

nidi

inhoud

- 1 Honderdplussers in Nederland 1912-2024: grote regionale verschillen
- 5 Hoe kwetsbaar zijn pensioenmigranten voor eenzaamheid?
- 8 Wie gaat erop vooruit na verhuizing voor werk of familie?



Foto: Jili Marnee/Flickr

Honderdplussers in Nederland 1912-2024: grote regionale verschillen

FRANS VAN POPPEL, PETER EKAMPER & LENNY STOELDRAIJER

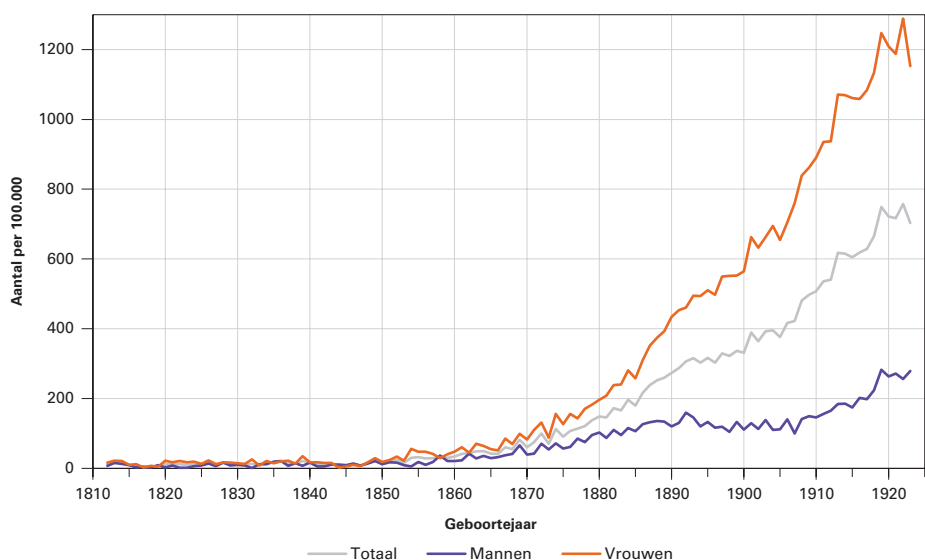
Sinds de tweede helft van de negentiende eeuw is de levensverwachting in Nederland enorm toegenomen. In lijn daarmee is ook het aantal mensen met een uitzonderlijk lange levensduur sterk gegroeid. Steeds meer mensen worden 100 jaar of ouder. Er bestaan grote verschillen tussen regio's in hoeveel honderdplussers er wonen. Grote verschillen zijn er ook tussen regio's in hoeveel honderdplussers er geboren zijn. Door verhuizingen gedurende de levensloop verschillen die regionale patronen echter sterk.

Volgens de statistieken van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) woonden er begin 2026 in Nederland 2.552 mensen van 100 jaar of ouder, waarvan 2.088 vrouwen en 464 mannen. 109 van de honderdplussers waren 105 jaar of ouder en 4 daarvan hebben met een leeftijd van 110 jaar zelfs de status van 'supereeuweling' bereikt. Honderdplussers worden gezien als een interessante onderzoekspopulatie om beter inzicht te krijgen in factoren die invloed hebben op een lange levensduur, zoals leefstijl, leefomgeving en genen. Ook het identificeren van regio's waar relatief veel mensen de leeftijd van 100 bereiken – vaak aangeduid als 'Blue Zones' – zou daaraan bij kunnen dragen. In dit artikel kijken we naar de ontwikkeling van het aantal honderdplussers over een lange tijdsperiode en gaan we na of er in Nederland ook gebieden zijn waarin relatief hoge aantallen honderdplussers zijn geboren.

Historische ontwikkeling

Om de historische ontwikkeling van het aantal honderdplussers in de negentiende en twintigste eeuw nauwkeurig in beeld te brengen maken we gebruik van gegevens over alle mensen in Nederland die de afgelopen eeuw 100 jaar of ouder zijn geworden (zie kader blz. 3). Van de geboortecohorten voor de jaren 1812 tot en met 1923 zijn in totaal 36.218 mannen en vrouwen in Nederland erin geslaagd de leeftijd van 100 jaar te be-

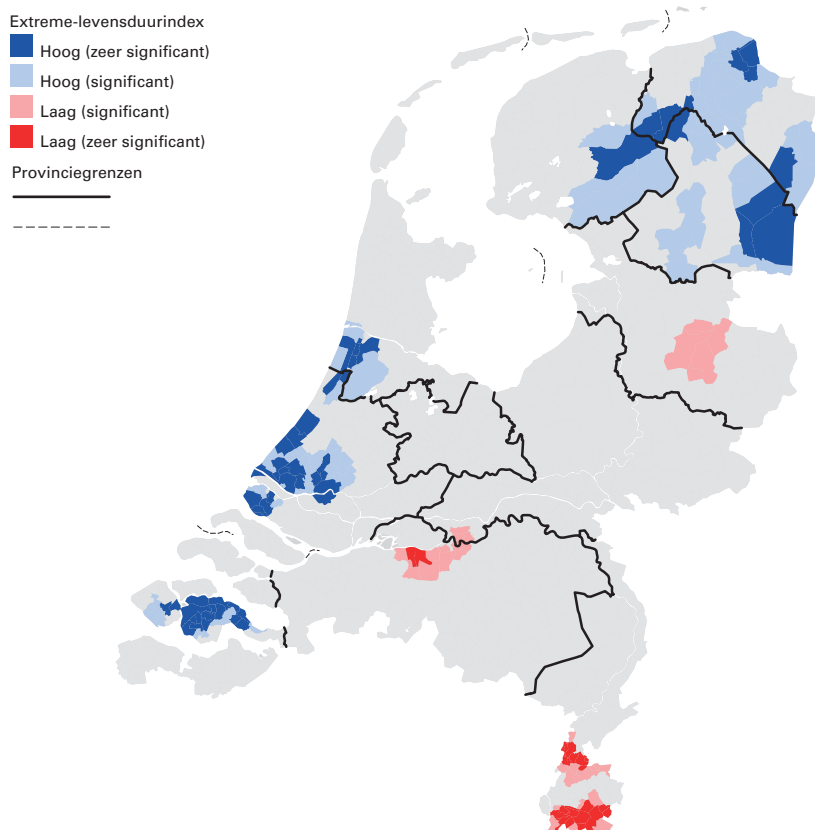
Figuur 1. Aantal honderdplussers per 100.000 geboren (extreme-levensduurindex) naar geboortjaar en geslacht voor personen geboren in Nederland in de periode 1812-1923



Bron: NIDI Centenarians database (geboortecohorten 1812-1894) en CBS (geboortecohorten 1895-1923).

reiken. Het grootste deel van de honderdplussers bestaat uit vrouwen (80%). Hun levensverwachting is in de afgelopen 150 jaar meer gestegen en hoger dan die van mannen. Ongeveer 7 procent van de honderdplussers uit al deze geboortecohorten was nog in leven op 1 januari 2024. Van de 36.218 honderdplussers bereikten 1.749 ook de leeftijd van 105, en 41 de leeftijd van 110. De alleroudste Nederlandse, de in 2005 overleden Henny van Andel-Schipper, werd zelfs 115. Voor zover bekend en geverifieerd zijn wereldwijd slechts 64 vrouwen en 3 mannen ooit ouder geworden.

Figuur 2. Gebieden met significant hogere of lagere aantallen honderdplussers per 100.000 geboren (extreme-levensduurindex) voor personen geboren in Nederland in de periode 1812-1923



Noot: Kaart gebaseerd op de geografische situatie en gemeentelijke en provinciale indeling van 1923.

Bron: NIDI Centenarians database (geboortecohorten 1812-1894) en CBS (geboortecohorten 1895-1923).

In combinatie met gegevens over de omvang van de geboortecohorten waartoe deze honderdplussers behoren kunnen we de zogenoemde 'extreme-levensduurindex' berekenen: het aantal personen dat in een bepaald jaar is geboren (in Nederland) en de leeftijd van 100 jaar heeft bereikt, gedeeld door het totale aantal in dat jaar geboren personen. De index meet dus de overleving van alle personen uit hetzelfde geboortecohort tot de leeftijd van 100 jaar. Voor de leesbaarheid wordt de index uitgedrukt als aantal honderdplussers per 100.000 geboorten. Zoals uit figuur 1 blijkt nam deze index in de loop der tijd sterk toe, van gemiddeld 13 honderdplussers per 100.000 geboorten voor de geboortecohorten 1812 tot 1850 tot gemiddeld 730 per 100.000 geboorten voor de meest recente geboortecohorten vanaf 1919. De index voor vrouwen is veel hoger en ook sterker gestegen dan voor mannen. Van de geboortecohorten 1812 tot 1850 bereikten gemiddeld 16 per 100.000 vrouwen de honderdjarige leeftijd, tegenover 10 per 100.000 mannen. Voor de geboortecohorten vanaf 1919 is dit toegenomen tot maar liefst 1.200 per 100.000 vrouwen en 270 per 100.000 mannen die de honderdjarige leeftijd hebben bereikt. Voor mannen stagneerde de stijging van de index bovendien tijdelijk door een toename van het sterfterisico onder mannen als gevolg van de rookepidemie van begin jaren vijftig tot midden jaren zeventig. De index wordt wel iets onderschat doordat mensen die zijn geëmigreerd en in het buitenland mogelijk 100 jaar of ouder zijn geworden niet (kunnen) worden meegeteld.

'Blue Zones'

In de zoektocht naar omgevingsfactoren die mogelijk bijdragen aan een uitzonderlijk lange levensduur is het concept van 'Blue Zones' populair geworden. Een 'Blue Zone' wordt gedefinieerd als een relatief afgebakend en homogeen geografisch gebied waar de bevolking dezelfde levensstijl en omgeving deelt en waar de levensverwachting uitzonderlijk hoog is. Dergelijke gebieden blijken vooral te vinden in geografisch en/of historisch geïsoleerde regio's met een meer traditionele levensstijl. Bekende voorbeelden van 'Blue Zones' zijn de ruige bergachtige regio Ogliastra op Sardinië, het Griekse eiland Ikaria en het Japanse eiland Okinawa. Hoewel Nederland op het eerste gezicht niet lijkt te passen in dit stramen, kende het toch historisch gezien behoorlijk grote regionale verschillen in verstedelijking, religieuze diversiteit, relatieve isolatie, landbouw en het voortbestaan van lokale dialecten en gebruiken. De vraag is of er ook binnen Nederland vergelijkbare gebieden met relatief grote aantallen honderdplussers te vinden zijn.

Net als voor Nederland als geheel kan de extreme-levensduurindex ook worden berekend voor kleinere gebieden. Als we de index per gemeente berekenen over de hele periode 1812-1924 levert dat inderdaad grote verschillen tussen gemeenten op. In figuur 2 zijn zowel de clusters van gemeenten met significant hogere aandelen aldaar geboren honderdplussers (blauw) uitgelicht alsook de clusters van gemeenten met significant lagere aandelen aldaar geboren honderdplussers (rood).

Iemand die is geboren in een van de blauwe gebieden heeft een ruim 40 procent hogere kans om 100 jaar of ouder te worden en iemand die is geboren in een van de rode gebieden heeft een ruim 40 procent lagere kans om 100 jaar of ouder te worden dan mensen die elders in Nederland zijn geboren. Gebieden waar relatief veel honderdplussers zijn geboren vinden we vooral in het historisch meer geïsoleerde landelijke noordoosten en op de eveneens historisch meer geïsoleerde voormalige eilanden in Zeeland, maar ook in de verstedelijkte gebieden in en rond Rotterdam, Den Haag en Haarlem. Gebieden waar relatief weinig honderdplussers zijn geboren vinden we vooral in de westelijke mijnstreek en in het uiterste zuiden van Limburg.

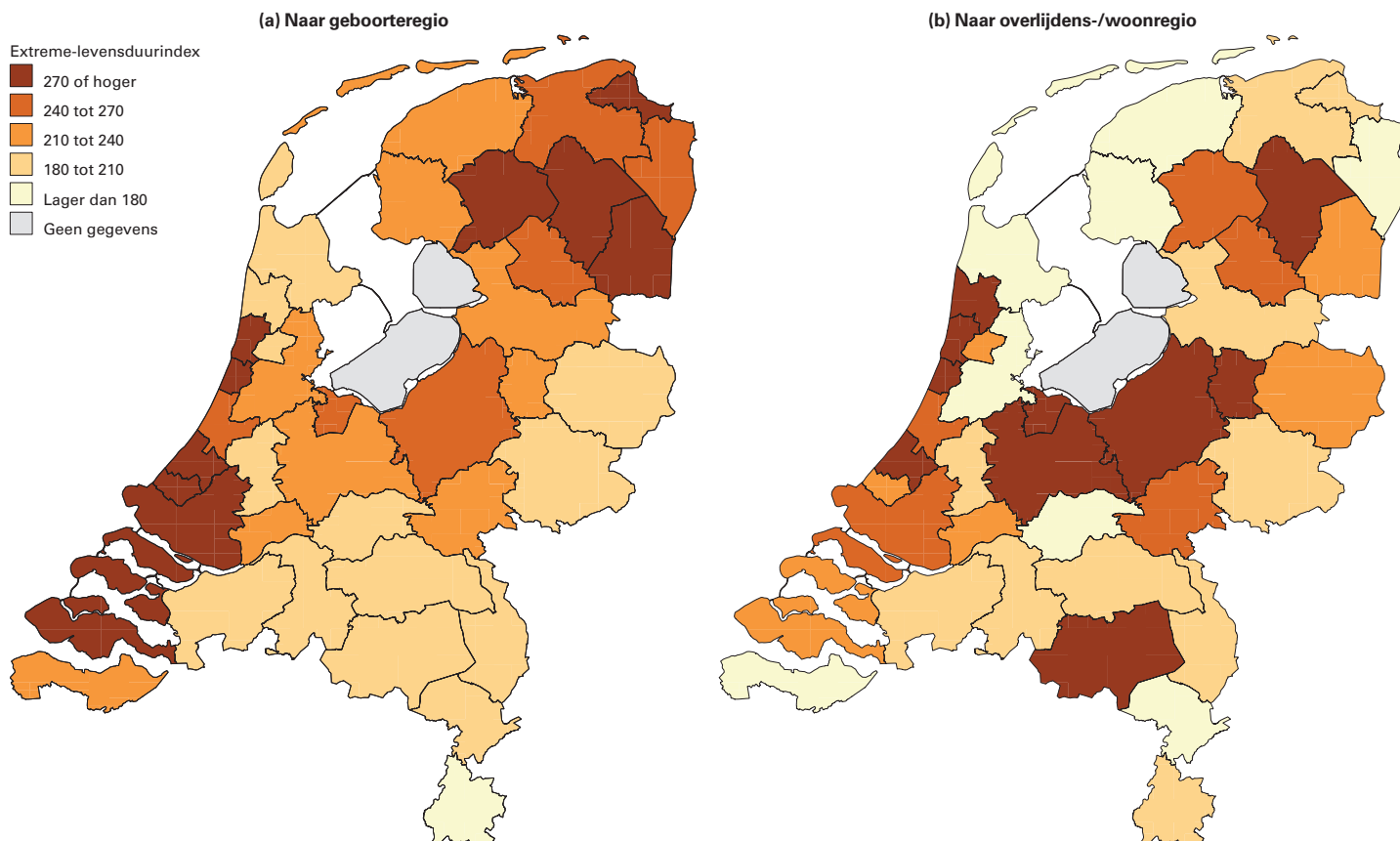
Binnenlandse migratie

Wanneer zoals in het concept van de 'Blue Zones' wordt verondersteld dat een gunstige natuurlijke en culturele omgeving belangrijke beïnvloedende factoren zijn voor een lange levensduur, volstaat het niet om alleen naar de geboorteregio te kijken. Als mensen in de loop van hun leven zijn verhuisd is het van belang te weten in welke verschillende ruimtelijke contexten zij de verschillende periodes van hun leven hebben doorgebracht. We kunnen de geboorteregio van de honderdplussers vergelijken met de regio van overlijden of (indien nog in leven) waar de honderdplussers woonachtig zijn. Figuur 3 toont de extreme-levensduurindex zowel op basis van de regio waarin men is geboren (figuur 3a) als op basis van de regio waar men is overleden of nog

Nederland heeft een lange geschiedenis van burgerlijke stand en bevolkingsregistratie, waardoor we een uniek gegevensbestand hebben kunnen samenstellen met alle mensen in Nederland die de afgelopen eeuw 100 jaar of ouder zijn geworden. Ons bestand bevat gegevens over 7.074 mannen en 29.144 vrouwen die zijn geboren in de periode 1812-1923 en in Nederland zijn overleden tussen 1912 en 2023 of in 2024 in leven waren. Gegevens over honderdplussers geboren in de periode 1812-1894 zijn voornamelijk verzameld uit gedigitaliseerde overlijdensakten, het Nationaal Register van Overleden Personen en een database van overleden honderdplussers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). De gegevens zijn aangevuld met gegevens uit overlijdensberichten in kranten, bidprentjes en digitale registers van begraafplaatsen. Bij de verzameling van de gegevens hebben we daarnaast dankbaar gebruik gemaakt van de informatie die verschaft werd door Gerrit Bloothoofd, Gert Jan Kuipers, Bob Coret, Clemens en Clementine Kortekaas en talloze gemeentelijke archieven en afdelingen van de burgerlijke stand, het CBG Centrum voor familiegeschiedenis en vele lokale historische verenigingen. De leeftijden zijn grondig geverifieerd door ze te vergelijken met de geboorteakten van de overledenen en met andere bronnen zoals huwelijksakten en bevolkingsregisters. Voor de periode vanaf 1995 hebben we het bestand aan kunnen vullen met geanonimiseerde gegevens van het CBS die zijn gebaseerd op de Basisregistratie Personen (BRP). Deze gegevens bevatten iedereen in Nederland die na 1894 en vóór 1 januari 1924 is geboren en 100 jaar of ouder is geworden, oftewel iedereen die in de periode 1995-2023 is overleden of op 1 januari 2024 nog in leven was. Omdat emigranten verdwijnen uit de Nederlandse bevolkingsregistratie bevat ons gegevensbestand helaas geen Nederlandse emigranten die in het buitenland 100 jaar of ouder zijn geworden.

woont (figuur 3b). Op de kaart op basis van geboorteregio's zien we het patroon van de clusters uit figuur 2 terug. De kaart op basis van regio van overlijden of laatste woonregio laat echter een duidelijk ander patroon zien. Veel van de hoog scorende regio's in figuur 3a scoren nu veel lager en zelfs benedengemiddeld. Vooral uit de regio's in het zuidwesten en in het noorden, met name

Figuur 3. Aantal honderdplussers per 100.000 geboren (extreme-levensduurindex) naar geboorteregio en naar overlijdens-/woonregio voor personen geboren in Nederland in de periode 1812-1923



Noten: De regio's zijn COROP-regio's volgens de grenzen van 2023; Voor Flevoland zijn er geen gegevens, het werd pas ingepolderd in de periode 1940-1968.

Bron: NIDI Centenarians database (geboortecohorten 1812-1894) en CBS (geboortecohorten 1895-1923).



Foto: Matiss Dzelve/Pixabay

Friesland en Groningen, blijken relatief veel van de honderdplussers te zijn vertrokken. Hoewel ook uit Drenthe relatief veel honderdplussers zijn vertrokken, is dat met name in Noord-Drenthe gecompenseerd door honderdplussers uit de provincie Groningen. Vooral regio's in het midden van het land – Het Gooi en de Vechtstreek, Utrecht en de Veluwe – hebben juist geprofiteerd. Daarnaast valt ook de regio in en rond Eindhoven in positieve zin op. De binnenlandse migratie verstoort dus het eerdere beeld volledig. De onderliggende verhuisstromen passen bij de meer algemene binnenlandse migratiegeschiedenis van Nederland met een nadruk op migratie van de meer perifere regio's richting het economische hart van het land in West-Nederland. Dit wordt ook bevestigd door de afstanden waarover men verhuist. Een kwart van de honderdplussers uit bijvoorbeeld de provincie Groningen is verhuisd over een afstand van meer dan 100 kilometer, terwijl slechts een derde nog binnen 5 kilometer afstand van hun geboorteplaats woont. In Limburg daarentegen woont 45 procent van de honderdplussers nog binnen 5 kilometer afstand van hun geboorteplaats en is slechts 10 procent over een afstand van meer dan 100 kilometer verhuisd.

Conclusie

De kans om 100 jaar of ouder te worden is de afgelopen eeuw fors toegenomen. Er zijn echter wel behoorlijk grote regionale verschillen, zowel in waar honderdplussers zijn geboren als in waar ze uiteindelijk in Nederland zijn terechtgekomen. Veel publieke (gezondheids)instellingen op vooral regionaal en lokaal niveau, soms zelfs wijkniveau, hebben het idee omarmd dat inzicht in het concept van 'Blue Zones' en hun onderliggende kenmerken kan bijdragen aan hoe mensen in hun regio een gezond en lang leven kunnen leiden. Verschillende gebieden profileren zich nadrukkelijk met dit concept: "Hoe maken we van Noord-Nederland een Blue Zone?", "Bloeizones Fryslân", "Wordt Zeeland een nieuwe 'Blue

Zone'?" en (Utrechtse) "Cartesiusdriehoek wordt Blue Zone". Het blijkt echter nog niet zo makkelijk om eenduidig gebieden te identificeren waar mensen worden gekenmerkt door een uitzonderlijke lange levensduur. Er bestaan duidelijke verschillen naar geboorteregio, waarbij mogelijk vooral de leefomstandigheden en -omgeving in de vroege levensjaren en genetische factoren een rol spelen. Onderzoek naar relevante factoren op latere leeftijd in de huidige 'erkende' 'Blue Zones' in de wereld wijst vooral op het belang van gezonde voeding en leefstijl, regelmatige lichaamsbeweging, mentale gezondheid en sociale verbondenheid, hoewel ieder van de gebieden ook weer haar eigen specifieke kenmerken heeft. Door verhuizing brengen mensen bovendien ook vaak een substantieel deel van hun leven in andere regio's door. Over hoe en in welke mate deze fases en omgevingen een rol spelen bij het bereiken van een uitzonderlijk hoge leeftijd is echter nog weinig bekend. In een dynamische samenleving als de Nederlandse lijkt het vinden van 'ware' 'Blue Zones' onwaarschijnlijk, maar grote regionale verschillen bestaan er zeker.

Frans van Poppel, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: poppel@nidi.nl

Peter Ekamper, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: ekamper@nidi.nl

Lenny Stoeldraijer, Centraal Bureau voor de Statistiek

LITERATUUR:

- Deeg, D. et al. (2025), 'Blue Zone' in Nederland: recept voor gezond ouder worden? *Gerōn: tijdschrift over ouder worden en samenleving*, 27 (1).
- Poppel, F van, P. Ekamper en L. Stoeldraijer (2025), Regional differences in the chance to become a centenarian in nineteenth and early twentieth century Dutch birth cohorts. *Population, Space and Place*, 31 (7), e70101.
- Poulain, M. en A. Herm (2025), Blue Zone, a demographic concept and beyond. *American Journal of Lifestyle Medicine*.

Frequentie Demos verandert

Met ingang van 2026 zal Demos niet meer 10 keer per jaar verschijnen maar 8 keer. Het januari- en februari-nummer worden gecombineerd tot één nummer (verschijnt eind februari) en ook het mei- en juni-nummer worden gecombineerd tot één nummer (verschijnt eind juni).

Hoe kwetsbaar zijn pensioenmigranten voor eenzaamheid?

ESMA BETÜL SAVAŞ, MATTHIJS KALMIJN & KÈNE HENKENS

Nederlandse pensioenmigranten vormen nieuwe vriendschappen met lokale bewoners en met andere migranten op hun bestemming. Toch geeft bijna de helft van de zesduizend ondervraagde pensioenmigranten aan zich sociaal eenzaam te voelen in het land van bestemming.

Pensioenmigranten zijn mensen die rond de pensioengerechtigde leeftijd verhuizen naar een nieuw land. Zij hebben zowel de middelen als de wens om te migreren en worden vaak gemotiveerd door het klimaat en de rust in het bestemmingsland. Het beeld van pensioenmigranten is dat zij vooral gebruikmaken van de voorzieningen die de bestemming biedt, zonder veel contact te hebben met de lokale gemeenschap. Echter, pensioenmigranten die geen sterk sociaal netwerk hebben opgebouwd op de bestemming kunnen gevoelens van eenzaamheid ervaren. Om zicht te krijgen op die eenzaamheid proberen wij op basis van een grootschalig NIDI-onderzoek uit 2021 onder pensioenmigranten (zie kader blz. 7) de vraag te beantwoorden of pensioenmigranten moeite hebben om te integreren in hun nieuwe land, en hoe oude en nieuwe sociale relaties helpen om gevoelens van eenzaamheid te bestrijden. In 2021 waren er meer dan 24.000 Nederlandse pensioenmigranten die na hun vijftigste levensjaar naar het buitenland waren verhuisd, terwijl zij het grootste deel van hun leven in Nederland hadden gewoond. De populairste bestemmingen voor deze pensioenmigranten waren Frankrijk, Spanje, Portugal, Thailand en de Verenigde Staten.

Sociaal netwerk op de bestemming

Na migratie laten pensioenmigranten hun vrienden en familie waar ze hun gehele leven een band mee hebben opgebouwd achter in Nederland. Tegelijkertijd verhuizen veel pensioenmigranten samen met hun partner. Het opbouwen van vriendschappen in een nieuwe omgeving kost tijd en energie, waardoor mensen vaak banden ontwikkelen met degenen die aansluiten bij hun persoonlijke voorkeuren en bij wie zij zich het meest op hun gemak voelen. Figuur 1 toont het aantal vrienden dat pensioenmigranten hebben onder de lokale bevolking, met Nederlandse migranten en met andere migranten. Gemiddeld hadden pensioenmigranten meer goede vriendschappen met de lokale bevolking (81%) dan met Nederlandse migranten (62%), en de minste vriendschappen met migranten uit andere landen (51%). Deze cijfers gaan in tegen het idee dat pensioenmigranten niet integreren met de lokale bevolking in het bestemmingsland en laten zien dat de meeste pensioenmigranten redelijk goed verbonden zijn met de mensen in hun nieuwe land. Het verschil in aantallen lokale vrienden en migrantenvrienden kan deels verklaard worden doordat de lokale bevolking bijna per definitie omvangrijker is dan de aanwezige migranten.



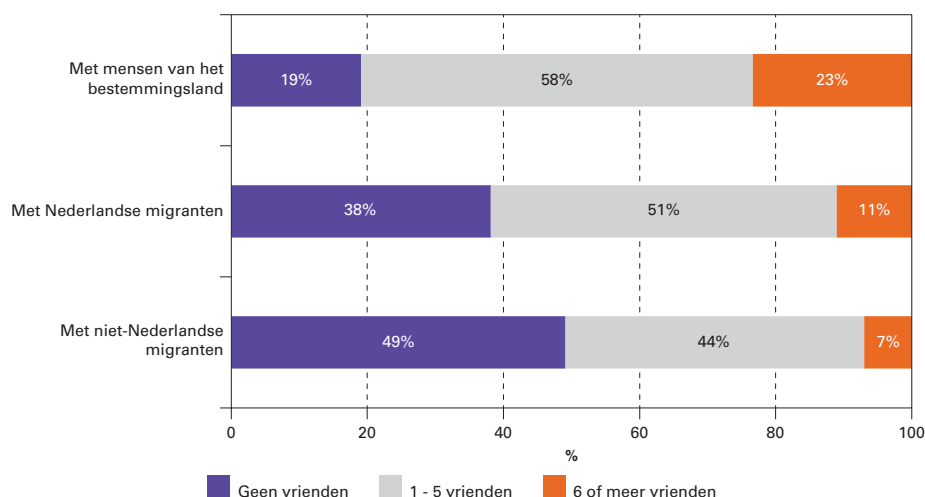
Foto: Scott Stephens/Unsplash

De patronen in het maken van nieuwe vrienden onder Nederlandse pensioenmigranten verschillen per land. Figuur 2 toont voor de vijf populairste bestemmingslanden het aandeel pensioenmigranten dat aangeeft een of meer goede vrienden te hebben in die bestemmingslanden. Nederlandse pensioenmigranten hebben het vaakst vriendschappen met de lokale bevolking in Frankrijk en de Verenigde Staten. Dit zijn tevens de landen waar pensioenmigranten het minst contact hebben met migranten uit andere landen. In Spanje, waar veel Nederlandse gepensioneerden zich vestigen, geeft een iets grotere groep aan dat zij meer Nederlandse vrienden hebben dan lokale vrienden. Dit suggereert dat het sociale leven daar vaker draait om andere Nederlanders, maar het verschil is niet zo groot dat we kunnen spreken van een 'expatbubbel'.

Eenzaamheid onder pensioenmigranten

Pensioenmigranten verhuizen later in het leven, een periode waarin het risico op eenzaamheid over het algemeen groter is dan toen zij nog vol in het werkzame leven stonden. Eenzaamheid – gekenmerkt door ontevredenheid over de kwaliteit of kwantiteit van sociale relaties – vormt een bedreiging voor de mentale en fysieke gezondheid op oudere leeftijd. Eenzaamheid wordt in verband gebracht met depressie, angst en cognitieve

Figuur 1. Aantal vriendschappen van Nederlandse pensioenmigranten met de lokale bevolking, Nederlandse migranten en niet-Nederlandse migranten



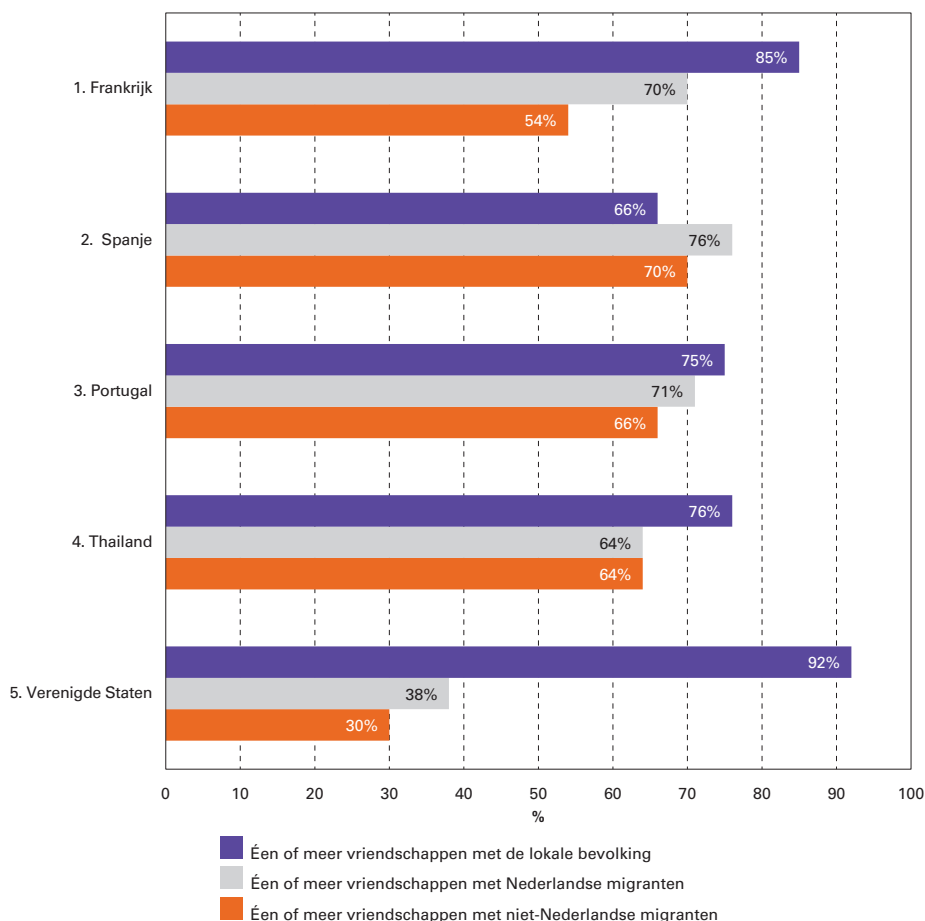
Noot: De data betreffen 35 bestemmingslanden. De uitkomsten zijn gebaseerd op de vraag: "Heeft u goede vriendschappen met (a) Nederlandse emigranten, (b) andere emigranten, (c) mensen die uit het land zelf afkomstig zijn?"

Bron: NIDI, Onderzoek internationale pensioenmigratie (2021).

achteruitgang. Hoewel de meeste pensioenmigranten aangeven gelukkig te zijn na hun migratie en nieuwe vriendschappen lijken te vormen in het land van bestemming, is er nog weinig bekend over hun ervaringen met eenzaamheid.

Pensioenmigratie biedt een interessant perspectief om eenzaamheid te bestuderen, aangezien

Figuur 2. Percentage Nederlandse pensioenmigranten dat één of meer vriendschappen heeft met respectievelijk de lokale bevolking, Nederlandse migranten of niet-Nederlandse migranten in de vijf populairste bestemmingslanden



Noot: De uitkomsten zijn gebaseerd op de vraag: "Heeft u goede vriendschappen met (a) Nederlandse emigranten, (b) andere emigranten, (c) mensen die uit het land zelf afkomstig zijn?"

Bron: NIDI, Onderzoek internationale pensioenmigratie (2021).

sommige mensen verhuizing gebruiken als een strategie om hun krimpende sociale netwerk op latere leeftijd nieuw leven in te blazen door elders nieuwe sociale contacten op te bouwen. Ongeveer één op de vijf pensioenmigranten gaf aan dat het hebben van weinig sociale banden in Nederland een van de motieven was om te emigreren. Sommige studies suggereren echter dat die nieuwe sociale banden van pensioenmigranten niet altijd voldoende zijn om de steun te vervangen die men ontvangt van familie en hechte vrienden, omdat het tijd kost om nieuwe, intieme relaties op te bouwen. Taal- en cultuurverschillen kunnen het moeilijk maken om zich onderdeel te voelen en zijn van de lokale gemeenschap. Zelfs als mensen zich redden in alledaagse gesprekken, kan het lastig zijn om diepere vriendschappen op te bouwen als men taal, culturele achtergrond of ervaringen niet deelt.

Het gebrek aan sociale steun in het bestemmingsland kan voorts problematisch zijn omdat de behoefte aan zorg toeneemt met de leeftijd. Wie ver van kinderen en kleinkinderen woont kan zich extra eenzaam voelen, vooral in moeilijke tijden zoals tijdens ziekte of verlies. Juist dan is familieondersteuning het hardst nodig. Bovendien kan, naarmate pensioenmigranten ouder worden, het vermogen om terug te reizen naar Nederland om bestaande relaties te onderhouden afnemen door gezondheidsbeperkingen of beperkte financiële middelen. Hierdoor kunnen de banden met familie en vrienden nog verder verzwakken. Hoewel deze risico's vaak niet worden overwogen aan het begin van het migratieproces – wanneer individuen nog relatief gezond zijn – kunnen ze later merkbaar worden wanneer er behoefte ontstaat aan emotionele of fysieke steun. Deze problemen of beperking van het ouder worden kunnen bijdragen aan een verhoogd risico op eenzaamheid, wat op zijn beurt zowel de mentale als fysieke gezondheid op latere leeftijd negatief kan beïnvloeden.

Dimensies van eenzaamheid

Bij het bestuderen van eenzaamheid is het belangrijk onderscheid te maken tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid verwijst naar het ontbreken van een hechte relatie, zoals een partner, terwijl sociale eenzaamheid gaat over tekorten in het bredere netwerk van sociale contacten. Denk hierbij aan bijvoorbeeld kennissen, burens en contacten via het verenigingsleven. Om deze dimensies van eenzaamheid onder pensioenmigranten te onderzoeken, vergeleken we de Nederlandse pensioenmigranten met gepensioneerden die in Nederland wonen. Via een aanvullende enquête (zie kader) werden antwoorden verzameld van ongeveer 1.300 Nederlandse gepensioneerden van 66 tot 90 jaar in Nederland. Beide groepen beoordeelden stellingen die sociale en emotionele eenzaamheid proberen te meten. Langs deze weg kunnen we de vraag beantwoorden of pensioenmigranten meer of minder eenzaamheid ervaren dan hun leeftijdsgenoten in Nederland. Figuur 3 toont voor elke stelling de scores voor sociale en emotionele eenzaamheid van pensioenmigranten en hun leeftijdsgenoten in Nederland.

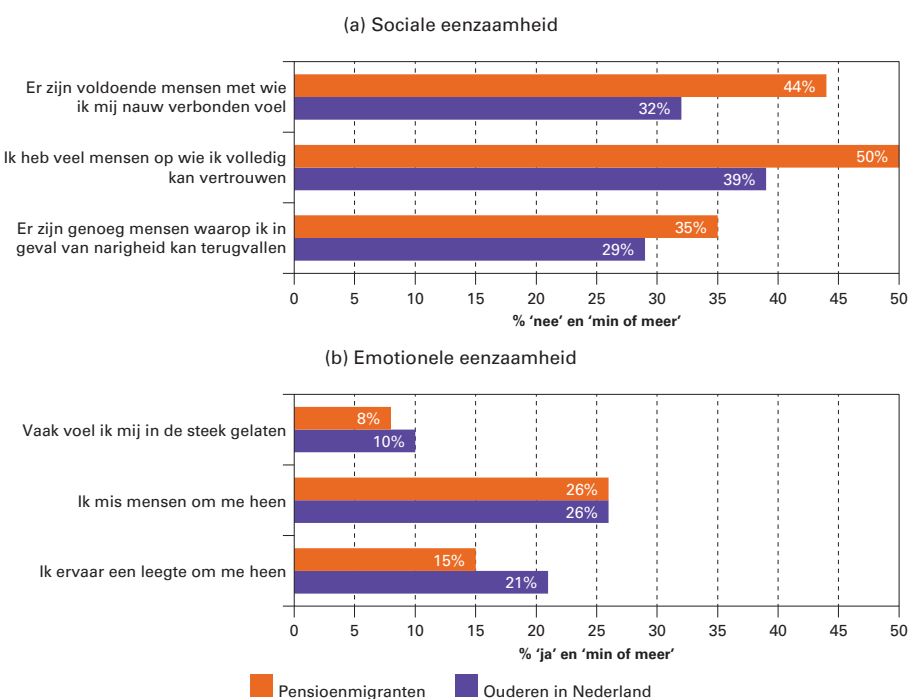
Wat betreft het gebrek aan bredere sociale contacten, meldden pensioenmigranten dat zij zich sociaal eenzamer voelden dan degenen die in hun thuisland waren gebleven. Zoals te zien in figuur 3, antwoordde 35 procent van de pensioenmigranten 'nee' of 'min of meer' op de stelling "Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narijheid kan terugvallen", vergeleken met 29 procent van de 'thuisblijvers'. Deze percentages zijn vergelijkbaar met de twee andere stellingen die sociale eenzaamheid proberen te meten. De hogere niveaus van sociale eenzaamheid onder pensioenmigranten kunnen te maken hebben met de moeilijkheid om sterke sociale netwerken opnieuw op te bouwen. Eerder onderzoek laat zien dat de nieuwe vriendschappen die zij maken vaak niet zo hecht of ondersteunend voelen als gehoopt, zeker omdat familie vaak ver weg is.

Emotionele eenzaamheid komt gemiddeld minder vaak voor dan sociale eenzaamheid, bij zowel pensioenmigranten als gepensioneerd in Nederland. Dit betekent dat gevoels van eenzaamheid vaker verband houden met het gebrek aan sociale contacten dan met het ontbreken van een hechte partnerfiguur. Pensioenmigranten voelen zich niet duidelijk vaker eenzaam in emotionele zin. Dit blijkt uit de onderste drie stellingen in figuur 3. Zo antwoordde slechts 8 procent van de pensioenmigranten en 10 procent van de Nederlandse leeftijdsgenoten bevestigend op de stelling "Vaak voel ik mij in de steek gelaten." De percentages voor pensioenmigranten en gepensioneerd in Nederland waren vergelijkbaar voor de stellingen "Ik mis mensen om me heen" en "Ik ervaar een leegte om me heen." Dit zou kunnen komen doordat veel pensioenmigranten met een partner verhuizen, en deze doorgaans de belangrijkste persoon is voor emotionele steun.

Kortom, bij het bestuderen van de risicofactoren voor sociale eenzaamheid onder pensioenmigranten blijkt dat het opbouwen van nieuwe sociale contacten in het bestemmingsland van groot belang is. Na verhuizing vinden veel mensen troost en gezelschap in contact met zowel lokale bewoners als andere Nederlandse migranten. Deze relaties bieden emotionele steun en helpen een gevoel van gemeenschap te creëren in een onbekende omgeving. Dit gevoel leidt weer tot lagere niveaus van sociale eenzaamheid. Een belangrijke factor bij het opbouwen van deze contacten is een goede beheersing van de lokale taal, waardoor de integratie in sociale netwerken en gemeenschapsactiviteiten makkelijker wordt. Onze resultaten laten ook zien dat de helft van de pensioenmigranten de taal van het bestemmingsland goed beheerst, terwijl slechts zes procent helemaal geen taalvaardigheid heeft. Bovendien beschrijft een groot deel van de pensioenmigranten een gevoel van verbondenheid met het land van bestemming: 80 procent van hen zei zich daar thuis te voelen. Degenen die zich thuis voelen, hebben minder kans om zich eenzaam te voelen. Samen helpen deze sociale banden en het gevoel van verbondenheid met de bestemming om de sociale eenzaamheid te verminderen die vaak gepaard gaat met verhuizen, vooral op latere leeftijd.

In 2021 ondervroeg het NIDI ongeveer zesduizend Nederlandse pensioenmigranten in veertig landen. De respondenten waren tussen de 66 en 90 jaar oud ten tijde van de enquête. Het onderzoek was mede mogelijk gemaakt door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk onderzoek. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) trok de steekproef en verrichtte de mailing. I&O Research deed het veldwerk in samenwerking met het NIDI. Namen en adressen zijn alleen bekend bij de SVB en niet bij de onderzoekers zelf. De SVB was niet inhoudelijk betrokken. Daarnaast werden in september 2021 via het LISS-panel (Longitudinal Internet Studies for the Social Sciences) gegevens verzameld van een vergelijkingsgroep oudere volwassenen (66–90 jaar) woonachtig in Nederland. Het LISS-panel bevat een representatieve steekproef van de Nederlandse bevolking, verkregen via het Centraal Bureau voor de Statistiek. In totaal vulden ongeveer 1300 personen de vragenlijst in. Voor meer informatie over het onderzoek zie Henkens et al. (2022).

Figuur 3. Pensioenmigranten versus ouderen in Nederland over stellingen die hun sociale en emotionele eenzaamheid benaderen



Noot: de eerste drie stellingen zijn positief geformuleerd en de laatste drie stellingen negatief. Om ze vergelijkbaar te maken zijn worden voor de eerste drie stellingen "nee" en "min of meer" antwoordopties opgeteld, en voor laatste drie stellingen de opties "ja" en "min of meer" opgeteld.

Bron: NIDI, Onderzoek internationale pensioenmigratie (2021).

Conclusie

Verhuizen op latere leeftijd kan nieuwe kansen bieden aan oudere volwassenen, maar de mate waarin zij hechte sociale relaties opbouwen bepaalt in sterke mate hun gevoel van verbondenheid en beschermt hen tegen eenzaamheid. Waar ondersteunende netwerken ontstaan wordt ook de sociale integratie verdiept. Omgekeerd, wanneer dergelijke banden zwak zijn of moeilijk te vormen, kunnen zelfs aantrekkelijke bestemmingen voor pensioenmigranten een omgeving worden waarin sociale eenzaamheid blijft bestaan. De wisselwerking tussen eenzaamheid en het aangaan van sociale contacten is essentieel om te begrijpen waarom sommige pensioenmigranten kwetsbaar kunnen zijn voor eenzaamheid.

Esma Betül Savaş, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: savas@nidi.nl

Matthijs Kalmijn, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: kalmijn@nidi.nl

Kène Henkens, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen en UMCG, e-mail: henkens@nidi.nl

LITERATUUR:

- Henkens, K., M. Kalmijn, H.P. van Dalen, E.B. Savas en J. Spaan (2022), *A Survey of Dutch Retirement Migrants Abroad: Codebook version 1.0*, Den Haag: NIDI-KNAW /Rijksuniversiteit Groningen.
- Huber, A. en K. O'Reilly (2004), The construction of Heimat under conditions of individualised modernity: Swiss and British elderly migrants in Spain. *Ageing and Society*, 24(3), pp. 327–351.
- Savaş, E.B., K. Henkens en M. Kalmijn (2025), Trouble in paradise? Emotional and social loneliness among international retirement migrants. *Psychology and Aging*, 40(4), pp. 327–341.
- Savaş, E.B., J. Spaan, K. Henkens, M. Kalmijn en H.P. van Dalen (2023), Migrating to a new country in late life: A review of the literature on international retirement migration. *Demographic Research*, 48, pp. 233–270.

Wie gaat erop vooruit na verhuizing voor werk of familie?

Mensen die vanwege werk verhuizen gaan er daarna doorgaans op vooruit op de arbeidsmarkt, mannen nog meer dan vrouwen. Bij mensen die verhuizen om dichterbij familie te wonen veranderen arbeidsmarkt-uitkomsten nauwelijks. Maar vrouwen gaan wel meer uren werken als ze verhuizen voor werk én familie.

Traditionele ideeën over binnenlandse migratie stellen meestal dat verhuizen gunstig uitpakt voor iemands positie op de arbeidsmarkt. Nieuwere inzichten tonen echter aan dat dit sterk afhangt van wie er verhuist en waarom. In nieuw onderzoek is nagegaan hoe in Nederland het motief voor verhuizen – werk, nabijheid van familie, of een combinatie daarvan – samenhangt met arbeidsmarktuitskomsten. Daarbij zijn deze uitkomsten vergeleken met vergelijkbare personen die niet verhuisd zijn. De inzichten zijn gebaseerd op data uit vijf edities van de WoON-enquête (2006–2018), gekoppeld aan registerdata. Uit de gegevens blijkt dat het verhuismotief inderdaad verband houdt met de arbeidsmarktuitskomsten na de verhuizing. De bestudeerde uitkomsten zijn (1) de positie in de inkomensverdeling (percentielgroep), (2) het al dan niet hebben van betaald werk en (3) het aantal gewerkte uren als percentage van een heel jaar voltijds werk. Mensen die aangaven verhuisd te zijn vanwege werk, hadden in de jaren erna gemiddeld een hoger inkomen en vaker betaald werk dan mensen die niet verhuisden (zie onderstaande tabel). Dit patroon is zichtbaar bij zowel vrouwen als mannen, al is de samenhang bij mannen sterker. Mannen werkten daarnaast ook meer uren, bij vrouwen zien we geen verandering.

Bij mensen die verhuisden om dichterbij familie te wonen (en die daarnaast geen werkmotief noemden) ontwikkelden het al dan niet betaald

werken en het aantal gewerkte uren zich in het jaar na de verhuizing vergelijkbaar met die van mensen die niet waren verhuisd. Geen verbetering en geen verslechtering dus. Bij mannen steeg het inkomen wel wat meer dan van mannen die niet verhuisden, maar de stijging was kleiner dan als ze voor werk verhuisden. Alleen bij mannen hangt er na verloop van tijd wel een prijskaartje aan verhuizen voor familie: op de wat langere termijn (twee tot drie jaar) worden negatieve verbanden gevonden ten aanzien van hun kans op werk en het aantal uren dat zij per week werkten (niet in tabel). Het kan zijn dat voor sommige van deze mannen de woonplek nabij familie het gevolg is van een compromis of een lagere prioriteit van werk; ze zouden wellicht op werkgebied beter af geweest zijn op een andere plek.

Gemiddeld genomen zagen mannen en vrouwen die verhuisden om zowel werkredenen als om dichterbij familie te wonen hun inkomen stijgen. Daarnaast gingen vrouwen na de verhuizing gemiddeld meer uren werken. Zij gingen eveneens meer uren werken dan vrouwen die alleen vanwege werk waren verhuisd. Aangezien in Nederland relatief veel vrouwen in deeltijd werken, zou nabijheid van familie kunnen helpen om hun handen vrij te maken voor meer uren betaald werk. Dit zou bijvoorbeeld het geval kunnen zijn wanneer grootouders die in de buurt wonen makkelijker kunnen bijspringen in de zorg voor kleinkin-

DEMOS verschijnt 8 x per jaar en wil de kennis en meningsvorming over bevolkingsvraagstukken bevorderen.

Een abonnement op DEMOS is gratis. U kunt uw aanvraag indienen via: demos@nidi.nl of via onze site: nidi.nl/nl/demos/

Bij gehele of gedeeltelijke overname van artikelen dient men een volledige bronvermelding te gebruiken. Graag ontvangt de redactie een bewijsexemplaar. De personen op de foto's komen niet in de tekst voor en hebben geen relatie met hetgeen in de tekst wordt beschreven.

Het NIDI is een instituut van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW) en is geaffilieerd met de Rijksuniversiteit Groningen. Het NIDI houdt zich bezig met onderzoek naar bevolkingsvraagstukken.



colofon

DEMOS	is een uitgave van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI).
Redactie	Harry van Dalen, hoofdredacteur Peter Ekamper, (web)redacteur Nico van Nimwegen, redacteur Lin Rouvroye, redacteur Juuil Spaan, redacteur Maaike van der Vleuten, redacteur Jasper Bosma, redacteur
Adres	NIDI/DEMOS Postbus 11650 2502 AR 's-Gravenhage (070) 356 52 00
Telefoon	
E-mail	demos@nidi.nl
Internet	https://nidi.nl/demos
Abonnementen	gratis
Druk	Koninklijke Van der Most
Opmaak	www.up-score.nl

deren. Voor mannen werd dit patroon niet waargenomen. De bevindingen suggereren dus dat verhuizen voor werk en tegelijk voor nabijheid tot familie vooral voor vrouwen in deeltijdbanen een strategie kan zijn om hun arbeidsdeelname uit te breiden.

Niels Kooiman, Centraal Bureau voor de Statistiek, e-mail: c.kooiman@cbs.nl
Clara Mulder, Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: c.h.mulder@rug.nl

LITERATUUR:

- Mulder, C.H. en N. Kooiman (2024), Moving motivated by work or proximity to family and labour market outcomes in the Netherlands. *Genus*, 80(1), 12.

Verandering in arbeidsmarktuitskomsten^(a) naar verhuismotief en verhuisreden als gevolg van een verhuizing (ten opzichte van vergelijkbare personen die niet verhuisd zijn)

Geslacht	Verhuismotief	Inkomensverandering	Verandering naar betaald werk	Verandering gewerkte uren
Vrouw	Alleen om werk	+	+	0
	Alleen om nabijheid familie	0	0	0
	Om nabijheid familie én werk	++	(b)	++
Man	Alleen om werk	++	++	+
	Alleen om nabijheid familie	+	0	0
	Om nabijheid familie én werk	++	(b)	0

Noten: (a) verandering in arbeidsmarktuitskomsten is gebaseerd op een meting van inkomen, betaald werk en gewerkte uren, een jaar voor en een jaar na een verhuizing. (b) te weinig waarnemingen; samengevoegd met 'Alleen om werk'. ++ stijging (meer dan 3,5%), + stijging (1,5 - 3,5%), 0 geen substantiële verandering (stijging of daling van minder dan 1,5%).

Bron: gebaseerd op data uit vijf edities van de WoON-enquête (2006–2018), gekoppeld aan CBS-registerdata. De aantallen waarnemingen verschillen per analyse en lopen uiteen van 53.887 (inkomensverandering, vrouwen) tot 63.819 (verandering betaald werk, vrouwen).