



Sociaal-netwerkadvis



Goede sociale contacten zijn belangrijk

- Als je goede sociale contacten hebt, ben je minder vaak eenzaam.
- Goede sociale contacten zijn ook goed voor je gezondheid.
- Dit geldt voor iedereen, jong en oud.



Sociale contacten onderhouden en nieuwe contacten maken

Dit kun je doen als je je sociale contacten wilt verbeteren of als je nieuwe mensen wilt leren kennen:

- Bedenk welke mensen voor jou belangrijk zijn en waarom.
- Geef deze mensen genoeg tijd en aandacht.

- Ga naar plekken waar je mensen kunt ontmoeten.
- Doe mee aan activiteiten die je leuk vindt.
- Doe iets voor een ander of voor een goed doel. Bijvoorbeeld als vrijwilliger.
- Luister goed naar iemand met wie je goed contact wilt.

Goede sociale contacten krijgen gaat niet vanzelf. Je moet er moeite voor doen en het kost tijd. De ander moet ook contact met jou willen.



Als het niet lukt om goede sociale contacten te maken

Je kan hulp vragen: aan mensen in je omgeving met wie je al goed contact hebt en verder bijvoorbeeld aan je huisarts, een wijkteam of een psycholoog.

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**



Waarom een ‘sociaal-netwerkadvis’?

Hoe gezond je bent heb je maar gedeeltelijk in de hand. Maar iedereen weet: je kunt er zelf wel wat aan doen, door niet te roken, gezond te eten, voldoende te bewegen.

De Rijksoverheid doet al jaren zijn best om iedereen hiervan te doordringen, onder andere door middel van de Richtlijnen goede voeding en de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad. Maar hoeveel mensen zijn zich ervan bewust dat het feit dat iemand geen of een erg klein sociaal netwerk heeft even slecht voor de gezondheid is als het roken van vijftien sigaretten per dag en slechter dan overgewicht en lichamelijke inactiviteit?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt duidelijk dat sociale contacten van groot belang zijn om eenzaamheid, gezondheidsproblemen en voortijdig overlijden te voorkómen.

De Wetenschappelijke adviescommissie van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid heeft daarom een ‘sociaal-netwerkadvis’ uitgebracht: een advies dat mensen kan helpen om tot ‘gezond sociaal gedrag’ te komen. Je leest het advies op de andere kant van deze kaart.

Hoe het sociale netwerk dat iemand nodig heeft eruit ziet, kan van persoon tot persoon verschillen. Het advies gaat vooral over de kwaliteit van de sociale contacten. Het is bedoeld om mensen te stimuleren hun contacten te verbeteren, maar of dat lukt is natuurlijk ook afhankelijk van de mensen om hen heen en van de samenleving als geheel.

Meer toelichting vind je hier:

www.eentegenzaamheid.nl/sociaal-netwerkadvis

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**