She travels report 2026

Nieuwe inzichten in solo reizen door vrouwen: veiligheid blijft topprioriteit



Waarom dit gesprek juist nú relevant is: de verschuiving naar solo

Of het nu gaat om een nieuwe sportles proberen, alleen uit eten gaan of een wandeling maken: solo activiteiten zijn voor veel vrouwen steeds normaler geworden. En reizen vormt daarop geen uitzondering.

Solo wordt mainstream

In Nederland wonen inmiddels 3,4 miljoen mensen alleen, dat is 40% van alle huishoudens. Volgens het CBS groeit dit aantal door naar 3,8 miljoen in 2035. Eenpersoonshuishoudens zijn daarmee de snelst groeiende vorm van huishouden van het land. En die zelfstandigheid stopt steeds minder vaak bij de voordeur.

Uit een EenVandaag-onderzoek onder ruim 20.000 respondenten bleek in 2025 dat 57% van de Nederlanders weleens alleen op pad gaat. Niet omdat ze eenzaam zijn, maar simpelweg omdat ze daar behoefte aan hebben. Onder 18- tot 34-jarigen loopt dit op tot 64%. Twee derde zegt bovendien bewondering te hebben voor mensen die dingen alleen ondernemen. Het stigma rond ‘alleen zijn’ lijkt daarmee niet alleen verdwenen, maar zelfs omgeslagen.

Die verschuiving zie je terug in alledaagse gedrag. Alleen uit eten gaan, ooit gezien als ongemakkelijk of zielig, wordt steeds vaker een bewuste keuze. Het Parool noemde solo dining één van de bepalende trends van 2026, terwijl cijfers laten zien dat inmiddels één op de zes restaurant-bezoeken in Europa bestaat uit een tafel voor één (Food Inspiration).

Solo reizen onder vrouwen zit duidelijk in de lift

Nieuw onderzoek in opdracht van Airbnb, uitgevoerd door Markteffect onder 1.018 vrouwen in Nederland, laat zien dat vier op de tien Nederlandse vrouwen weleens solo hebben gereisd. Onder vrouwen jonger dan 35 jaar loopt dit op tot bijna de helft. Eén op de vier vrouwen heeft zelfs meerdere solo reizen gemaakt

Ook recent zit er duidelijke groei in deze ontwikkeling. Bijna de helft van de vrouwen met solo reiservaring (47%) maakte in de afgelopen twee jaar nog een solo trip. Airbnb's boekingsdata laten dezelfde beweging zien: het aantal binnenlandse solo boekingen door Nederlandse vrouwen steeg in 2025 met 17%. Breder gekeken groeide het aantal boekingen door vrouwen bovendien sneller dan dat van mannen (13% versus 7% jaar-op-jaar).

Vrijheid is de belangrijkste drijfveer

Twee derde van de Nederlandse vrouwen met solo reiservaring geeft aan opnieuw alleen te willen reizen. Onder ervaren solo reizigers loopt dit zelfs op tot bijna driekwart.

Wat vrouwen daarin aantrekt, is vooral het gevoel van vrijheid. Bijna de helft van de vrouwen met solo reiservaring (45%) associeert solo reizen direct met vrijheid. En opvallend: dat gevoel groeit met ervaring. Onder vrouwen die uitsluitend solo reizen loopt dit op tot 51%, en onder vrouwen die zowel solo als in groepsverband reizen zelfs tot 58%.

Hoe vaker vrouwen alleen reizen, hoe sterker het gevoel van vrijheid lijkt te worden.



She Travels:
Hoe vrouwen solo reizen

Hoewel steeds meer vrouwen solo reizen, laat het onderzoek zien dat veiligheid een belangrijke factor blijft in hoe vrouwen hun reis vormgeven. Het beïnvloedt hoe zij plannen, waar zij naartoe gaan en wat zij nodig hebben om zich zeker te voelen onderweg.



She plans

Nog vóór vertrek worden veel keuzes bewust gemaakt. 69% van de vrouwen neemt veiligheid mee in de keuze voor een bestemming, terwijl 64% dit ook laat meewegen bij het boeken van een accommodatie.

Reviews worden gelezen, buurten opgezocht en hosts vooraf gecontacteerd wanneer nodig. Veiligheid houdt vrouwen niet per se tegen om te reizen, maar bepaalt wél hoe zij zich voorbereiden.



She connects

Eenmaal op bestemming blijkt lokaal contact een belangrijke rol te spelen in het gevoel van vertrouwen. 84% van de vrouwen waardeert tips over veilige buurten en 83% vindt lokale veiligheidsinformatie van een host belangrijk.

Onder jongere vrouwen geeft 63% aan het prettig te vinden om vooraf contact te hebben met een host. Toegang tot lokale kennis helpt vrouwen om zich zelfstandiger en zekerder door een bestemming te bewegen.



She stays

Ook de plek waar vrouwen verblijven speelt een belangrijke rol. 88% van de vrouwen geeft aan zich veiliger te voelen wanneer een host bereikbaar is tijdens het verblijf.

Wat vrouwen vertrouwen geeft tijdens solo reizen

Naast de manier waarop vrouwen solo reizen, laat het onderzoek ook zien welke factoren bijdragen aan een gevoel van vertrouwen en controle.

Bij de keuze voor een verblijf blijken de prioriteiten opvallend consistent: een veilige, centrale locatie (39%), goede reviews van andere gasten (32%) en betrouwbare vervoersverbindingen (30%) zijn voor vrouwen de belangrijkste factoren. Deze signalen helpen onzekerheid al vóór vertrek te verkleinen.

De host maakt het verschil:

88% van de vrouwen voelt zich veiliger wanneer een host bereikbaar is tijdens het verblijf. Onder jongere vrouwen geeft 63% aan dat vooraf contact met een host extra vertrouwen geeft.

Het gaat daarbij niet alleen om bereikbaarheid, maar ook om voorbereiding: weten dat iemand beschikbaar is wanneer nodig, én beschikt over lokale kennis die kan helpen tijdens de reis.



Vertrouwen in het platform:

Voor ongeveer de helft van de vrouwen speelt veiligheid ook een rol in de keuze voor een boekingsplatform. Onder jongere vrouwen loopt dit zelfs op tot 60%.

Dat zie je direct terug in gedrag. Bij 12% van de solo boekingen door Nederlandse vrouwen op Airbnb werden accommodaties geboekt waarbij veiligheidsaspecten expliciet genoemd werden in reviews. Platforms die dergelijke signalen zichtbaar maken, helpen vrouwen om beter geïnformeerde keuzes te maken.

Vertrouwen wordt opgebouwd - niet vanzelfsprekend gevoeld:

Locatie, reviews, bereikbaarheid, vervoer en menselijk contact versterken elkaar. Veiligheidsoverwegingen zijn reëel, maar juist deze factoren helpen vrouwen om met meer vertrouwen alleen te reizen.

Hoe Airbnb solo reizigers ondersteunt

Solo reizen kan één van de meest verrijkende ervaringen zijn die je jezelf kunt geven. Het biedt de kans om de wereld op je eigen voorwaarden te ontdekken, uit je comfortzone te stappen en nieuwe herinneringen te maken. Een goede voorbereiding helpt daarbij om met meer vertrouwen op reis te gaan.

Voor vertrek

- Verdiep je in lokale gebruiken en culturele normen
- Maak gebruik van lokale kennis via reviews, forums en contact met hosts
- Lees reviews zorgvuldig voordat je boekt; op Airbnb kunnen reviews gefilterd worden op trefwoorden zoals ‘veiligheid’
- Kies een verblijf dat past bij jouw behoeften; een private room bij een host kan extra lokale ondersteuning bieden
- Zorg dat je verbonden blijft via mobiel internet of wifi
- Denk aan digitale veiligheid, zoals sterke wachtwoorden en cloudback-ups
- Plan vooraf hoe je van aankomstlocatie naar je verblijf reist
- Blijf op de hoogte van actuele situaties op je bestemming. Controleer reisadviezen van officiële instanties, bijvoorbeeld rondom extreem weer, gezondheidswaarschuwingen of andere lokale ontwikkelingen die invloed kunnen hebben op je reis.
- Overweeg een reisverzekering
- Bewaar kopieën van belangrijke documenten en noodcontacten
- Deel je reisplanning met iemand die je vertrouwt
- Maak gebruik van Airbnb’s Solo Traveller Safety feature, beschikbaar in het Nederlands

Tijdens de reis

- Gebruik betrouwbare taxi- of rideshare diensten
- Bewaar waardevolle spullen veilig en uit het zicht
- Wees voorzichtig met het delen van je locatie op social media
- Vertrouw op je gevoel en zoek hulp wanneer een situatie niet goed voelt
- Airbnb’s Safety Line is 24/7 bereikbaar tijdens een verblijf

Problemen melden

In geval van nood kunnen gebruikers via de Airbnb-app direct lokale hulpdiensten bereiken.

Wanneer gasten tijdens een actieve Airbnb-reservering een veiligheidsprobleem ervaren, kunnen zij daarnaast contact opnemen met Airbnb’s 24-uurs Safety Line, waar een gespecialiseerd team klaarstaat om ondersteuning te bieden.

Methodologie & bronnen

[1] Kwantitatief online onderzoek uitgevoerd door Markteffect onder 1.018 vrouwen in Nederland (18+), representatief naar leeftijd en regio. Veldwerk uitgevoerd van 2 t/m 9 april 2026. Foutmarge ±3,07% bij een betrouwbaarheidsniveau van 95%.

[2] Interne Airbnb boekingsdata, periode januari–december 2025 vergeleken met januari–december 2024, herkomstland: Nederland.

Externe bronnen:

CBS, Dashboard Bevolking

EenVandaag Opiniepanel, mei 2025

Mara Grimm, Het Parool, januari 2026

Food Inspiration, ‘De opkomst van solo dining’

airbnb