



Sociaal en Cultureel Planbureau

Zien, luisteren en helpen

Over vraagverlegenheid en hoe je mensen beter kan bereiken

JongSenioren Zoetermeer, 8 mei 2026

Mark Reijnders, Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP)
m.reijnders@scp.nl



Centrale vraag

Waarom vragen mensen niet om hulp en wat kan je daaraan doen?

Mark Reijnders

Non-take-up
of social support
and the implications
for social policies

PhD Thesis



Sociaal en Cultureel Planbureau

Gezien, gehoord en geholpen willen worden

Ervaringsverhalen uit het sociaal domein over gemiste ondersteuning



Sociaal en Cultureel Planbureau

Zien, luisteren en helpen

Wat gemeenten kunnen doen voor een beter bereik in het sociaal domein





Vraagverlegenheid in Den Haag

Hulpaanbod is groot, maar er zijn ook veel mensen die 'vraagverlegen' zijn

Moeilijk om te zeggen om hoeveel mensen het gaat

Hoe krijg je ze te spreken en waar zitten ze mee?





Om wie gaat het?

Heel verschillende mensen

Vrouw (66) die hond niet durft uit te laten

Mantelzorger (25) die niet weet wat respijtzorg is

Man (54) is werkloos, maar snapt het systeem niet





De leefwereld van Anoushka

'Van de buitenkant zie je eigenlijk niet wat iemand heeft. Diegene ziet mij niet zonder make-up. Diegene ziet niet wat voor pijn ik heb en hoe ik thuis eraan toe ben, want buiten houd je je altijd in.'





Waarom zijn mensen vraagverlegen?

Meerdere redenen

Ingewikkelde regels: sociaal domein is een doolhof

Gevoel van zelfstandigheid

Vaak combinatie van redenen





Rode draden

Mensen vragen zelf om ondersteuning
maar niet iedereen kan of wil dat

Mensen zijn zelfredzaam
maar sommigen worden daarin overschat

Mensen letten op elkaar en helpen als dat nodig is
dat kan er toe leiden dat mensen 'die er niet bij horen', niet worden gezien

Hulp vragen en hulp geven is vanzelfsprekend
mensen vragen lang niet altijd om alles voor hulp. En mensen willen best iets voor een ander doen maar niet voor iedereen, niet langdurig en niet bij alles





Wat kun je doen? Zien, luisteren en helpen

Een paar handreikingen / tips:

Hulp uit sociale netwerk

Leer elkaar kennen, belang van vertrouwen, houd rekening met gevoel van zelfstandigheid, en grenzen van hulp vragen (en geven)

Hulp in de buurt, zorg & welzijn

Loket alleen is niet genoeg, ga de wijk in, wees inclusief, bouw vertrouwen, voer gelijkwaardig gesprek en geef passende hulp





Sociaal en Cultureel Planbureau

Bedankt voor de aandacht!



www.scp.nl



[@SCPonderzoek](https://twitter.com/SCPonderzoek)



[Sociaal en Cultureel Planbureau](#)