

Utrecht, 3 juli 2025

Brief aan politieke partijen over eenzaamheid

Betreft: Aandacht voor eenzaamheid in uw verkiezingsprogramma 2026-2030

Geachte leden van de verkiezingsprogrammacommissie,

Namens [Utrecht Omarmt](#), een netwerk van bedrijven, bewonersinitiatieven en organisaties die zich inzetten om eenzaamheid te verminderen, willen wij u graag enkele aandachtspunten meegeven voor uw verkiezingsprogramma richting de gemeenteraadsverkiezingen van maart 2026.

Utrecht Omarmt is in 2019 opgestart naar aanleiding van een plan van aanpak eenzaamheid, een maatregel uit het coalitieakkoord *Utrecht: ruimte voor iedereen* (2018-2022). Sindsdien zijn er 134 partijen uit verschillende sectoren aangesloten bij het netwerk. In de afgelopen jaren zijn 3100 signaleringskaarten eenzaamheid verspreid, 16 (netwerk)bijeenkomsten, 29 trainingen en 5 lezingen georganiseerd.

Een gevoel van eenzaamheid ervaren is normaal en kan vanzelf weer overgaan. Wanneer eenzaamheid langer aanhoudt kan dit echter allerlei negatieve gevolgen hebben voor gezondheid, participatie en welzijn. Het doorbreken van patronen bij langdurige eenzaamheid heeft veel tijd en aandacht nodig. Wetenschappelijke inzichten en praktijkervaring tonen aan dat langdurige eenzaamheid gepaard gaat met een verhoogde kans op bijvoorbeeld psychische klachten, chronische ziekten en een verminderde zelfredzaamheid. Dit leidt op termijn tot een groter beroep op zowel de eerstelijnszorg als de Wmo en langdurige zorgvoorzieningen.

Door in te zetten op vroeg signalering en tijdige interventie kan het toenemen van ernstige eenzaamheidsgevoelens worden voorkomen. Dit draagt bij aan het bevorderen van welzijn, het vergroten van participatie én het beheersen van de zorgkosten op de lange termijn.

In onze gemeente geeft een aanzienlijk deel van de inwoners aan zich regelmatig eenzaam te voelen. Dit is een urgent en groot maatschappelijk probleem dat alle leeftijden en bevolkingsgroepen treft. Gemeentelijk beleid speelt een cruciale rol in het signaleren, voorkomen en verminderen van eenzaamheid.

Uit de [Volksgezondheidsmonitor Utrecht](#) blijkt dat 13% van de Utrechtse volwassenen zich in het najaar van 2024 ernstig eenzaam voelde en 31% van de volwassenen voelde zich matig eenzaam (44,7% in totaal).

Onder jongvolwassenen zijn de cijfers nog hoger. In het voorjaar van 2024 voelde 53% van de Utrechtse jongvolwassenen (16-25 jaar) zich eenzaam, waarvan 19% ernstig eenzaam en 34% matig eenzaam.

Alle gemeentes hebben uitdagingen in de zorg en rondom het financieel haalbaar houden van de zorg en ondersteuning. Wij willen door middel van deze brief ook blijvende aandacht vragen voor het thema eenzaamheid. De beweging is dat er meer (hulp)vragen in de sociale basis worden opgepakt, maar we weten nog niet weten wat de beweging naar de sociale basis voor effect gaat hebben op (ervaren) eenzaamheid.

Wij vragen u daarom om in uw programma aandacht te besteden aan structurele financiering voor het netwerk Utrecht Omarmt, zodat we het thema eenzaamheid kunnen blijven aanjagen en agenderen. Ook kunnen we dan doorgaan met het aanbieden van trainingen en bijeenkomsten voor professionals, vrijwilligers, mantelzorgers en buurtbewoners over het



signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid, uitwisselen wat werkt bij eenzaamheid en samenwerkingen tot stand brengen waardoor netwerkpartners meer kunnen bereiken. Eenzaamheid kan complex zijn en het verminderen van eenzaamheid vraagt maatwerk. Hierbij kan kennis over het verminderen van eenzaamheid cruciaal zijn.

Wij hopen dat uw partij deze punten mee wil nemen in de overwegingen voor het verkiezingsprogramma. Wij denken graag met u mee en delen graag onze kennis en ervaringen.

Met vriendelijke groet,
Ester Vlaming

Netwerkcoördinator Utrecht Omarmt vanuit het NIZU
ester.vlaming@nizu.nl / 06-20271786

Namens de kerngroep van Utrecht Omarmt,

Julia Muller – NIZU
Dieuwertje van Toor – DOCK
Tamara Leguit – DOCK
Ilse Lindenbergh – GeluksBV
Hasan Kaplan - Steunpunt Zelfregie & Herstel
Yvette Bottenberg – Woonin
Noortje Rozema - stichting Oog voor Utrecht
Simone Veldt – de Utrechtse Uitdaging