



Verbinding

Wat betekent het precies?

Met verbinding bedoelen we het hebben van mensen die je kunt vertrouwen, waar je op kunt bouwen tijdens moeilijke periodes en die je kunnen helpen bij dagelijkse dingen zoals afspraken maken, boodschappen doen en het huishouden

Waarmee kan het me helpen?

Uit onderzoek blijkt dat sociale steun belangrijk is om mentaal gezond te blijven, om mentale gezondheidsproblemen te voorkomen en om te herstellen. Mensen in jouw omgeving kunnen je ondersteunen bij taken waar jij moeite mee hebt. Denk bijvoorbeeld aan samen boodschappen doen, vervoer naar een afspraak en hulp bij geldzaken.

Waarom kan het me helpen?

Het hebben van sociale contacten en steun uit je omgeving kan herstel versnellen. Sociale steun kan zorgen voor emotionele, materiële en psychologische voordelen, kan hoop en motivatie bieden en naasten kunnen een voorbeeld zijn tijdens herstel.

Hoe kan het worden ingezet?

Er zijn verschillende manieren om sociale steun te krijgen, bijvoorbeeld van familie of vrienden. Er zijn veel informatiebronnen voor naasten waar zij meer kunnen leren over waar jij last van hebt, waardoor ze jou beter kunnen helpen. Daarnaast kan praten met mensen die hetzelfde meemaken (lotgenoten) helpen, deze kun je ontmoeten bij lotgenotengroepen. Ook kun je mensen ontmoeten bij sportactiviteiten, (vrijwilligers)werk of op andere ontmoetingsplaatsen zoals dagbestedingscentra.