

SOCIALE GEZONDHEID GROEIT SAMEN



EEN
TEGEN
EENZAAMHEID

De wereld verandert snel. In onze samenleving is er minder aandacht voor elkaar. Juist daarom moeten we werken aan **betekenisvolle relaties**.

Zo zorgen we samen voor een sociaal gezonde samenleving.

Fysieke gezondheid

Sociale gezondheid

Mentale gezondheid

Door te **zaaien**

Door te **voeden**

Door te **waarderen**

Of door te **snoeien**

Bewustwording

Mogelijkheden

Vaardigheden

Beleid

Samen zorgen we voor een vruchtbare **voedingsbodem**

Als je **sociaal gezond** bent voel je je **verbonden** met andere mensen.

Je hebt mensen om je heen die belangrijk voor je zijn, bij wie je terecht kunt, en je kunt (naar behoefte) aandacht en steun geven en ontvangen in je omgeving.



Wetenschappelijke inspiratie:
Kasley Killam, Julianne Holt-Lunstad,
WHO Commission on Social Connection.

'Sociale gezondheid groeit samen'

Deze **bijsluiter** hoort bij de visieplaat 'sociale gezondheid groeit samen' en de bijbehorende slidedeck.

De tekst helpt om de verschillende onderdelen van de visieplaat toe te lichten en het verhaal op een eenduidige manier te vertellen. Sociale gezondheid wordt daarin verbeeld aan de hand van de metafoor van een volkstuin.

De uitwerking is geïnspireerd op het framework van Kasley Killam¹. De volkstuinmetafoor is een eigen vertaling van dit gedachtegoed, ontwikkeld door Flatland en de werkgroep 'Belofte van sociale gezondheid' van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid.

Waarom dit onderwerp urgent is

Als sociale gezondheid onder druk komt te staan, kan een neerwaartse spiraal ontstaan: minder contact, minder energie om contact te zoeken, meer eenzaamheid en uiteindelijk gevolgen voor mentale en fysieke gezondheid. Dit zien we terug. Ongeveer de helft van de volwassen Nederlanders voelt zich eenzaam. Bijna 1 op de 7 mensen voelt zich zelfs sterk eenzaam. De invloed van eenzaamheid is groot. Zeker als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een verminderd gevoel van welzijn of geluk.

Het bestrijden van eenzaamheid kan niemand alleen. Vandaar dat de overheid, maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven zich hebben verenigd in de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid. Deze coalitie zet zich in voor het verminderen én voorkomen van eenzaamheid. De Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid is ervan overtuigd dat de strijd tegen eenzaamheid tegelijkertijd een strijd is vóór meer sociale gezondheid. De komende jaren maakt de Coalitie zich daarom hard voor het bevorderen van sociale gezondheid in Nederland.

 **In de visieplaat:** Neerwaartse spiraal - de linkerkant van de plaat laat zien waarom dit onderwerp urgent is

Wat is sociale gezondheid?

Sociale gezondheid gaat over het gevoel verbonden te zijn met andere mensen en ingebed te zijn in betekenisvolle relaties. Het gaat om mensen om je heen die belangrijk voor je zijn, bij wie je terecht kunt, en aan wie je zelf ook iets kunt geven. Belangrijk daarbij is dat sociale gezondheid er voor iedereen anders uit kan zien. Voor de één betekent sociale gezondheid een groot netwerk met veel contact. Voor de ander gaat het juist om een paar betekenisvolle relaties. Het gaat dus niet om zoveel mogelijk contacten, maar om verbindingen die voor jou betekenisvol zijn.

Sociale gezondheid laat zich goed uitleggen met de metafoor van een volkstuin.

 **In de visieplaat:** Definitie - aan de rechterkant van de visieplaat staat wat we onder sociale gezondheid verstaan

De volkstuin: persoonlijke én gezamenlijke inzet

Een volkstuin groeit niet vanzelf. Hij vraagt om persoonlijke inzet: om te zaaien, voeden, waarderen, onderhouden en soms ook snoeien. Dat geldt ook voor sociale gezondheid. Relaties groeien organisch, maar bloeien alleen wanneer je er tijd en aandacht aan blijft geven.

Tegelijkertijd onderhoud je een volkstuin niet alleen. Je deelt kennis, helpt elkaar, leent gereedschap en zorgt samen voor het gemeenschappelijke groen. De volkstuin laat daarmee zien dat sociale gezondheid zowel iets van mensen zelf vraagt als van de gemeenschap.

 **In de visieplaat:** De volkstuin in het midden van de visieplaat laat zien hoe je zowel individueel als gezamenlijk actief bent met het onderhouden van de tuin.

Een vruchtbare voedingsbodem

Daaronder ligt een vruchtbare voedingsbodem. Die ontstaat niet vanzelf, maar vraagt om blijvende maatschappelijke inzet: om bewustwording, om mogelijkheden om elkaar te ontmoeten en mee te doen, om vaardigheden om contact te maken en relaties te onderhouden, en om beleid dat de juiste voorwaarden schept om sociale gezondheid te laten groeien.

 **In de visieplaat:** De bodem en de wortels onder de volkstuin laten zien welke maatschappelijke voorwaarden nodig zijn om sociale gezondheid te laten groeien.

De vruchten van sociale gezondheid

De boom laat zien waar we naartoe werken. Sociale, mentale en fysieke gezondheid staan niet los van elkaar, maar hangen met elkaar samen en kunnen elkaar versterken. Als mensen zich verbonden voelen met anderen, heeft dat invloed op hun welbevinden, veerkracht en gezondheid. Daar plukken we allemaal de vruchten van: als individu, als gemeenschap en als samenleving.

 **In de visieplaat:** De boom boven de volkstuin verbeeldt de samenhang tussen sociale, mentale en fysieke gezondheid en laat zien welke vruchten sociale gezondheid kan opleveren.

De kernboodschap

Sociale gezondheid groeit samen. Het vraagt iets van mensen zelf, maar ook van de gemeenschap en de samenleving om hen heen. Net als in een volkstuin heeft iedereen een eigen stukje te onderhouden, maar de tuin als geheel komt alleen tot bloei als we ook samen zorgen voor een vruchtbare bodem, toegankelijke paden, gereedschap en het gemeenschappelijke groen.

 **In de visieplaat:** De volledige visieplaat brengt de verschillende onderdelen samen.

¹ Killam (2024), The Art and Science of Connection: Why Social Health Is the Missing Key to Living Longer, Healthier, and Happier. Killam positioneert sociale gezondheid als een volwaardige dimensie naast fysieke en mentale gezondheid. In haar framework gebruikt zij de metafoor van sociale 'spieren': net zoals fysieke spieren kunnen ook sociale spieren door aandacht, oefening en onderhoud worden versterkt. De volkstuinmetafoor is een eigen vertaling van dit gedachtegoed door de werkgroep.