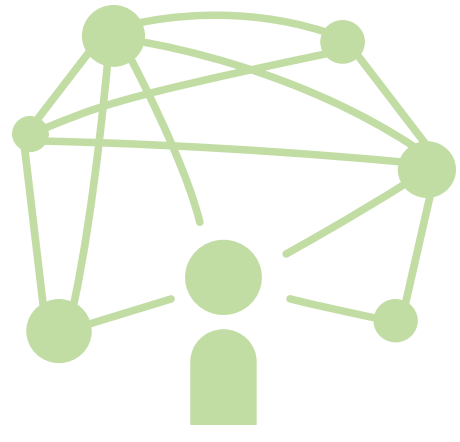


Sociale contacten en uitsluiting

Een groeiend aantal mensen voelt zich **sociaal uitgesloten** . Dit heeft te maken met meer gevoelens van sociale en emotionele eenzaamheid en minder contact met burens of mensen in de straat. De **sociale netwerken** van ouderen waar zij op kunnen terugvallen worden kleiner.



Sociale contacten zijn belangrijk voor ons gevoel van welzijn.

Goed contact met familie, vrienden en burens draagt bij aan het geluksgevoel.

Mensen hebben minder contact met hun burens






In 2008 en 2012 had **23%** van de volwassenen **minder dan 2x per maand** contact. In 2016 steeg dit naar **26%** .

Steeds meer mensen voelen zich sociaal uitgesloten

Een stijging van **6%** in 2012 naar **7%** in 2016 en dan vooral het **sociaal participeren** .

Kleinere sociale netwerken

Het **sociaal netwerk** van **ouderen** is ingedeeld in vijf soorten: van een groot netwerk dat sterk gericht is op de naaste omgeving tot een klein netwerk met weinig contacten.

 Lokaal geïntegreerd 	▼	van 38% naar 34% 	Afname in intensieve contacten met familie, vrienden en burens in de naaste omgeving
 Lokaal familie-afhankelijk 	▲	van 25% naar 27% 	Toename in nauwe familiebanden (meestal met een dochter) met dichtbij wonende verwanten, beperkt contact met burens en vrienden.
 Lokaal gereserveerd 	▲	van 22% naar 24% 	Toename in onregelmatige contacten met minstens één familielid en nauwe relaties met burens.
 Privacy gericht 	▲	van 9% naar 10% 	Toename van geen familie en vrienden in de naaste omgeving, beperkt contact met burens, weinig contacten in de lokale gemeenschap.
 Netwerk gericht op de wijdere samenleving 	=	 6% 	Beperkt contact met verre familie, nadruk op contacten met vrienden en minder met burens is gelijk gebleven.

2016 t.o.v. 2012 (65+)

Het belang van een goed netwerk

Ouderen

Ouderen hebben steeds minder een sociaal netwerk waar zij op kunnen terugvallen.

Netwerken met intensieve contacten met familie, vrienden en burens in de naaste omgeving nemen af.

Ouderen die **deelnemen aan sociale activiteiten** , waarbij men andere mensen ontmoet, zijn over het algemeen **gezonder** en hebben een hogere mate van welbevinden.

Het **sociale netwerk wordt groter** en sterker waardoor ouderen **minder kwetsbaar** zijn en minder kans hebben op sociaal isolement. Dit laatste ontstaat vooral wanneer de partner wegvalt of fysieke beperkingen optreden.

Mensen met ziekte of beperking

Mensen die door ziekte of een beperking hulp of zorg nodig hebben krijgen vaak ondersteuning uit hun directe sociale omgeving.

! Om terug te kunnen vallen op familie of vrienden voor het krijgen van **mantelzorg** is een goed **sociaal netwerk noodzakelijk** .

Ondersteuning uit de omgeving kan ervoor zorgen dat mensen minder professionele zorg nodig hebben en **langer thuis** kunnen blijven wonen. Ook kan het sociale netwerk **maatschappelijke participatie** en een actieve leefstijl **stimuleren** .

Sociale contacten en netwerken

Meedoen in de maatschappij

Mensen willen volwaardig onderdeel zijn van de maatschappij.

Het gaat niet alleen om het hebben van werk, maar ook om het hebben van sociale contacten, het deelnemen en bijdragen aan de maatschappij en het opdoen van vaardigheden.

Wanneer mensen de energie hebben om het leven aan te kunnen, **kunnen zij zich, zelfs met een ziekte, gezond voelen en meedoen.**



Participatie, het meedoen aan de samenleving, is voor iedereen belangrijk.

Sommigen kunnen dit op eigen kracht, anderen hebben daarbij ondersteuning nodig.

De aanpak

Breng de situatie in uw gemeente in kaart

Bij elke aanpak kan de GGD zorgen voor **cijfers om de situatie in beeld te brengen.**

Cijfers op wijkniveau geven een beeld van zowel de sociale contacten en netwerken als andere gezondheidsaspecten binnen het sociaal domein.

Combineer de aanpak met andere beleidsterreinen

Denk hierbij aan het tegengaan van eenzaamheid, meer zelfredzaamheid, vitaliteit en vrijwilligerswerk.

Zo maakt u de grootste kans om effectieve activiteiten voor verschillende mensen te bieden.

Meer informatie: [Movisie heeft een uitgebreid overzicht van effectieve interventies die de sociale netwerken versterken.](#)

Inspirerende good practices

* **Natuurlijk, een netwerkcoach!**

In de interventie Natuurlijk, een netwerkcoach! zet een getrainde vrijwillige netwerkcoach zich in om een cliënt te coachen in het herstellen, activeren, versterken, opbouwen of uitbreiden van het sociale netwerk.

* **Buurtreminiscentie**

Het centrale doel van Buurtreminiscentie is het verbinden van mensen op buurtniveau. Door middel van het ophalen en uitwisselen van herinneringen ontstaan nieuwe verbindingen tussen buurtbewoners van alle leeftijden en herkomst.

* **50Plusnet**

50Plusnet is een online ontmoetingsplek voor 50-plussers die hun sociale netwerk willen uitbreiden. Het doel van 50Plusnet is het verminderen en voorkomen van eenzaamheid en sociaal isolement. Welzijnsinstellingen kunnen een lokale ingang voor de community ontwikkelen. Hiermee creëren ze een laagdrempelige toegang voor 50-plussers in de eigen regio.

* **Resto VanHarte**

Resto VanHarte creëert laagdrempelige ontmoetingsplaatsen voor mensen die in een sociaal isolement verkeren. Een gezamenlijk maaltijd, waar iedereen aan kan meedoen, vormt het bindmiddel. Daarnaast vindt een activerend meedoenprogramma plaats. Hierbij wordt veel samengewerkt met organisaties in de wijk.

* **Present**

De methode Present brengt groepen mensen die zich incidenteel willen inzetten in contact met mensen die hulp nodig hebben. Doel van de interventie is dat meer mensen vanzelfsprekend naar elkaar omzien. Het gaat Present niet (alleen) om de geboden hulp, maar juist ook om de ontmoeting tussen mensen uit verschillende leefwerelden en de ervaring die vrijwilligers opdoen.

De cijfers in deze factsheet zijn gebaseerd op de gezondheidsmonitors GGD.

Voor vragen kunt u contact opnemen met GGD Zuid Limburg, afdeling kennis & innovatie: gezondheidsatlaszl@ggdzl.nl