

**| Informatie contact leggen,
houden en verdiepen**

| Waarom sociale contacten belangrijk zijn

Het hebben van betekenisvolle sociale relaties is belangrijk. Prettige sociale relaties geven je het gevoel dat je ertoe doet, het maakt je gezonder en je voelt je vaak fijner in je vel.

Andere mensen om je heen zijn dus ontzettend belangrijk. Dat heeft te maken met onze geschiedenis. Het grootste gedeelte van onze tijd op aarde hebben mensen geleefd in kleine, hechte gemeenschappen. In die tijd moesten we met elkaar samenwerken en elkaar verzorgen, om zo te kunnen overleven.

Als mens zijn we er dus ook op ingesteld om contacten met anderen aan te gaan; dat gaf de grootste overlevingskansen. Die oerbehoefte aan sociaal contact er nog steeds. Wanneer we anderen om ons heen hebben waarbij we ons prettig en veilig voelen, geeft dat ons leven betekenis.

Tegelijkertijd waren onze relaties ook één van onze grootste kwetsbaarheden. Zonder die hechte banden was overleven niet mogelijk. Nog steeds kunnen we dat gevoel ervaren wanneer we ons niet verbonden voelen met anderen.

In sociaal contact zijn er altijd wel onderdelen waar we goed in zijn en die we lastig vinden. Niets is menselijker dan dat. Wanneer je een gezond sociaal netwerk hebt, weet hoe je prettig met anderen om kunt gaan en wat jijzelf fijn vindt in contact en een zinvolle tijdsbesteding hebt, dan voel je je fijner en gezonder.

Het hebben van de juiste informatie over het leggen en onderhouden van sociaal contact kan je helpen om hiermee aan de slag te gaan.

Voor nu genoeg uitleg! Hoe ga je het nu in de praktijk aanpakken? Lees vooral verder voor meer informatie over contact leggen, houden en verdiepen.

| Contact leggen met anderen

Het leggen van nieuwe contacten kan best spannend zijn. Hoe pak je dat nu aan? We vertellen je er graag meer over. Soms zijn we geneigd om nieuwe contacten te zoeken, terwijl we misschien ook oude contacten een nieuw leven in kunnen blazen. Denk bijvoorbeeld aan een goede vriend van vroeger die je uit het oog bent verloren, de collega of schoolvriend waar je een goede klik mee had en al tijden niet hebt gezien. Wellicht is er wel iemand waar je nu aan denkt en waar je weer een band mee op kunt bouwen.

Zoek de juiste plek

Wanneer je graag nieuwe mensen wilt ontmoeten, is het belangrijk om voor jezelf te bepalen wat voor soort contact je zoekt en waar je deze mensen kan vinden. Vaak helpt het om gelijkgestemden te ontmoeten op plekken waar je bijvoorbeeld een gezamenlijke hobby uitoefent of waar inwoners komen van dezelfde leeftijd of levensfase. Denk aan het beoefenen van een sport, het deelnemen aan bijvoorbeeld een taal cursus, creatieve activiteit of wandelgroep.

Er zijn ook activiteiten of websites die gericht zijn op het ontmoeten van gelijkgestemden. In het *Ontmoet&Beweeg* boekje vind je meer informatie over activiteiten. Deze is verkrijgbaar bij Sigma en te downloaden via de website.

Het doen van vrijwilligers- of betaald werk kan ook een manier zijn om in contact te komen met anderen.

Zo leg je het eerste contact

Wanneer je een plek hebt gevonden waar je anderen kunt ontmoeten, dan is het eerste contact dat je met iemand legt belangrijk. Het kan best een drempel zijn om een praatje te maken met een onbekende. Dit is niet erg, het is heel normaal.

Het eerste contact leg je door jezelf voor te stellen. Let op je houding. Neem een open houding aan:

- Ontspan je armen en leg ze op tafel of houd ze langs je lichaam
- Maak oogcontact
- Probeer te glimlachen en te knikken wanneer iemand iets vertelt
- Spiegel het gedrag van een ander

Stel vragen aan de ander, luister goed naar wat diegene zegt, vraag door en wacht totdat de ander een vraag aan jou stelt of vertel eventueel iets over jezelf. Wellicht kom je erachter dat je gezamenlijke hobby's hebt, in dezelfde plaats geboren bent, dezelfde sport beoefend of iets anders met elkaar deelt. Wanneer mensen iets met elkaar delen of hetzelfde hebben meegemaakt, scheidt dit vaak een band.

Probeer je ook bewust te zijn hoe jij je naar anderen opstelt. Ben je juist vaak verlegen of veel aan het woord? In een gesprek is het belangrijk dat je allebei vragen stelt, aan het woord bent en naar elkaar luistert.

Wanneer je iemand een aantal keer gezien of gesproken hebt, kun je vragen of de ander het leuk vindt om een keer samen wat af te spreken. Denk dan aan een gezamenlijke activiteit die jullie

beiden interessant vinden. Probeer altijd open en eerlijk te praten met elkaar. Hebben jullie dezelfde verwachtingen? Zie je het contact toch niet zitten? Geef dit dan eerlijk aan.

Valkuilen

Vooroordelen: Wist je dat we als mens geneigd zijn op basis van een eerste indruk te bepalen of we iemand leuk vinden of juist niet? Dit gebeurt vaak automatisch om overzicht te houden en situaties goed in te kunnen schatten. Alleen is dit meestal niet terecht. Wees je hiervan bewust. Geef de ander een eerlijke kans.

Te veel aan het woord zijn: Ben jij iemand die vaak veel aan het woord is en over zichzelf praat? Dat is helemaal logisch. Over jezelf praten maakt een gelukshormoon aan. Alleen de neiging om over onszelf te praten, staat echt contact met anderen in de weg. Dus, praat iets minder over jezelf, stel vragen aan de ander en probeer te luisteren.

Weinig aan het woord zijn: Anderen vinden het juist weer moeilijk om zelf ruimte in te nemen en aan het woord te zijn. Dit kan bijvoorbeeld omdat je dit spannend vindt en/of jezelf niet belangrijk vindt. Probeer wat vaker ook wat over jezelf te vertellen. Mensen vinden het leuk om jou ook te leren kennen!

Geen aandacht hebben voor het gesprek: Een appje sturen wanneer je met een ander praat, afgeleid zijn en niet luisteren naar de ander, zijn belangrijke punten die een ander als niet prettig kan ervaren tijdens een gesprek. Probeer aandacht te hebben voor degene met wie je praat en leg je telefoon even weg.

| Contact houden en verdiepen

Contact leggen is het eerste stapje, maar hoe onderhoud en verdiep je nou vervolgens contact met anderen?

- Investeer zelf in het contact

Neem zelf (ook) contact op. Vraag hoe het met de ander gaat, wees geïnteresseerd, luister oprecht naar iemand, vraag door en stel zelf voor om af te spreken. Wanneer de ander je een keer heeft verteld over wat leuk is dat diegene gaat doen of over een belangrijke afspraak die diegene heeft, dan is dat een mooie reden om contact op te nemen en te vragen hoe dat is gegaan.

- Andersom mag je dit ook van een ander verwachten

Wanneer je allebei geeft en neemt in relatie, dan is er gelijkwaardigheid. Deze contacten worden vaak als het meest prettig beschouwd. Het is dus ook belangrijk dat een ander investeert in het contact met jou en geïnteresseerd is in wat er in jouw leven gebeurt.

- Durf te vertellen wat je bezighoudt

Vertel aan de ander wat er goed gaat, maar ook wat je lastig vindt in het leven. Wanneer je dit durft te vertellen en hierover met anderen in gesprek gaat, verdiep je de relatie. Laat zien wat er op je hart ligt en dat jij ook niet perfect bent.

- Doe wat voor een ander

Haal een boodschap wanneer degene ziek is, stuur een kaart op zijn of haar verjaardag, biedt troost wanneer dat nodig is etc. Op dit soort momenten is het belangrijk dat je de ander laat zien dat je er bent. Dit verdiept je contact. Vraag aan de ander wat je voor hem of haar kunt doen op een moeilijk moment of bij ziekte.

- Zelf hulp vragen

Niet iedereen vindt het makkelijk om hulp te vragen, terwijl een ander het juist fijn vindt om te helpen. Accepteer hulp wanneer iemand dat aanbiedt. Dit hoeft niet altijd, maar probeer het een keer!

Tot slot: contacten leggen en onderhouden gaat altijd met vallen en opstaan. We nemen onze eigen denkwijzen en gevoelens mee. Probeer je hier bewust van te zijn, dan zul je merken dat contacten verbeteren.

Wil je dat een medewerker van Sigma met je meedenkt over hoe je je sociale contacten uit kunt breiden of verdiepen? Neem dan contact met ons op via: info@sigma-nijkerk.nl of bel naar 033-2474830.