

SOCIAAL CONTACT IN ZUID-LIMBURG

WAT ERVAREN INWONERS

Resultaten gezondheidspanel

Goed contact met de mensen om ons heen heeft een positief effect op onze gezondheid. We hebben allemaal mensen om ons heen nodig waarmee we ons verbonden voelen en die we kunnen vertrouwen. Een fijn en divers sociaal netwerk is voor iedereen belangrijk en zorgt voor het gevoel ergens bij te horen. Ook gemeentes en organisaties zijn actief in het versterken van netwerken via activiteiten en het verenigingsleven.

Hoe belangrijk is sociaal contact voor u? Voldoet het sociaal contact aan de wensen en behoeften? Willen panelleden zelf meer actie ondernemen in de buurt of meedenken met de gemeente? Dit zijn enkele vragen die wij de panelleden van het gezondheidspanel GGD Zuid-Limburg gevraagd hebben.



Gezondheidspanel GGD Zuid-Limburg

Het gezondheidspanel van de GGD Zuid-Limburg bestaat uit inwoners van de 16 gemeenten in de regio Zuid-Limburg. Een paar keer per jaar beantwoordt het gezondheidspanel van de GGD Zuid-Limburg online een aantal korte vragen. Het invullen van een vragenlijst duurt meestal vijf minuten. De gemiddelde leeftijd is 61 en varieert van 19 tot 100 jaar.



5198
ingevulde
vragenlijsten



52%
man



61 jaar
gemiddelde
leeftijd

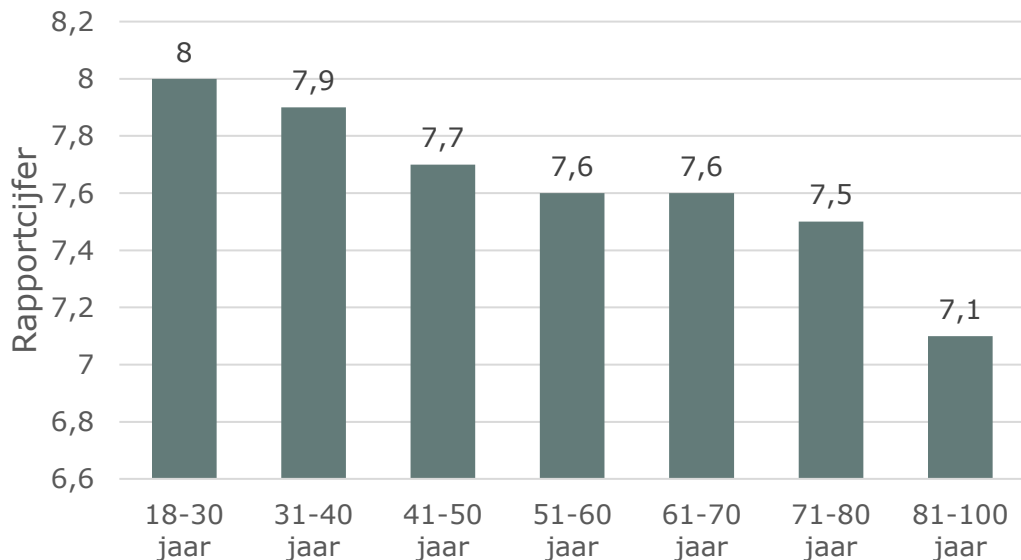
SOCIALE CONTACTEN

Hoe belangrijk vindt u sociaal contact?

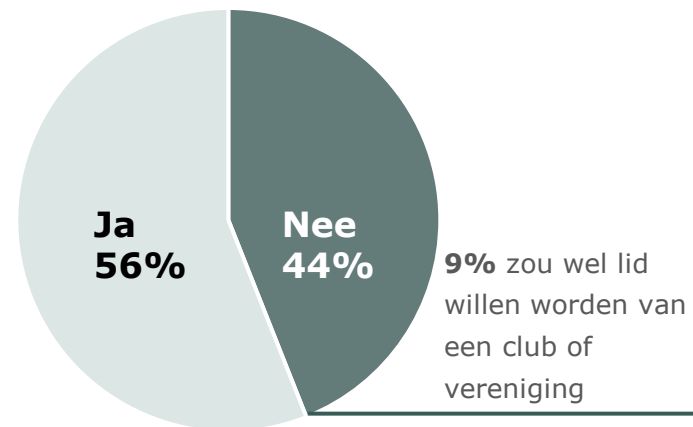
Vrijwel alle deelnemers, ongeacht de leeftijd, vinden persoonlijk contact voor **gezelligheid** erg belangrijk. Het gaat dan bijvoorbeeld om samen koffie drinken of wandelen. Mensen vinden ook het belangrijk **om iemand te hebben** om samen ergens naar toe gaan. Hiermee worden uitstapjes zoals naar het theater, een museum of de natuur bedoeld. Dit lijkt een beetje af te nemen naarmate men ouder wordt.

Lid zijn van een club of vereniging vinden vooral oudere mensen belangrijk.

Hoe belangrijk vindt u het om iemand te hebben om ergens mee naar toe te gaan?

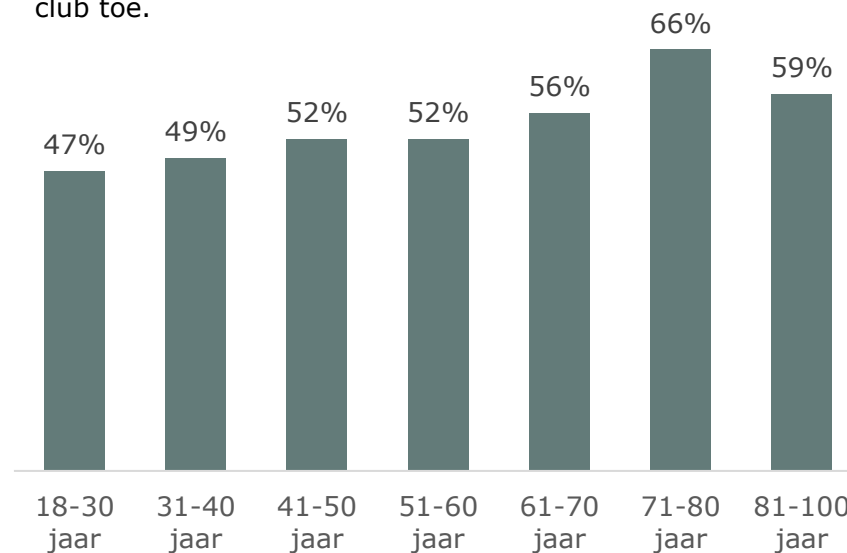


Bent u lid van een vereniging?



Is lid van een vereniging

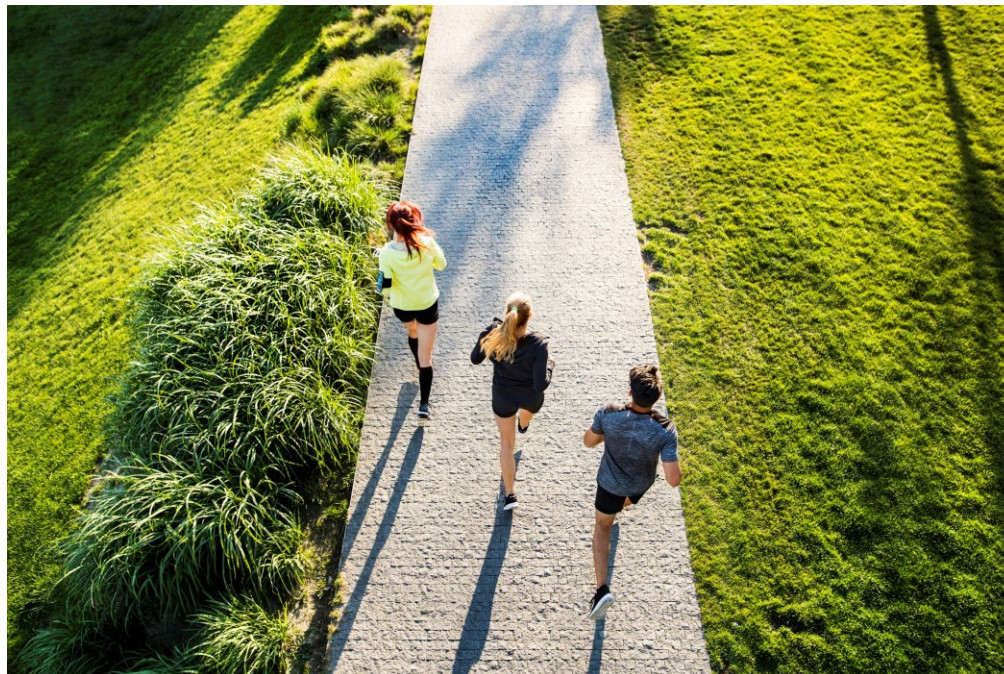
Met de leeftijd neemt het lid zijn van een vereniging of club toe.



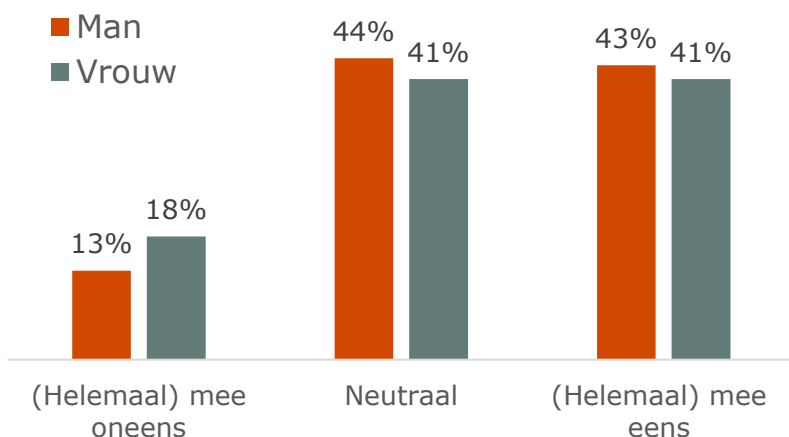
SOCIALE CONTACTEN

Voor 75% van de deelnemers voldoet het sociale contact aan hun behoeften en wensen. Ruim 40% van de deelnemers wil graag nieuwe mensen ontmoeten met dezelfde interesses, leefstijl of ervaringen. Dit geldt iets sterker voor mannen dan voor vrouwen.

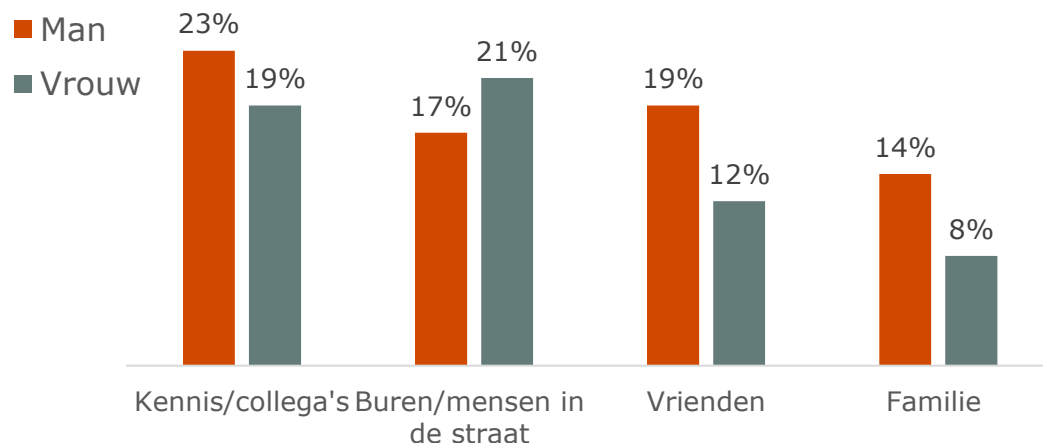
Vrouwen hebben wat minder contact met buren. Mannen hebben minder contact met familie, vrienden en kennissen/collega's.



Ik wil graag nieuwe mensen ontmoeten met dezelfde interesses, leefstijl of ervaringen

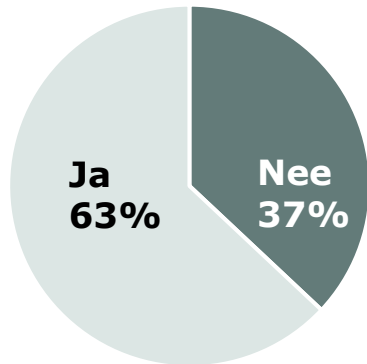


Heeft geen contact met....



SOCIALE PARTICIPATIE

Maakt u gebruik van ontmoetingsplekken?



Bijna twee derde van de deelnemers maakt gebruik van ontmoetingsplekken, ouderen wat vaker dan jongere volwassenen. Vrouwen maken meer gebruik van ontmoetingsplekken dan mannen.

Wat zeggen Zuid-Limburgers?

'Ik heb fijne contacten met familie, vrienden en nieuwe collega's bij vrijwilligerswerk. Aangezien ik net met pensioen ben, is het nog een beetje uitzoeken om tot een nieuwe zinvolle en ook leuke nieuwe dagindeling te komen.'

'Ik ben het liefste thuis, ik hou niet van losse contacten en kletsen over onzin. Daar komt alleen maar ellende van. Het samen zijn met familie en vaste vrienden daar geniet ik van.'

'Er is te weinig animo. Iedereen is met zichzelf bezig.'

'Het is prettig om met mensen om te gaan waar je regelmatig contact mee hebt en samen dingen onderneemt.'

Welke ontmoetingsplekken zijn er in de buurt?



71%

Natuur & buitenruimten

(bv. bankjes in publieke ruimte, park, bos)



69%

Sociale- & gemeenschapsruimten

(bv. buurthuis, huiskamer, kerk, moskee)



66%

Sport & recreatie

(bv. sportclub, schutterij, speeltuin)



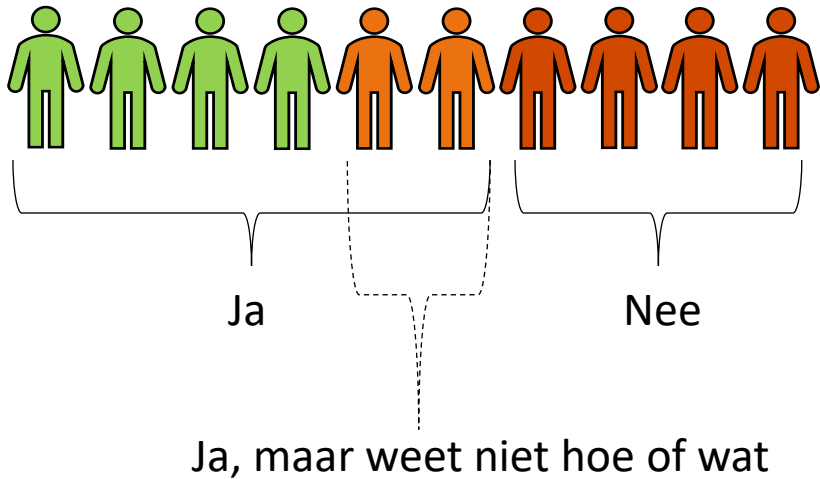
65%

Horeca & ontspanning

(bv. café/kroeg, frituur/snackbar)

ACTIE ONDERNEMEN

Wilt u meer ondernemen om in contact met anderen te komen?

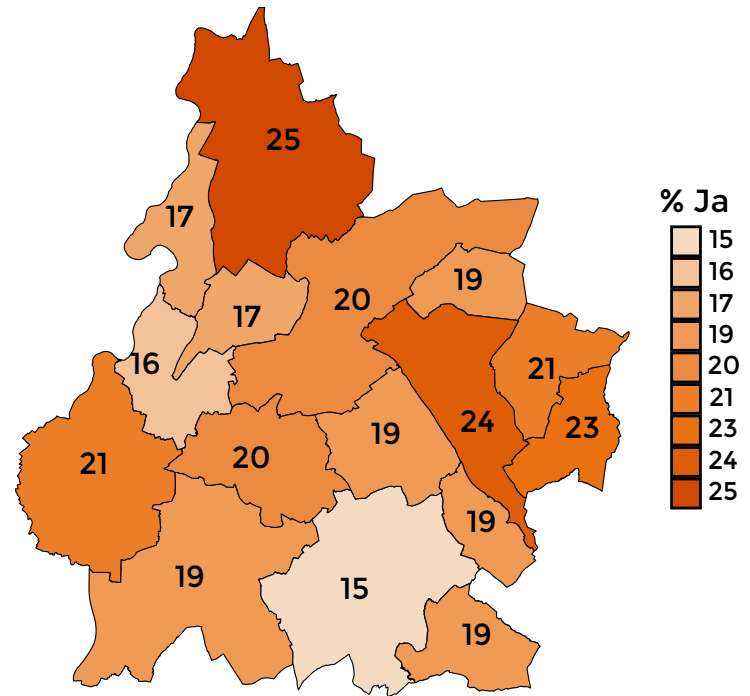


De meeste deelnemers aan het panel (60%) willen zelf **meer ondernemen** om in contact te komen met anderen. 20% wil wel meer in contact komen met anderen maar weet niet zo goed hoe of wat je dan kan doen.

Meer informatie over sociale contacten

Je kunt bijvoorbeeld proberen nieuwe contacten aan te gaan. Of je kunt bestaande contacten verbeteren of oude contacten oprispen. Voor de een is dit misschien makkelijk, maar voor anderen niet. Misschien ben je eens teleurgesteld geweest of liep iets niet zoals gewild. Het is een kwestie van volhouden en vaak meerdere stappen zetten – tot je de juiste stap gevonden hebt. Voor **tips** tegen eenzaamheid kun je [HIER](#) eens kijken.

Wilt u meedenken over sociaal contact in uw gemeente?



Opvallend veel deelnemers van het gezondheidspanel (21%) willen meedenken over het versterken van sociaal contact in hun gemeente.

Hier liggen wellicht mogelijkheden om het sociaal contact te verbeteren en mensen met elkaar in verbinding te brengen.

Kortom

We vinden onze sociale contacten belangrijk. De meeste mensen willen ook hun sociale netwerk uitbreiden, liefst met mensen met dezelfde interesses.

Naarmate mensen ouder worden is men ook vaker lid van een vereniging of club. Om contacten uit te breiden zijn veel mensen bereid zelf actie te ondernemen in hun eigen buurt en wil men zelfs meedenken met wat de gemeente kan doen om sociale contacten te versterken.

Deze peiling heeft veel interessante informatie opgeleverd die we verder uit willen werken. De belangrijkste informatie willen we toch alvast met u delen.



Wist je dat...

- We niet zonder anderen om ons heen kunnen?
- Ons zelfvertrouwen groeit en we ervaren minder stress als we hechte sociale contacten hebben.
- Volgens wetenschappers is een vriendengroep net zo belangrijk als gezonde voeding en regelmatig bewegen.
- We zouden dankzij een stabiele vriendenkring zo'n 6 à 7 jaar langer leven.

Over het panel en meedoen

Wilt u ons helpen met uw ervaring of mening over verschillende actuele gezondheidsthema's? Meld u dan aan voor het panel. Dat kan door op het logo van de GGD Zuid-Limburg te klikken.



Colofon

Onderzoekers Gezondheidspanel
Afdeling Kennis & Innovatie, GGD Zuid-Limburg
December 2023

Contact

Voor meer vragen over de factsheet Sociaal Contact in Zuid-Limburg kunt u contact op nemen via panel@ggdzl.nl.