

Zelf actief

Vraag	Ja	Nee	Vroeger wel	Wanneer voor het laatst
Bent u actief als vrijwilliger?				
Bent u lid van een vereniging of club?				
Bent u een behulpzame buur?				
Staat u klaar voor familie en vrienden?				
Hebt u contact met de buren en/of andere mensen uit uw straat?				
Hebt u kinderen? Zo ja, hebt u geregeld contact met hen?				

Maar hoe zet je die eerste stap?

In Breda zijn vele vrijwilligers die u daar graag bij willen helpen, maak er gebruik van. Op www.wijkwijsbreda.nl vindt u veel ideeën om mensen te leren kennen.

Zorg voor elkaar Breda

Heeft u hulp of ondersteuning nodig?

(076) 525 15 15 • samen@zorgvoorelkaarbreda.nl



SAMENSTERKER



Sociale relaties

Sociale contacten, met familie, vrienden en kennissen, zijn voor de meeste mensen erg belangrijk: je kunt je lief en leed met iemand delen. Vindt u dat u voldoende goede contacten heeft? Of voelt u zich te alleen of eenzaam?

Eenzaamheid is een moeilijk gevoel, maar wel uw gevoel. Dat is de reden dat uw motivatie en inzet het belangrijkste zijn om de eenzaamheid te doorbreken. Eenzaamheid is een veelvoorkomend probleem, maar dat hoeft het niet te blijven. Het is lastig om te praten over eenzaamheid die je ervaart. Toch is de enige weg het onderwerp zelf ter sprake te brengen. Door hier samen met mensen uit uw omgeving over te praten bereikt u meer.

SAMENSTERKER

is een initiatief van
11 Bredase organisaties
i.s.m. de Gemeente Breda

CAREYN THUISZORG BREDA
GGD WEST-BRABANT
GGZ BREBURG
HUMANITAS
IMW
KRING KBO
RODE KRUIS
STIB
SURPLUS WELZIJN
THEBE
WIJ

Sociale relaties zelftest

Door onderstaande vragen in te vullen krijgt u inzicht in uw sociale relaties.

Vraag	Ja	Min of meer	Nee	Telling	Score
Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik terecht kan met mijn dagelijkse probleempjes				●	
Ik mis een goede vriend of vriendin				●	
Ik ervaar een leegte om mij heen				●	
Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen				●	
Ik mis gezelligheid om mij heen				●	
Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt				●	
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen				●	
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel				●	
Ik mis mensen om me heen				●	
Vaak voel ik mij in de steek gelaten				●	
Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht				●	
Totaal score					

Score

- Neutraal en nee = 1
- Neutraal en ja = 1

0, 1 of 2

Goede contacten en ondersteunend netwerk

3 t/m 8

Beperkte sociale contacten en klein netwerk

9 of 10

Weinig sociale contacten en zeer beperkt netwerk

11

Geen sociale contacten en ontbreken van een netwerk

Een groot sociaal netwerk beschermt tegen eenzaamheid, depressie en gezondheidsklachten.

Zelf aan de slag

Eén van de manieren om zelf aan de slag te gaan om uw netwerk te vergroten is actief te worden in de eigen buurt, in een vereniging of gewoon als goede buur of vrijwilliger. Met het beantwoorden van de vragen op de achterzijde ziet u in hoeverre u nu al actief bent. Was u vooral in het verleden actief, dan is het nu misschien een goed moment om de draad van vroeger weer op te pakken. Bent u nooit zo actief geweest buitenshuis? Misschien een goed moment om nu een eerste stap te zetten.

Goede zorg doen we samen

www.zorgvoorelkaarbreda.nl

SAMENSTERKER