Wetenschappelijk Onderzoek- en Datacentrum

Factsheet 2026-8

Psychosociaal welbevinden van Oekraïense vluchtelingen in Nederland

Resultaten uit longitudinaal surveyonderzoek

Auteurs: Zenab Tamimy en Mieke Maliepaard

Samenvatting

- De mentale gezondheid van Oekraïense vluchtelingen is achteruit gegaan ten opzichte van 2023; 65% kampt met depressie- en angstklachten en 28% ervaart (zeer) veel stress.
- Vooral vrouwen zoeken vaker dan twee jaar geleden hulp voor psychische klachten.
- Hulp voor psychische klachten wordt vooralsnog vaak vanuit de sociale omgeving verkregen. Maar, we zien ook een stijging in het aandeel mensen dat hulp kreeg via huisarts, psychiater of psycholoog.
- Sociaal contact van Oekraïners neemt af en Oekraïners zijn relatief eenzaam ten opzichte van de Nederlandse bevolking.
- Ondanks dat Oekraïense vluchtelingen langer in Nederland verblijven, zien we geen stijging in sociaal contact met Nederlanders ten opzichte van 2023.

Psychosociaal welbevinden van Oekraïense vluchtelingen

Psychosociaal welbevinden omvat zowel de mentale gezondheid (het psychisch welbevinden) als het sociaal-emotioneel functioneren (het sociaal welbevinden). Vluchtelingen zijn hierin kwetsbaar: zij ontvluchten hun thuisland door oorlog of (natuur)geweld en kampen daardoor vaak met oorlogstrauma en/of traumatische vluchtervaringen. Daarnaast laten zij vrienden en familie achter en moeten in het land van aankomst vaak vanaf nul een sociaal netwerk opbouwen.

In Nederland wonen momenteel ruim 130.000 Oekraïners waarvan een aanzienlijk deel in de eerste helft van 2022 is aangekomen. Kort na aankomst waren er al signalen dat er mentale problematiek heerst binnen deze groep. Veel Oekraïners kampten met depressie- en angstklachten en vonden maar mondjesmaat de weg naar de GGZ. Ook waren zij relatief eenzamer dan de algemene Nederlandse bevolking. In deze factsheet brengen we in beeld in hoeverre het psychosociaal welbevinden met langer verblijf in Nederland is verbeterd of verslechterd, door resultaten van ons onderzoek uit 2025 te vergelijken met resultaten uit 2023.

Data

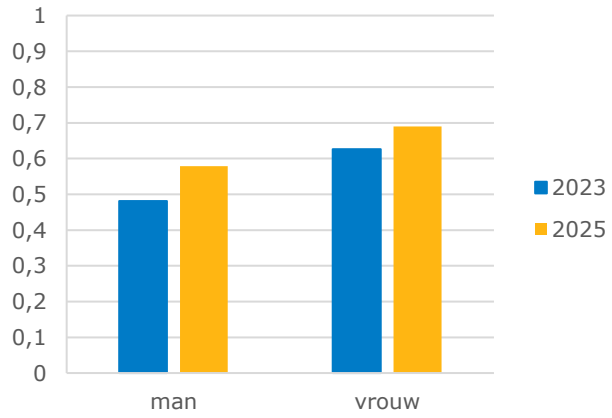
Deze factsheet is gebaseerd op gegevens verzameld in twee grootschalige surveys onder Oekraïense vluchtelingen van 15 jaar en ouder die tussen 24 februari 2022 en 1 juli 2023 naar Nederland kwamen (LOCOV survey), op basis van een representatieve steekproef getrokken door het CBS. Mensen die voor 1 juli 2023 alweer uit Nederland vertrokken waren,zijn hierin niet meegenomen. De eerste wave dataverzameling vond plaats eind 2023; hierin werden 3.460 Oekraïners ondervraagd over hun leven in Nederland. Eind 2025 werden deze mensenweer benaderd om mee te doen. In deze tweede wave deden 2.382 mensen opnieuw mee. De data is gewogen om een afspiegeling te vormen van de Oekraïense vluchtelingen uit dat cohort die nu nog in Nederland zijn. Genoemde verschillen in deze factsheet betreffen statistisch significante verschillen. Voor meer informatie over weging, toetsing, en vraagformuleringen, zie bijlage B1 en B2. Cijfers die ten grondslag liggen aan de tekst en figuren van deze factsheet zijn te vinden in online bijlage B3.

Psychisch welbevinden

Depressie- en angstklachten nemen toe

In 2023 bleek dat Oekraïense vluchtelingen veel kampten met depressie- en angstklachten. Het aandeel Oekraïense vluchtelingen met psychische klachten was veel groter dan in de algemene Nederlandse bevolking. In 2025 zien we dat de situatie is verslechterd. Het aandeel Oekraïense vluchtelingen met depressie- en angstklachten blijkt over tijd nog verder te zijn toegenomen van 58% in 2023 naar 65% in 2025. Onder de algemene bevolking was dat met 42% in 2025 aanmerkelijk lager (CBS, 2026a).

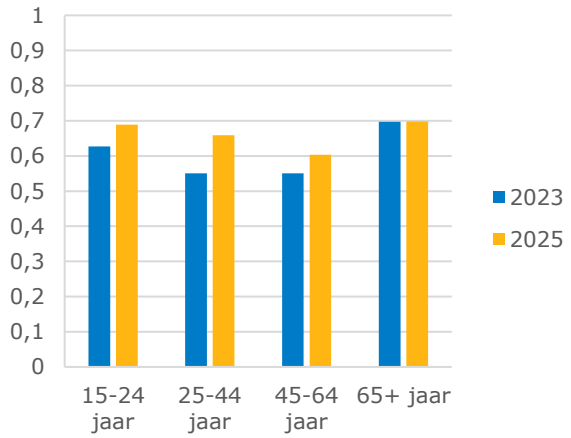
Figuur 1 Aandeel mannen en vrouwen met depressie- en angstklachten



De toename in angst- en depressieklachten is te zien bij zowel mannen als vrouwen (figuur 1), maar de stijging bij mannen is sterker. Vrouwen blijven wel vaker angst- en depressieklachten ervaren; in 2025 heeft meer dan twee derde van de vrouwen hier last van.

Wat betreft leeftijd, zien we een stijging in alle leeftijdsgroepen behalve de groep van 65 jaar en ouder (figuur 2). Binnen deze groep was het aandeel mensen met angst- en depressieklachten echter al heel hoog, namelijk bijna 70%. In de groep 25- tot 44-jarigen zien we de sterkste stijging in het aandeel personen met depressie en angstklachten, namelijk een stijging van 10%. Ook bij jongeren en volwassenen van middelbare leeftijd zien we een aanzienlijke stijging: in 2025 stijgt het aandeel met depressie- en angstklachten met 5%.

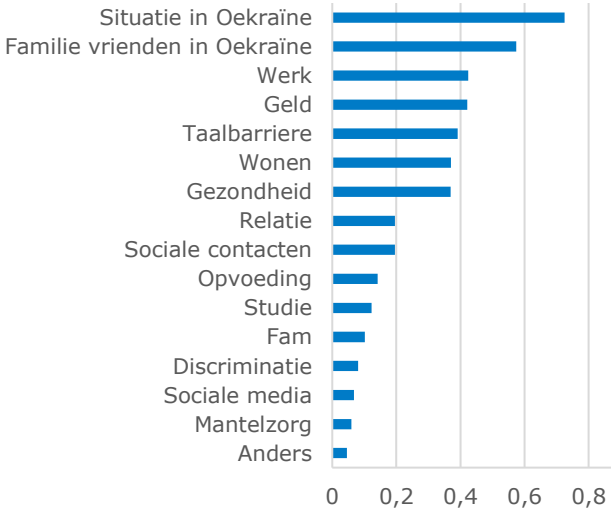
Figuur 2 Aandeel jongeren en ouderen met depressie- en angstklachten over tijd



Meer mensen ervaren (zeer) veel stress

Ook het aandeel personen dat veel of heel veel stress ervaart is gestegen met 5 procentpunt naar 28% in 2025. Dit is hoger dan de algemene Nederlandse bevolking waar ongeveer een vijfde last heeft van (zeer) veel stress. Vooral in de oudere leeftijdsgroep van 65-plussers zien we een grote stijging van acht procent. Als we kijken naar de oorzaak van stress (figuur 3) zien we dat de situatie in Oekraïne is en zorgen over familie en vrienden in Oekraïne de voornaamste bronnen van stress zijn.

Figuur 3 Meest genoemde bronnen van stress (2025)



Toename psychische hulp bij vrouwen, mannen blijven achter

Ondanks de gestegen mentale klachten, zien we alleen voor vrouwen een stijging in verkregen (formele of informele) mentale ondersteuning. In 2025 geeft zo'n 11% van de mannen aan ondersteuning te krijgen voor psychische hulp, tegenover 22% van de vrouwen. Dit is opvallend gezien mannen juist de grootste stijging in mentale klachten ondervonden. Van alle mensen die hulp kregen bij klachten als somberheid of stress, heeft een groter aandeel hulp gehad van de huisarts (14%) en psycholoog (49%). Naast formele hulp, wordt er door Oekraïners ook veel informele hulp ontvangen, bijvoorbeeld ondersteuning van vrienden en familie. Dit blijft de meest voorkomende bron van hulp, ook in 2025 (52%). De sociale kring is, mede hierom, een belangrijk aspect van het algeheel psychosociaal welbevinden. In de volgende sectie gaan we dieper in op dit sociale aspect.

Sociaal welbevinden

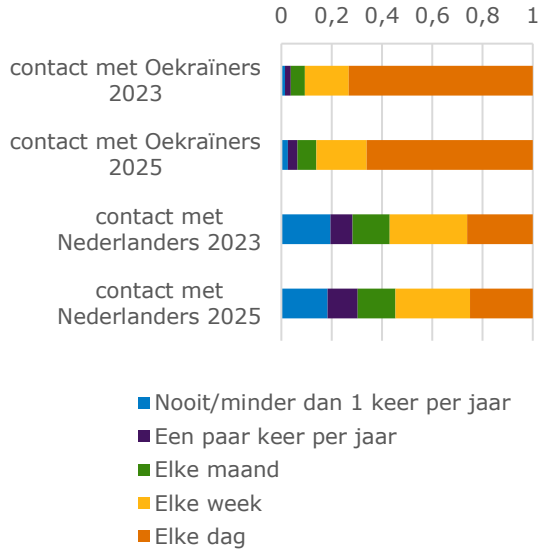
Sociaal welbevinden gaat over de mate, kwaliteit en ervaring van sociale relaties. Sociale relaties kunnen, zoals hierboven opgemerkt, een beschermende factor zijn voor de mentale gezondheid, doordat deze contacten emotionele ondersteuning bieden wanneer mensen zich (mentaal) niet goed voelen. Daarnaast kan het gebrek aan sociale verbintenis ook emotionele klachten geven, zoals eenzaamheid. En, helpen sociale netwerken vaak participatie bevorderen.

Veel sociaal contact neemt af; geen stijging in contact met Nederlanders

Oekraïners hebben over het algemeen meer sociaal contact dan de algemene Nederlandse bevolking. Zo heeft in 2025 nog steeds 66% van de Oekraïners dagelijks contact met andere Oekraïners en 25% heeft dagelijks contact met Nederlanders (figuur 4). Voor de algemene bevolking hebben we geen cijfers uitgesplitst naar nationaliteit, maar zien we dat 29% dagelijks contact heeft met vrienden en 13% dagelijks contact heeft met buren (CBS, 2026b). Oekraïners hebben dus relatief veel sociaal contact. Dit is echter wel afgenomen ten opzichte van 2023; toen had, namelijk, 73% van de Oekraïners dagelijks sociaal contact met andere Oekraïners. Daarnaast zien we dat het sociaal contact met Nederlanders niet stijgt ten opzichte van 2023, ondanks dat Oekraïners inmiddels langere tijd in Nederland

verblijven. Oekraïense vluchtelingen lijken daarmee vooral sterk sociaal verbonden met de eigen gemeenschap.

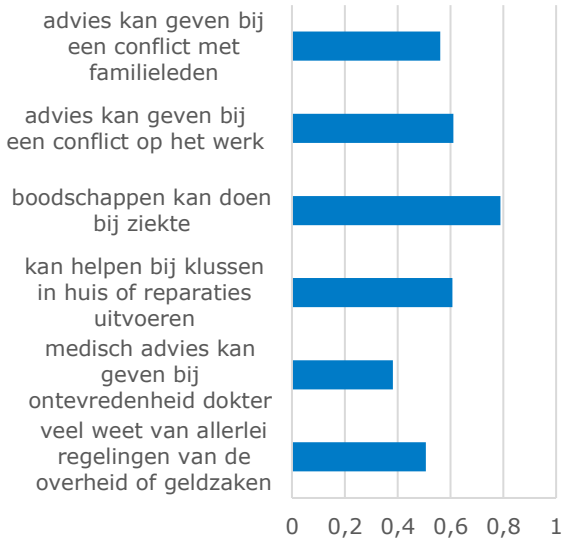
Figuur 4 Frequentie van sociaal contact in 2023 en 2025



Meerderheid Oekraïners heeft netwerk om op terug te vallen

Het aantal contacten zegt niet alles over de kwaliteit van iemands netwerk. Daarom onderzochten we hoe het staat met het sociaal vangnet van Oekraïense vluchtelingen. Dit gaat over het hebben van mensen in het netwerk aan wie zij hulp kunnen vragen — bijv. advies over geld of gezondheid, praktische steun (boodschappen/klussen) en hulp bij conflicten. We vonden dat voor de meeste vormen van ondersteuning, ruim de helft van de Oekraïense vluchtelingen iemand in de omgeving heeft om op terug te vallen (figuur 5). Alleen voor advies over medische hulp had het merendeel van de Oekraïense vluchtelingen geen persoon in het netwerk, terwijl voor hulp bij boodschappen 8 op de 10 iemand kennen die kan helpen.

Figuur 5 Het aandeel Oekraïense vluchtelingen met iemand in het sociaal netwerk die…



Eenzaamheid blijft hoog

Tot slot is onderzocht in hoeverre mensen zich sociaal eenzaam voelen. Sociale eenzaamheid verwijst naar het gevoel mensen te hebben om op terug te vallen, die je kunt vertrouwen en met wie je je verbonden voelt. Vergeleken met de algemene bevolking voelen Oekraïense vluchtelingen zich vaker eenzaam; zo'n 44% van de Oekraïense vluchtelingen voelt zich sterk sociaal eenzaam. Hierin zien we geen stijging of daling ten opzichte van 2023. In de algemene Nederlandse bevolking voelt 15% van de mensen zich sterk eenzaam (CBS, 2026c). Oekraïense vluchtelingen kampen dus meer met eenzaamheid dan de algemene Nederlandse bevolking.

Conclusies en aanbevelingen

Het is niet goed gesteld met het psychosociaal welbevinden van Oekraïense vluchtelingen. Meer mensen ervaren mentale gezondheidsklachten. Kort na aankomst had meer dan de helft van de Oekraïense vluchtelingen last van depressie- en angstklachten. Inmiddels heeft meer dan twee derde van de Oekraïense vluchtelingen hiermee te maken, en ook stressklachten stijgen.

Daarnaast voelen Oekraïense vluchtelingen zich relatief vaak eenzaam, ondanks dat zij

nog regelmatig contact hebben met de eigen gemeenschap in Nederland, al is dit ook afgenomen ten opzichte van 2023. Opvallend is dat het contact met Nederlanders niet toeneemt, terwijl Oekraïense vluchtelingen inmiddels wel langer in Nederland verblijven. Hierdoor bestaat het risico dat zij op de langere termijn sociaal geïsoleerd raken of eenzaamheid toeneemt en er meer afstand ervaren wordt tot de Nederlandse samenleving.

Juist deze ontwikkelingen onderstrepen het belang van blijvende aandacht voor het psychosociaal welzijn van Oekraïense vluchtelingen. Vooral omdat de oorlog in Oekraïne ondertussen voortduurt en de meeste Oekraïense vluchtelingen in Nederland geen intentie of mogelijkheid hebben om, in ieder geval op de korte termijn, terug te keren (Maliepaard & Geenen, 2026). Het ligt daarom voor de hand om te (blijven) investeren in ondersteuning en versterking van het mentale gezondheid en sociale verbinding.

Een proactieve benadering met vroege signalering van mentale klachten, ondersteuning in gemeentelijke opvanglocaties en gerichte informatievoorziening richting onderbereikte groepen, zoals mannen en ouderen, kunnen hierbij belangrijke aanknopingspunten zijn. Omdat Oekraïense vluchtelingen nog niet goed Nederlands spreken (Nooitgedagt, Oijevaar & Van Enk, 2026) gaat de voorkeur uit naar communicatie in de eigen taal. Daarnaast is bekend dat er bepaalde factoren zijn die bijdragen aan het verslechteren van de mentale gezondheid, zoals bijvoorbeeld een gebrek aan privacy in de opvang (Maliepaard, Nooitgedagt en Smal, 2025). Nu Oekraïners mogelijk nog langer in opvanglocaties blijven wonen, behoren investeringen hierin, met het oog op de mentale gezondheid, ook tot de aanbevelingen.

Tot slot kan het versterken van sociale verbinding en participatie bijdragen aan een algeheel verbeterd welbevinden; structurele investeringen in toegankelijke netwerk- en ontmoetingsactiviteiten en passende locaties waar Oekraïense vluchtelingen samen kunnen komen met, bijvoorbeeld, Nederlandse buren of buurtgenoten behoren daarom ook tot de aanbevelingen.

Literatuur

CBS (2026a). *Gezondheid en zorggebruik: persoonskenmerken*. Geraadpleegd op 15 mei 2026, van Gezondheid en zorggebruik; persoonskenmerken | CBS.

CBS (2026b). *Sociale contacten en maatschappelijke participatie*. Geraadpleegd op 15 mei 2026, van Sociale contacten en maatschappelijke participatie | CBS.

CBS (2026c). *Eenzaamheid: persoonskenmerken*. Geraadpleegd op 15 mei 2026, van Eenzaamheid; persoonskenmerken | CBS.

Maliepaard, M., & Geenen, M. (2026).*Verblijfsintenties van Oekraïense vluchtelingen in Nederland* (Factsheet 2026-5). WODC.

Maliepaard, M., Nooitgedagt, W., & Smal., E. (2025). Mentale gezondheid van Oekraïense vluchtelingen: De rol van opvang. In K/. Otten, M. Maliepaard, J. M. Dagevos, L. P. S.van Leeuwen & M. de Mooij-Schep (Red.), *Meer dan een dak: De rol van opvang in het werken en welzijn van Oekraïense vluchtelingen* (pp. 61-79). (Cahier 2025-7). WODC.

Nooitgedagt, W., Oijevaar, H., & Van Enk., B. (2026). Ontwikkelingen in arbeidsmarktparticipatie en taalvaardigheid van Oekraïense vluchtelingen. (Factsheet 2026-7). WODC.

Deze reeks omvat korte verslagen van onderzoek dat door of in opdracht van het WODC is verricht. Opname in de reeks betekent niet dat de inhoud het standpunt van de Minister van Justitie en Veiligheid weergeeft. Alle rapporten van het WODC zijn gratis te downloaden van WODC Repository.

Het Wetenschappelijk Onderzoek- en Datacentrum (WODC), Kennisinstituut voor de rechtsstaat, is een onafhankelijk kennisinstituut dat valt onder het ministerie van Justitie en Veiligheid. Het WODC draagt bij aan behoud en verbetering van de rechtsstaat via het (laten) uitvoeren van kwalitatief hoog wetenschappelijk onderzoek. En door het aanbieden van gevraagde en ongevraagde kennis, verbeterpunten en (waar mogelijk) denkrichtingen.

Het LOCOV-programma

Deze factsheet is onderdeel van het Longitudinaal Onderzoek Cohort Oekraïense Vluchtelingen (LOCOV). Dit onderzoeksprogramma is een samenwerking tussen het WODC, de Erasmus Universiteit Rotterdam en het Centraal Bureau voor de Statistiek. Voor resultaten van het onderzoek, ga naar Onderzoeksprogramma Oekraïense vluchtelingen in Nederland.

Alle rapporten van het WODC zijn gratis te downloaden van WODC Repository.

Meer informatie:

www.wodc.nl