

Impactonderzoek

Resto VanHarte 2025



Hét recept voor een betere buurt

www.restovanharte.nl

Samenvatting

Elke week ontmoeten mensen elkaar bij Resto VanHarte. Aan tafel ontstaan gesprekken, nieuwe contacten en zelfs vriendschappen. In dit rapport laten we zien wat dat betekent voor onze gasten en vrijwilligers.

Voor dit onderzoek zijn 599 vragenlijsten ingevuld door gasten uit 10 steden en 130 vragenlijsten ingevuld door vrijwilligers uit 14 steden. Uit het onderzoek komen de volgende inzichten:

Resto VanHarte is een laagdrempelige ontmoetingsplek waar buurtbewoners elkaar ontmoeten, hun sociale netwerk vergroten en daarmee hun **sociale gezondheid** versterken. Terugkerende én nieuwe gasten worden warm ontvangen. Gasten leren nieuwe buurtgenoten kennen en gaan meer activiteiten in de buurt doen. Resto VanHarte werkt samen met lokale organisaties en een deel van onze gasten maakt vervolgens actief gebruik van die organisaties. Ook verwijzen partners door naar Resto VanHarte, waardoor we mensen bereiken die anders minder snel zouden meedoen.

Resto VanHarte maakt het mogelijk voor gasten om stap voor stap betekenisvolle relaties op te bouwen. Goede contacten worden betekenisvol wanneer mensen elkaar vaker blijven ontmoeten in een veilige sfeer en elkaar zo beter leren kennen. Gasten die langer dan een jaar komen, geven vaker aan dat zij meer betekenisvol contact ervaren en minder gevoelens van eenzaamheid hebben.

Onze vrijwilligers zetten zich elke week in om gasten een warme ontvangst en een gezellige avond te geven. Zij bouwen hierdoor zelf ook vriendschappen op en leren al doende samen te werken en om te gaan met gasten.



Inhoud

Resto VanHarte Impact 2025	1
<hr/>	
Inleiding	4
<hr/>	
Onze gasten	5
<hr/>	
Onze Effecten	7
<hr/>	
Vraag 1	
Helpt Resto VanHarte haar gasten om vaker mensen te ontmoeten?	
Vraag 2	
Hoe blijkt dat Resto VanHarte haar gasten helpt betekenisvol contact te hebben met elkaar?	
Vraag 3	
Hoeveel gasten van Resto VanHarte profiteren van onze samenwerking met lokale sociale partners?	
Vraag 4	
Welke factoren bij onze gasten en in onze aanpak maken het meeste verschil?	
Onze vrijwilligers	12
<hr/>	
Literatuur en bijlagen	15
<hr/>	

Inleiding

Eenzaamheid is een groeiend probleem in Nederland. 46% van de volwassenen in Nederland voelt zich wel eens eenzaam ([Eenzaamheid | Volksgezondheid en Zorg](#) 2024). Dit probleem komt vaker voor bij mensen met basisonderwijs of een vmbo-opleiding (56%), mensen van 75 jaar en ouder (49-60%), mensen die ongehuwd, gescheiden of weduwe/weduwenaar zijn (50-57%) en mensen met de laagste inkomens (56-67%). Resto VanHarte zet zich al meer dan 20 jaar in om (sociale) eenzaamheid in Nederland te voorkomen en te verminderen, met een bewezen aanpak in buurten door het land. Om onze impact te vergroten en te onderbouwen, doen wij jaarlijks onderzoek naar de effecten van onze activiteiten. We voeren dit onderzoek uit om drie redenen:

1. Leren en verbeteren:

We willen leren van het onderzoek om onze aanpak te verbeteren en daarmee een grotere bijdrage leveren aan het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid in Nederland.

2. Bewijslast:

De resultaten laten zien in hoeverre wij onze impactclaim (zie onze verandertheorie in de bijlage) waarmaken.

3. Wetenschappelijke ontwikkelingen:

We willen aansluiten bij en bijdragen aan nieuwe inzichten uit wetenschappelijk onderzoek, zodat we samen met andere organisaties en de wetenschap kunnen leren hoe we onze impact kunnen vergroten.

Mede dankzij ons eigen onderzoek zijn wij in 2021 opnieuw door Movisie beoordeeld en als goed beschreven interventie opgenomen in de database 'erkende sociale interventies'. Ons vorige impactonderzoek van 2024 toonde aan dat 81% van alle gasten bij Resto VanHarte goede sociale contacten heeft. Bovendien had **63%** nieuwe mensen leren kennen en had 57% nieuwe vriendschappen gemaakt. Deze resultaten waren consistent met die van voorgaande jaren.

Dit onderzoeksrapport (2025-2026) richt zich op de reguliere Resto VanHarte-avonden in heel Nederland. We hebben vier hoofdvragen gesteld:

1. Helpt Resto VanHarte haar gasten om vaker mensen te ontmoeten? Ontmoetingen met andere mensen helpen sociaal isolement te verminderen of te voorkomen.
2. Hoe blijkt dat Resto VanHarte haar gasten helpt betekenisvol contact te hebben met elkaar? Dit draagt direct bij aan het verminderen van gevoelens van eenzaamheid.
3. In hoeverre profiteren onze gasten van onze samenwerking met lokale sociale partners? Deze samenwerking helpt ons om meer mensen met gevoelens van eenzaamheid te bereiken.
4. Welke factoren bij onze gasten en in onze aanpak maken het meeste verschil? Dit helpt om onze aanpak doelgerichter te maken.

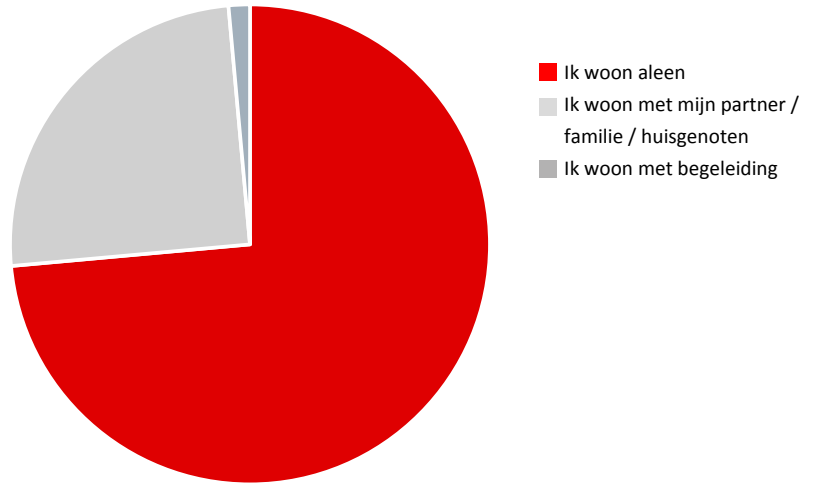
Met deze vier vragen krijgen we beter inzicht in hoe onze aanpak bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid. De onderzoeksvragen zijn gebaseerd op onze verandertheorie (zie bijlage) en de werkzame elementen beschreven door Eric Schoenmakers et al. in de Handreiking Aan De Slag Met Eenzaamheidsinterventies (2021).

Woonsituatie

Voor dit onderzoek zijn 599 vragenlijsten ingevuld door gasten van 10 locaties en 130 vragenlijsten ingevuld door vrijwilligers uit 14 steden.

Onze gasten

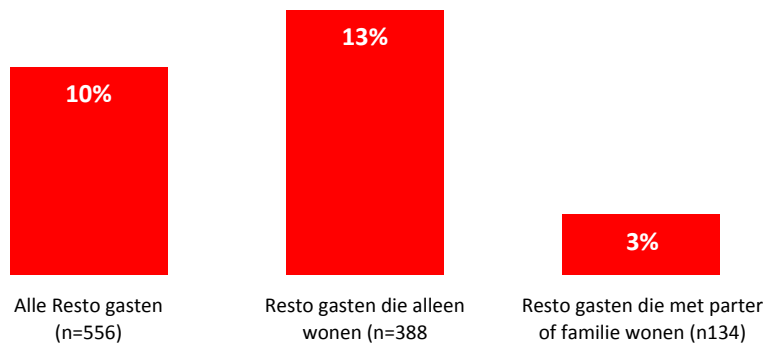
- 80% is 65 plus
- Tweederde is vrouw, eenderde is man
- 69% is praktisch of niet opgeleid



Eenzaamheid

10% van onze gasten voelt zich vaak of heel vaak eenzaam. Gasten die alleen wonen voelen zich vaker eenzaam dan gasten die met partner of familie wonen.

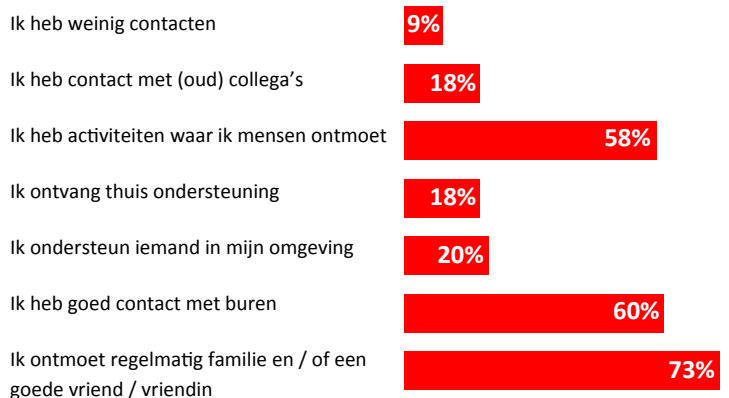
Resto Gasten die zich vaak / heel vaak eenzaam voelen '25 (n556)



Sociaal Netwerk

Bij Resto VanHarte komen zowel mensen bij elkaar die weinig sociale contacten hebben als mensen die een rijker sociaal netwerk hebben. In beide gevallen kan er sprake zijn van eenzaamheid. Het merendeel van de gasten heeft een actief sociaal netwerk (goed contact met burens, activiteiten, vrienden en familie). Goede sociale contacten zijn een belangrijke beschermende factor tegen eenzaamheid. Voor al onze gasten vormt Resto VanHarte een vaste plek binnen hun sociale netwerk.

Resto gasten '25 (n576)



Sociale contacten en eenzaamheid

Sociale contacten voorkomen niet altijd eenzaamheid, maar we zien wel een duidelijk positief verband. **81%** van onze gasten geeft aan goede contacten binnen en buiten Resto te hebben én zich zelden of soms eenzaam te voelen. Daarentegen is er een kleine groep gasten (8%) die zegt ook goede sociale contacten te hebben, maar zich wel vaak eenzaam voelt.

Hoe vaak en hoe lang al komen gasten naar Resto VanHarte?

23%

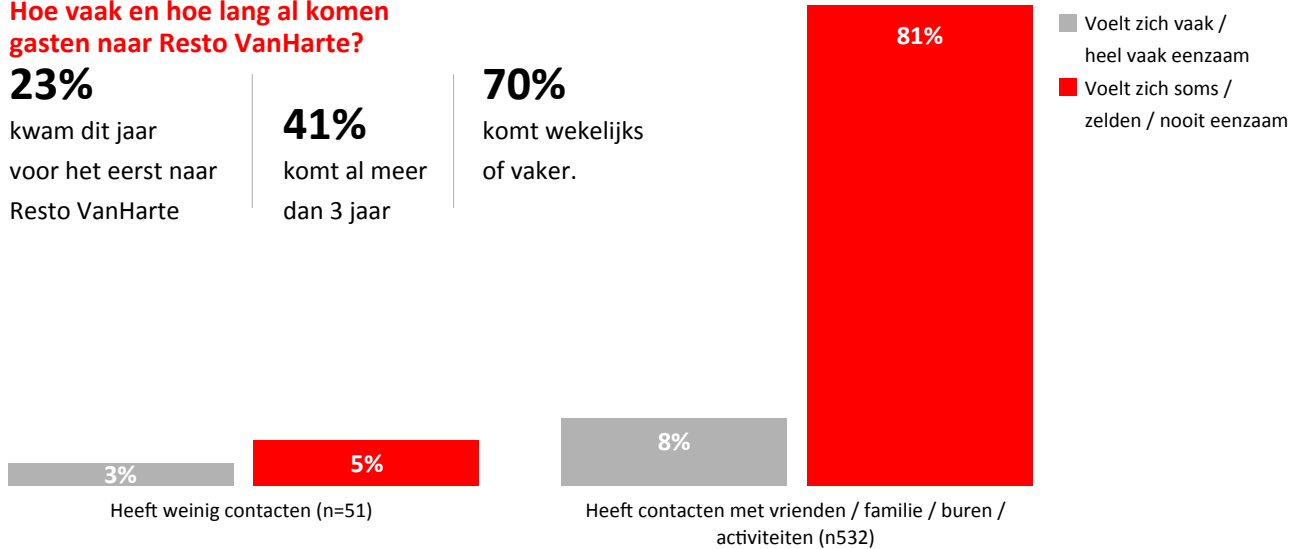
kwam dit jaar voor het eerst naar Resto VanHarte

41%

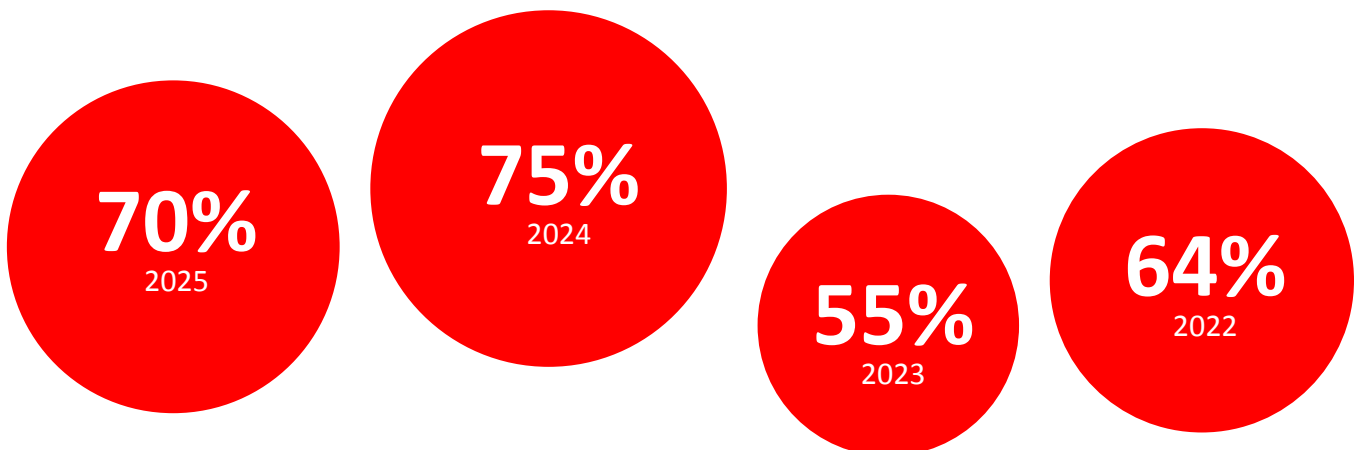
komt al meer dan 3 jaar

70%

komt wekelijks of vaker.

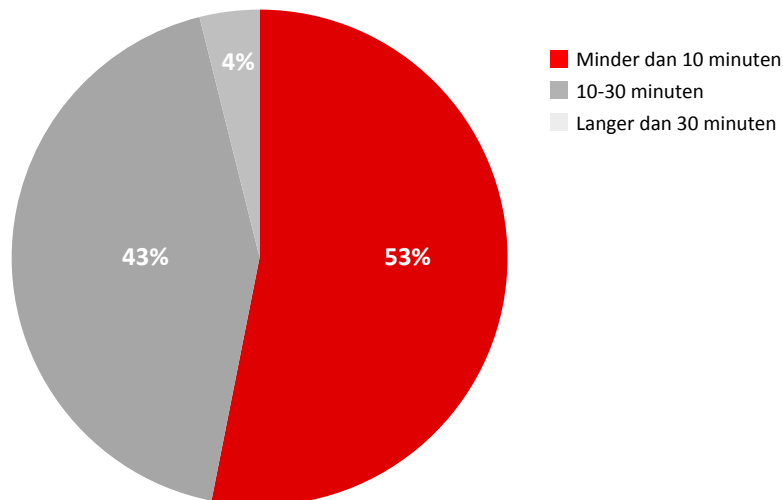


Percentage gasten dat wekelijks of vaker komt



Resto VanHarte richt zich op de eigen buurt. **96%** van de gasten woont in de buurt van hun Resto locatie.

Reistijd naar Resto VanHarte



Resultaten

Vraag 1: Helpt Resto VanHarte haar gasten om vaker mensen te ontmoeten?

Het ontmoeten van (nieuwe) mensen is een bewezen werkzame factor die beschermt tegen eenzaamheid. Bij Resto VanHarte hebben mensen de gelegenheid sociale interactie te hebben met anderen en nieuwe sociale contacten op te doen. Hierdoor ontwikkelen zij het gevoel van 'erbij horen'. Het gaat in eerste instantie vaak om oppervlakkige contacten die na verloop van tijd hechter kunnen worden. Voor een ontmoeting is het in principe genoeg om één keer te komen in een gezellige omgeving waar verschillende mensen zijn. (Voor het opbouwen van betekenisvol contact is meer nodig, zie vraag 2.)

Mensen ontmoeten	89% komt naar Resto VanHarte om andere mensen te ontmoeten (bekenden en nieuwe mensen).
Warme ontvangst	88% van de gasten zegt dat nieuwe bezoekers warm worden ontvangen.
Elkaar helpen	77% van de gasten zegt dat gasten elkaar helpen.
Nieuwe mensen ontmoeten	62% van de gasten ontmoet regelmatig nieuwe mensen bij Resto VanHarte.
Frequentie	Gasten die minder dan 1x per week komen ontmoeten evenveel nieuwe mensen (58%) als gasten die wekelijks of vaker komen (63%)
Duur	Gasten die langer dan 3 jaar komen blijven bijna even vaak nieuwe mensen ontmoeten (60%) als gasten die het afgelopen jaar voor het eerst kwamen (66%).

Ontmoeten



Resto gasten '25 (n=591)

Conclusie

Resto VanHarte creëert een ontmoetingsplek voor buurtbewoners. Nieuwe gasten worden warm ontvangen en voor hen en de terugkerende gasten, is er voldoende ruimte om nieuwe mensen te ontmoeten. Ook gasten die niet elke week kunnen komen krijgen voldoende mogelijkheid om nieuwe mensen te ontmoeten. Deze resultaten zijn consistent met de voorgaande jaren.

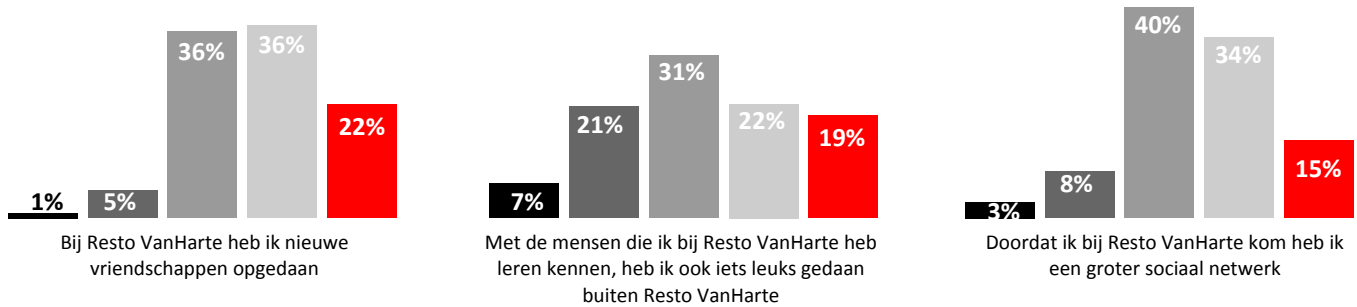
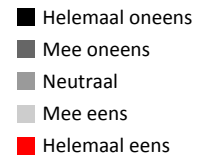
Vraag 2: Hoe blijkt dat Resto VanHarte haar gasten helpt betekenisvol contact te hebben met elkaar?

Betekenisvol contact is een tweede werkzaam element tegen eenzaamheid bij Resto VanHarte. Door regelmatig en langlopend contact met een persoon die voldoende om je geeft en tijd en energie in de relatie stopt, ontstaat een vertrouwensband. De eenzame persoon krijgt hierdoor het gevoel dat de andere er voor hem of haar is en dat geeft een gevoel van verbondenheid en veiligheid.

Goede contacten	87% heeft goede contacten bij Resto VanHarte
Nieuwe vriendschappen	58% heeft nieuwe vriendschappen opgedaan bij Resto VanHarte
Vrienden ontmoeten	83% komt naar Resto VanHarte om vrienden en bekenden te ontmoeten
Activiteiten	41% onderneemt activiteiten met de mensen die zij van Resto VanHarte kennen
Sociaal netwerk vergroten	49% van onze gasten vergoot hun sociale netwerk bij Resto VanHarte.
Mensen uit de buurt leren kennen	55% heeft nieuwe mensen in de buurt leren kennen.
Aanbevelen	97% zou Resto VanHarte aanbevelen aan iemand die zich eenzaam voelt.



Betekenisvol Contact in '25 (n575)



Conclusie

Bij Resto VanHarte ontstaan goede contacten en nieuwe vriendschappen. Gasten leren nieuwe buurtgenoten kennen en gaan meer activiteiten in de buurt doen. Zo vergroten zij hun sociale netwerk. Deze resultaten zijn vergelijkbaar met voorgaande jaren.

Vraag 3: In hoeverre profiteren onze gasten van onze samenwerking met lokale sociale partners?

Via sociale partners 19% vindt ons via een andere organisatie. Dit is al een aantal jaar hetzelfde.

Actief in de omgeving 26% is gaan deelnemen aan een club, vereniging of activiteit. In 2024 gaf nog 14% aan kennis te hebben gemaakt met een andere organisatie via Resto VanHarte.

Conclusie:

Een steeds groter deel van onze gasten profiteert van het feit dat Resto VanHarte actief samenwerkt met andere lokale organisaties. Een kwart van onze gasten is het afgelopen jaar gaan deelnemen aan andere activiteiten in de buurt, wat laat zien dat Resto VanHarte bijdraagt aan bredere maatschappelijke participatie.

Vraag 4: Welke factoren bij onze gasten en in onze aanpak maken het meeste verschil?

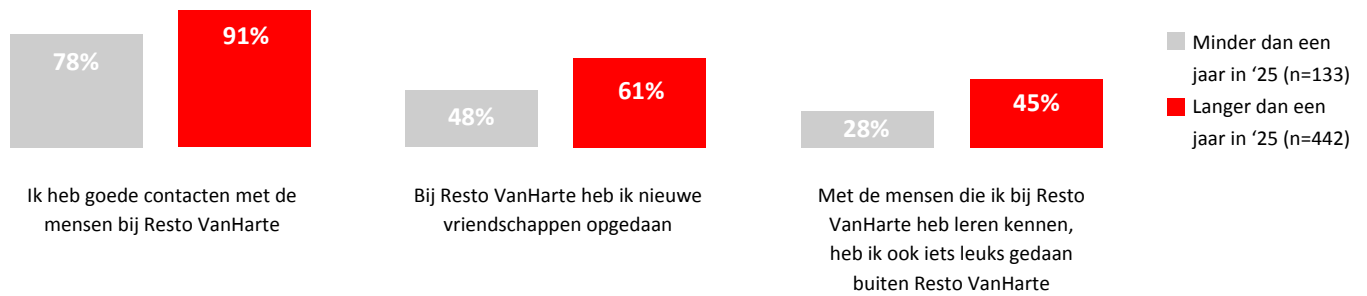
Langer deelnemen maakt verschil

We zien al meerdere jaren dat regelmatige deelname leidt tot meer betekenisvolle contacten. Ook nu hebben gasten die al langer dan een jaar komen meer goede contacten, meer vriendschappen opgedaan en meer ondernomen met elkaar.

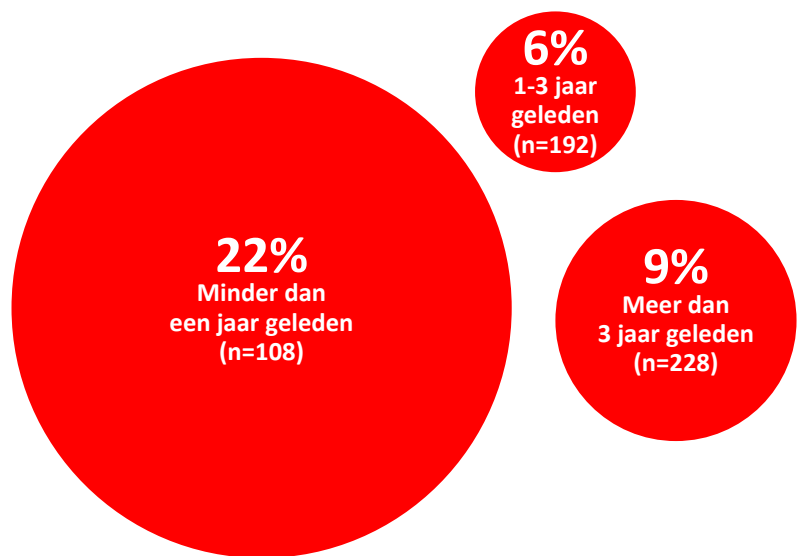
Na langer dan 1 jaar ..

- Zijn er meer vriendschappen ontstaan
- Gaan meer gasten samen iets leuks doen buiten Resto VanHarte
- Voelen gasten zich minder vaak eenzaam

Gasten die langer dan een jaar blijven komen hebben meer betekenisvolle contacten

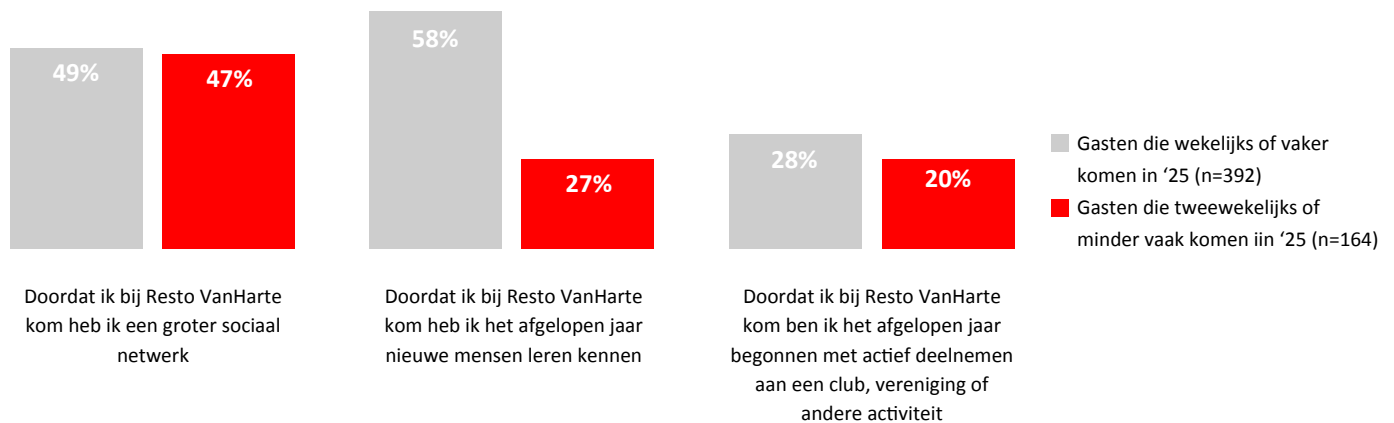


Gasten die langer dan een jaar komen voelen zich minder vaak eenzaam



Vaker komen heeft impact

Gasten die wekelijks of vaker komen leren meer buurtgenoten kennen en gaan vaker deelnemen aan activiteiten in de buurt.

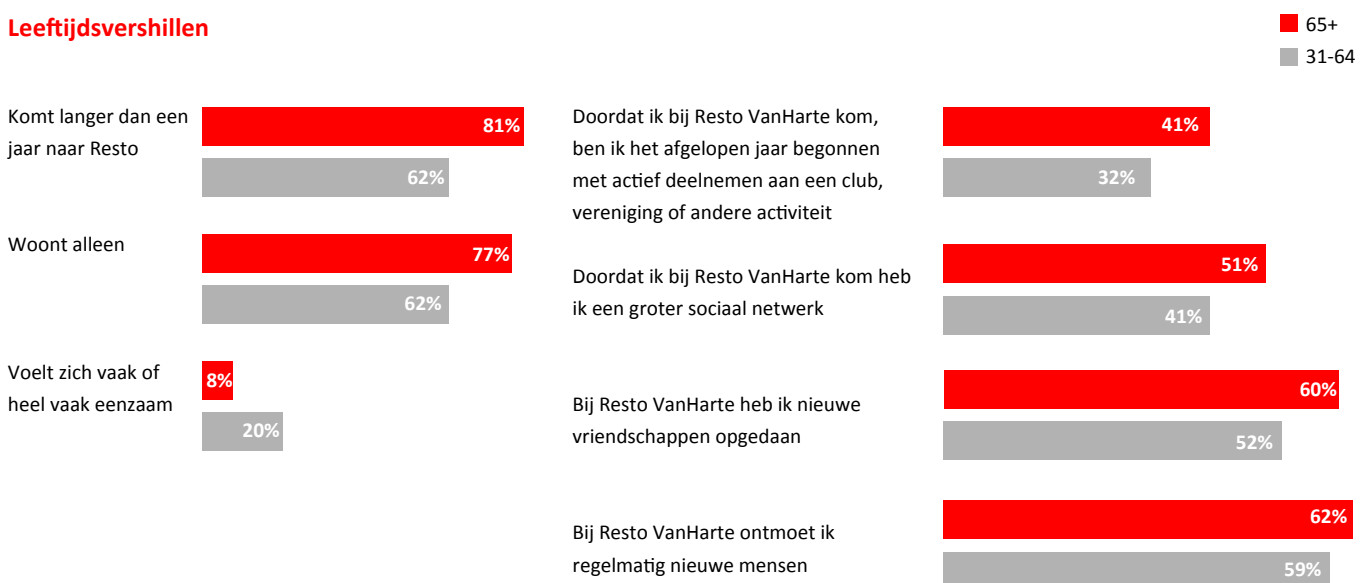


Leeftijd:

Gasten in de leeftijd 65+

- komen langer naar Resto VanHarte dan gasten van 31 t/m 64 jaar
- wonen vaker alleen dan gasten van 31 t/m 64 jaar
- voelen zich minder vaak eenzaam dan gasten van 31 t/m 64 jaar
- doen vaker activiteiten met elkaar en in de buurt dan gasten van 31 t/m 64 jaar
- doen vaker nieuwe vriendschappen op dan gasten van 31 t/m 64 jaar.

Leeftijdsverschillen



Conclusie

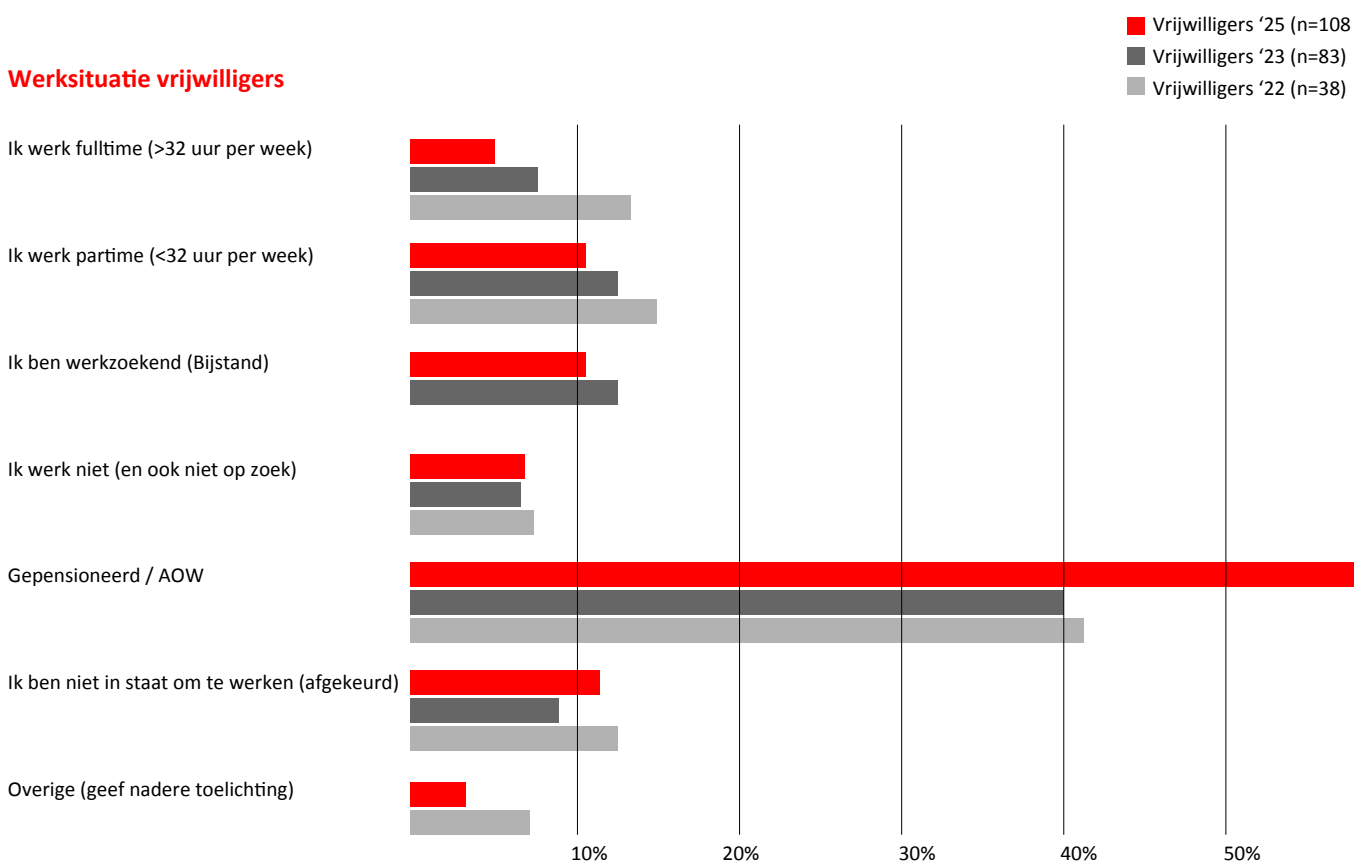
Resto VanHarte biedt gasten de mogelijkheid om betekenisvol contact op te bouwen. Goede contacten kunnen betekenisvol worden wanneer mensen elkaar vaker blijven ontmoeten in een veilige sfeer en elkaar beter leren kennen. Bij gasten die langer dan een jaar komen zien we minder eenzaamheid. Dit zien wij al meerdere jaren terug in onze resultaten. De overgrote meerderheid van onze gasten is 65+. Deze gasten profiteren het meest van de contacten bij Resto VanHarte. Het ontmoeten van mensen uit de eigen generatie lijkt hierbij een belangrijke werkzame factor.

Onze vrijwilligers

Vrijwilligers vormen de basis van Resto VanHarte. Ook zij worden regelmatig meegenomen in het impactonderzoek. Het vorige impact onderzoek onder vrijwilligers was in 2023. Het onderzoek van dit jaar (2025) is ingevuld door 135 vrijwilligers.

- **62%** is 65 plus, dat is iets meer dan in 2023 (48%)
- Tweederde is vrouw, eenderde is man
- **56%** is praktisch of niet opgeleid
- **17%** heeft betaald werk naast dit vrijwilligerswerk
- De belangrijkste motivatie van vrijwilligers is 'iets goeds doen voor de medemens' (81%) en 'actief blijven' (66%)

Werksituatie vrijwilligers



Ontmoeten en betekenisvol contact

Warme ontvangst

94% van de vrijwilligers geeft aan dat nieuwe bezoekers warm worden ontvangen.

Elkaar helpen

75% van de vrijwilligers geeft aan dat gasten en vrijwilligers elkaar helpen.

Nieuwe mensen ontmoeten

75% van de vrijwilligers ontmoet regelmatig nieuwe mensen bij Resto VanHarte.

Nieuwe vriendschappen

53% heeft nieuwe vriendschappen opgedaan.

Activiteiten

44% heeft iets ondernomen met anderen van Resto VanHarte.

Sociaal netwerk

42% van onze vrijwilligers vergroot hun sociale netwerk bij Resto VanHarte.

Mensen in de buurt

42% heeft nieuwe mensen in de buurt leren kennen.

Ontmoetingen en Betekenisvol contact Vrijwilligers '25

94%
Nieuwe bezoekers
worden warm ontvangen
(n=112)

53%
Bij Resto VanHarte heb ik
nieuwe vriendschappen
opgedaan (n=111)

42%
Doordat ik bij Resto VanHarte
kom, heb ik het afgelopen jaar
nieuwe mensen uit de buurt
leren kennen (n=110)

Conclusie

Onze vrijwilligers zorgen voor een warme ontvangst en maken ontmoetingen tussen gasten mogelijk. De vrijwilligers hebben zelf ook goede contacten bij Resto VanHarte. Dit is de basis voor het versterken van hun sociale netwerk. Deze resultaten zijn vergelijkbaar met die van de gasten en de resultaten van eerder onderzoek.

Taken en verantwoordelijkheden

- **Leren:** Vrijwilligers leren vooral samen te werken in een team (61%) en omgaan met gasten (56%)
- **Rol:** 94% is tevreden met zijn/haar taken en verantwoordelijkheden als vrijwilliger
- **Begeleiding:** 83% is tevreden met de beschikbare begeleiding
- **Unieke bijdrage:** Vrijwilligers over hun unieke bijdrage aan Resto VanHarte:

- Als gastvrouw het aanspreekpunt zijn voor de gasten en hen laten voelen dat iedereen welkom is en geen onderscheid maken tussen de gasten.
- Door de mensen een fijne avond te bezorgen en er voor ze te zijn
- Gastvrouw zijn en interesse tonen voor de mensen met al hun kleine en grote problemen

Conclusie

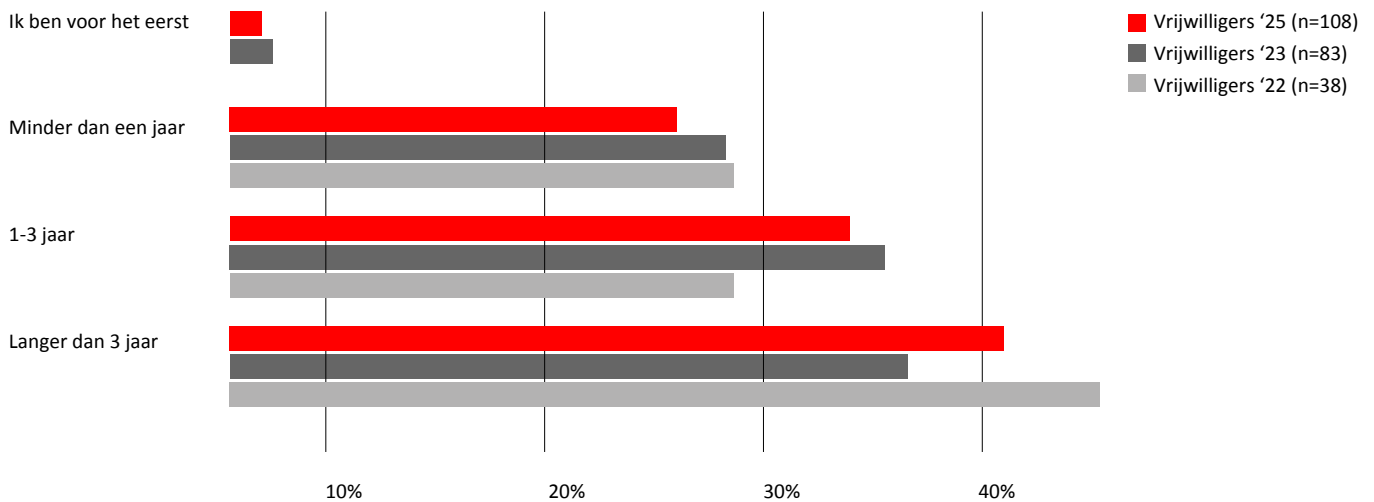
De vrijwilligers zijn tevreden met hun taken en verantwoordelijkheden en positief over hun bijdrage aan de Resto-avonden. Deze resultaten zijn vergelijkbaar met eerder onderzoek.

Inzet

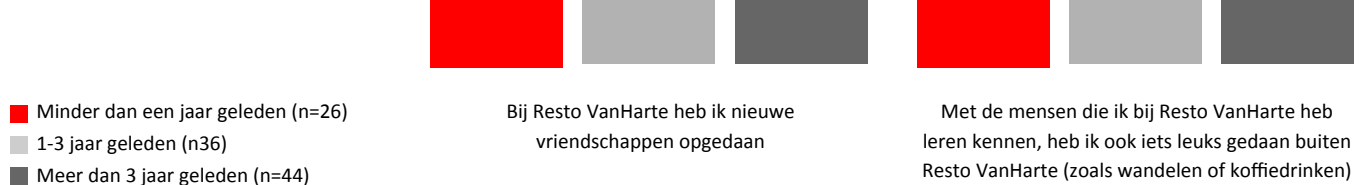
Resto VanHarte blijft nieuwe vrijwilligers aantrekken. Het merendeel blijft zich langere tijd inzetten. 74% van de vrijwilligers komt wekelijks of vaker bij Resto VanHarte.

Hoe lang geleden kwam u voor het eerst als vrijwilliger bij Resto VanHarte?

Vrijwilligers die zich meer dan een jaar of meer dan 3 jaar blijven inzetten ontwikkelen meer vriendschappen en ondernemen vaker wat met elkaar.



Vrijwilligers die langer blijven, ontwikkelen meer betekenisvolle contacten



Conclusie

Vrijwilligers zorgen week in week uit voor een warme ontvangst en een plek waar mensen zich welkom voelen. Zij bouwen hierdoor zelf ook vriendschappen op en leren al doende samen te werken en om te gaan met gasten. Vrijwilligers die zich langer dan een jaar inzetten, ontwikkelen steeds meer betekenisvolle contacten.

Literatuur

www.vzinfo.nl/eenzaamheid

Handreiking Aan De Slag Met Eenzaamheidsinterventies, Eric Schoenmakers et al. (2021)

Bijlage 1. TOC

Bijlage 2. Alle resultaten uit PPT



Contactgegevens

Bezoekadres

Zekeringstraat 43-A
1014 BV Amsterdam

Postadres

Postbus 67011
1060 JA Amsterdam

Telefoon

020 303 30 30

E-mail

info@restovanharte.nl

Bank

NL14 INGB 0000 0015 14



www.restovanharte.nl



Hét recept voor een betere buurt