afbeelding zijn deze cijfers weergegeven.

De tabel [Eenzaamheid: persoonskenmerken | CBS](#) bevat informatie over eenzaamheid van personen van 15 jaar en ouder voor de jaren 2019 en 2021 en verder (geactualiseerd in 2024). Alle onderwerpen zijn uitgesplitst naar geslacht, leeftijd, migratieachtergrond, hoogst behaald onderwijsniveau, positie in het huishouden, stedelijkheid van de gemeente, inkomensgroep gebaseerd op het gestandaardiseerde besteedbare huishoudinkomen, ervaren gezondheid en contacten met familie, vrienden en burens.

Eenzaamheid in cijfers

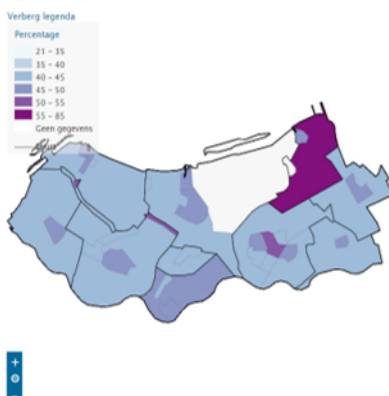
Eenzaamheid in Nederland
18 jaar en ouder, per gemeente, 2022



<https://buurtatlas.vzinfo.nl/#eenzaamheid>

Gemeenten Wijken Buurten Moerdijk

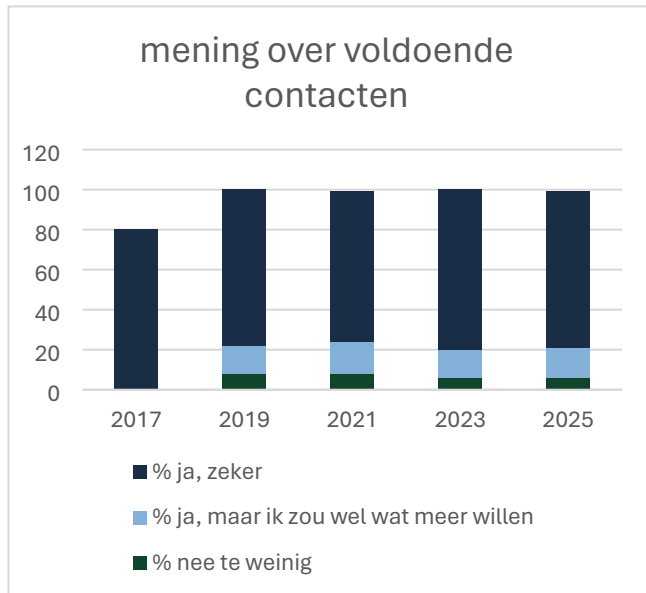
Eenzaamheid in Moerdijk
18 jaar en ouder, per buurt, 2022



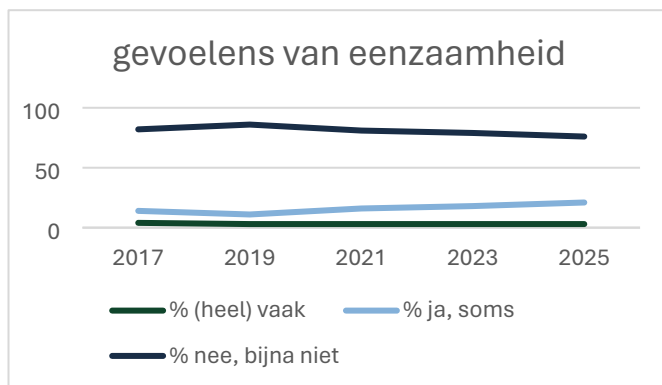
MOERDIJK

Dan hebben we nog de cijfers uit de eigen inwonerspeiling die iedere 2 jaar wordt uitgevoerd. De resultaten hiervan zijn representatief voor de 5 grootste kernen van onze gemeente en laten het volgende beeld zien op twee relevante vragen, te weten:

- Heeft u voldoende contacten met andere mensen?
- Voelt u zich wel eens eenzaam?



Afwijkend op de bovenstaande cijfers uit 2025 zijn de kernen Fijnaart, Heijningen, Zevenbergschen Hoek en Noordhoek op nee, te weinig en Zevenbergschen Hoek, Helwijk en Moerdijk op ja, maar ik zou meer willen. Postiever zijn de kernen Heijningen, Klundert en Willemstad.



Afwijkend op de bovenstaande cijfers uit 2025 zijn de kernen Heijningen en Zevenbergschen Hoek op ja, (heel) vaak, Zevenbergschen Hoek, Standdaarbuiten en Moerdijk op soms. Postiever zijn de kernen Langeweg, Noordhoek en Willemstad.

Cijfers bij jongeren

Landelijke cijfers over eenzaamheid onder jongeren zijn te vinden terug te vinden op de site van VZinfo.nl (RIVM in opdracht van het ministerie van VWS). In 2023 laten de

gegevens van de jeugdmonitor door de GGD (klas 2 en 4 VO) het volgende beeld zien.

Per gemeente varieert het percentage jongeren dat zich eenzaam voelt van 15,9 tot 40,1%. Moerdijk is hierbij een uitschieter in de regio, omdat 33,4% van de jongeren aangeeft zich eenzaam te voelen.

Bij het peilstationonderzoek scholieren (12 t/m 16 jaar) blijkt landelijk dat van de scholieren van 12 tot en met 16 jaar op het voortgezet onderwijs 11% in 2023 aangaf zich meestal of altijd eenzaam te voelen. Meer meisjes (16%) dan jongens (7%) voelden zich meestal of altijd eenzaam. Er zijn geen verschillen in eenzaamheid tussen scholieren van verschillende schoolniveaus.

Op de website van de Nji:

In 2024 zei 10,9 procent van de 15- tot 25-jarigen sterk eenzaam te zijn. Vergeleken met 2023 is dit aantal iets toegenomen. Toen gaf 10,4 procent van de 15 tot 25 jarigen aan sterk eenzaam te zijn. 11,3 procent zei sociale eenzaamheid te ervaren. Deze jongeren hebben behoefte aan meer sociale contacten. 12,9 procent gaf aan emotionele eenzaamheid te ervaren. Deze jongeren missen een hechte band met anderen. Emotionele eenzaamheid komt relatief vaker voor bij jongeren van 15 tot 25 jaar dan bij oudere leeftijdsgroepen.

Wat zeggen de cijfers?

De gemeente Moerdijk heeft landelijk en regionaal gezien percentueel hoge cijfers op gebied van eenzaamheid. Met name onder jongeren.

Gevoelens van eenzaamheid nemen ook toe, blijkt uit de inwonerspeiling. Helaas zijn deze gegevens niet representatief voor de 6 kleinere kernen.

4 Moerdijkse ambitie en doelen in de aanpak van eenzaamheid

In 2025 zijn de onderstaande ambitie en doelen geformuleerd rondom de aanpak van eenzaamheid in de gemeente Moerdijk.

Onze ambitie

In de gemeente Moerdijk zijn we een samenleving waarin iedereen zich thuis voelt, kan meedoen en waar we omzien naar elkaar. Dit zorgt voor een (pro)actieve aanpak van eenzaamheid.

Ons hoofddoel is het duurzaam verminderen van eenzaamheid onder de inwoners van de gemeente Moerdijk.

Dit hoofddoel zijn vertaald in 4 praktische subdoelen.

Subdoel 1: Signaleren en verwijzen en/of handelen

Informele en formele organisaties en inwoners leren signalen te herkennen van (beginnende) eenzaamheid en weten hoe te handelen en/of waar zij deze signalen kunnen neerleggen.

Subdoel 2: Bespreekbaar maken

Het taboe rondom eenzaamheid wordt doorbroken. We zijn ons ervan bewust dat mensen om ons heen eenzaam (kunnen) zijn. Eenzaamheid wordt bespreekbaar.

Subdoel 3: Voorkomen

Het voorkomen dat inwoners gevoelens van eenzaamheid ontwikkelen door signalen van beginnende eenzaamheid te onderkennen en oog te hebben voor de risico's die kunnen leiden tot eenzaamheid. We zetten in op preventie.

Subdoel 4: versterken van bestaande initiatieven

Samenwerking tussen de vele bestaande initiatieven om de eenzaamheid te verminderen zal leiden tot een goed zichtbaar netwerk waar eenzamen terecht kunnen voor ondersteuning en activiteiten die bij hen passen. Ook ondersteuning aan de vrijwilligers die zich inzetten voor de vermindering van eenzaamheid wordt hierdoor verbeterd.



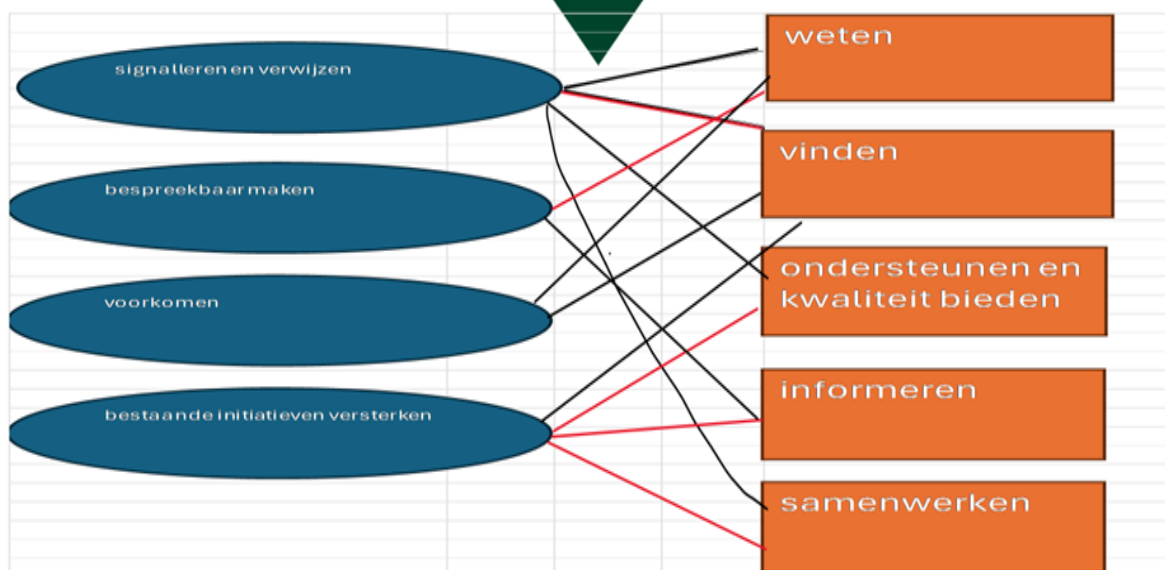
5 Aanpak van eenzaamheid: bouwstenen voor een effectieve en samenhangende aanpak

Op de site van het landelijk programma Eén tegen eenzaamheid zijn er 6 bouwstenen te onderschrijven om eenzaamheid aan te pakken. Hieronder een overzicht van deze bouwstenen met een toelichting hierop.

Bouwsteen	toelichting
1. weten	Zorg ervoor dat eenzaamheid op de agenda staat en dat mensen er kennis over hebben (normaliseren/taboe doorbreken)
2. vinden	Zorg ervoor dat eenzame mensen gesignaleerd en gevonden worden.
3. ondersteunen	Zorg ervoor dat er concreet aanbod aanwezig is voor mensen die eenzaam zijn
4. kwaliteit bieden	Zorg ervoor dat het aanbod van voldoende kwaliteit is
5. informeren	Zorg ervoor dat iedereen informatie over eenzaamheid en het aanbod goed en makkelijk kan vinden
6. samenwerken	Zorg voor samenwerking tussen mensen en organisaties die eenzaamheid willen aanpakken

Aan de hand van onze in hoofdstuk 4 aangegeven subdoelen hebben we vervolgens een matrix gemaakt om zo te bepalen welke bouwstenen bij deze subdoelen aansluiten. Dat leverde het volgende beeld op.

Hoe gaan we dit bereiken?



De bouwstenen ondersteunen en kwaliteit bieden (3 en 4) hebben we hierin samengevoegd.

De rode lijnen geven een direct verband (voorwaarde voor succes) aan tussen de bouwsteen en het subdoel en de zwarte lijn betekent dat de bouwsteen bijdraagt aan het subdoel.

Omdat er naar iedere bouwsteen lijnen lopen vanuit de subdoelen, is inzet op alle bouwstenen noodzakelijk om de subdoelen te realiseren. Opvallend is dat geen van de bouwstenen direct bijdraagt aan het voorkomen van eenzaamheid. De meeste directe verbanden tussen de bouwstenen (3) lopen naar het subdoel bestaande initiatieven versterken.

De meeste lijnen lopen richting de bouwstenen weten en vinden.

6 Randvoorwaarden om te komen tot een uitvoeringsagenda 2026

De leden in de kerngroep Eén tegen eenzaamheid gemeente Moerdijk hebben enkele activiteiten benoemd die zouden kunnen worden opgepakt om uitvoering te geven aan dit actieplan.

bouwsteen	Activiteit	Doelen
weten	Het organiseren van een netwerkbijeenkomst in de week van tegen van eenzaamheid	- Partijen treffen elkaar - Bewustwording vergroten
vinden	Onderzoek naar de opzet van een meldpunt eenzaamheid	- Signalen over eenzaamheid kunnen op één plek gedeeld worden (inzicht) - Er komt een opvolging op vinden, omdat er ook gemeld kan worden (ondersteuning intermediairs)
informer	Informatie over bestaande initiatieven toegankelijk op één plek (Moerdijk voor Elkaar)	- Verwijzing van eenzamen wordt eenvoudiger - Overlap van initiatieven komen in beeld - Inzicht in initiatieven geeft inzicht in hiaten - Nieuwe ideeën voor initiatieven die in een andere kern zijn uitgerold
Samenwerk-en	In en tussen de kernen de samenwerking van partijen tot stand brengen, bij voorkeur door inrichting van werkgroepen in de kern	- Initiatieven vinden en versterken elkaar

Randvoorwaarden om te komen tot een uitvoeringsagenda

Het daadwerkelijk uitvoering geven aan een uitvoeringsagenda hangt af van het aantrekken van nieuwe deelnemers. Actief moet op zoek gegaan naar nieuwe deelnemers om de kerngroep, met een overkoepelende functie, te versterken en werkgroep(en) te bemensen die met een of meerdere activiteiten aan de slag gaan. Het draagvlak voor de verdere uitvoering bepaalt of een activiteit al of niet wordt opgepakt en of dit gemeentebreed gebeurt of juist in de kernen. Dit laatste kan het geval zijn als deelnemers zich liever willen inzetten voor de eigen kern. Dit past ook bij de wijkgerichte of kerngerichte aanpak uit de ambitie voor de sociale basis.

De Adviesraad Sociaal Domein is, naast een advies op dit actieplan aan het college, expliciet gevraagd om mee te denken over de randvoorwaarden voor de uitvoering van dit actieplan. Zij gaven hierover de volgende aandachtspunten aan het college mee:

1. Het succes van het Actieplan is sterk afhankelijk van de borging ervan binnen de gemeentelijke organisatie, zowel op personeelsgebied als in de beschikbare financiële middelen;
2. de inzet van vrijwilligers is alleen mogelijk als er voldoende professionele ondersteuning geboden

wordt. Zeker bij langdurige programma's zoals omschreven in dit actieplan is dit in onze ogen essentieel;

3. de aanpak van eenzaamheid is naar onze mening het meest succesvol als dit dicht bij de inwoners gebeurt. Wij pleiten er dan ook voor om dit per kern op te pakken, waarbij wij een duidelijke rol zien voor de gebiedstafels. Als de (kern)werkgroepen onderdeel uitmaken van de gebiedstafels, wordt de aanpak op maat gemaakt van de desbetreffende kern;
4. het is van belang dat de bouwstenen uit de uitvoeringsagenda 2026 worden ingevuld voor de start van de uitvoering;
5. Een belangrijke factor om eenzaamheid te beperken is preventieve maatregelen, die een bijdrage leveren aan het vergroten van sociale vaardigheden, veerkracht en het creëren van een positief zelfbeeld;
6. In de (vroeg) signalering van eenzaamheid kunnen ook professionele organisaties een rol spelen die vaak bij inwoners achter de voordeur komen omdat zij hulp in de huishouding of persoonlijke zorg verlenen; en
7. Inzet op eenzaamheid onder jongeren.

Eerste stappen richting uitvoering

Aan de hand van dit advies stellen wij de volgende vervolgstappen voor:

- Het college en de nieuwe gemeenteraad worden gevraagd met het actieplan in te stemmen, zodat het politiek commitment op het onderwerp eenzaamheid wordt geborgd.
- Er wordt gestart met een bewustwordingscampagne aan (in de werkgroepen sociaal van de) gebiedstafels om het onderwerp eenzaamheid en de aanpak hiervan in de kernen op de agenda te krijgen.
- De activiteiten die in de kernen worden opgepakt vormen de basis voor een uitvoeringsagenda.
- De kerngroep blijft zich actief inzetten voor de gemeente brede activiteiten en de samenhang en verbinding tussen de activiteiten in de diverse kernen, met oog voor de (sub) doelen uit dit document.

Colofon

Auteur

Monique van Zantvliet, namens de kerngroep Eén tegen
eenzaamheid gemeente Moerdijk

Fotografie

Gert van der Ros en Marcel Otterspeer

Uitgave

april 2026

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag
worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door
middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere
wijze dan ook en evenmin in een geautomatiseerd
gegevensbestand worden opgeslagen zonder

voorafgaande schriftelijke toestemming van de gemeente
Moerdijk.