

noaber

driving change improving health



Whitepaper Programma Sociale Gezondheid

Programma Sociale Gezondheid

Hoe blijf je gezond? Als je die vraag aan mensen stelt, zeggen ze waarschijnlijk dat het belangrijk is om gezond en gevarieerd te eten. De kans is ook groot dat ze regelmatig bewegen en voldoende slaap noemen als factoren die bijdragen aan je gezondheid. Klinkt logisch, maar je kunt je fysiek sterk voelen en toch niet lekker in je vel zitten of zelfs ongelukkig zijn.

Uit tal van studies¹ blijkt dat onze relaties bepalen hoe ‘goed’ of ‘gezond’ we leven, zelfs óók hoe lang we leven. Een diepe verbinding voelen met een ander blijkt even belangrijk om te overleven als bijvoorbeeld voedsel en water. En het ontbreken van sociale relaties vormt een groter gezondheidsrisico dan bijvoorbeeld roken of een slechte luchtkwaliteit.

Dat is de reden dat we bij Noaber gezondheid zien als meer dan ‘niet ziek zijn’ of ‘geen beperkingen hebben’. Wij zien gezondheid als het vermogen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Deze omschrijving is van Machteld Huber en wordt positieve gezondheid genoemd.

Definitie Sociale Gezondheid

Je hebt het vermogen om naar behoefte betekenisvolle relaties aan te gaan en te onderhouden. En daarnaast voldoende beschikbaarheid van steunbronnen die helpen om veerkrachtig om te gaan met de uitdagingen van het leven.

Uitdaging

Helaas is heeft niet iedereen mensen die kunnen helpen of plekken om naartoe te gaan voor steun. Sociale relaties en sociale steun staan in onze samenleving onder druk. Niet alleen voor de bekende risicogroepen, maar ook bij groepen waar je dat misschien niet zo snel van verwacht. Of bij mensen die op het oog heel gelukkig en gezond lijken.

Veel mensen ervaren drempels om met hun sociale gezondheid aan de slag te gaan, blijkt uit ons eigen onderzoek dat is uitgevoerd door Motivaction (2023). Drie op de tien Nederlanders geven aan dat ze het ongemakkelijk vinden om te praten over hun behoefte aan nieuwe contacten en dat ze zich onzeker voelen of anderen behoefte hebben aan contact met hen.

Er zijn ook praktische drempels volgens het onderzoek. Zo’n drempel is bijvoorbeeld dat je in het dagelijks leven niet vaak nieuwe mensen tegenkomt. Of dat je niet goed weet hoe je aan je sociale gezondheid kunt werken. Een positief punt is dat jongeren (18 t/m 24 jaar) zich meer bewust zijn van het belang van sociale relaties voor hun gezondheid

¹ Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review (Julianne Holt-Lunstad 2015); Socia cure, what social cure? The propensity to underestimate the importance of social factors for health (S.A. Haslam, 2017); Effectiveness of befriending interventions: a systematic review and meta-analysis (J. Siette - 2017); Our Epidemic of Loneliness and Isolation (The U.S. Surgeon General’s Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community – 2023); Dossier ‘Wat werkt tegen eenzaamheid’ (Movisie – 2020).

en er ook bewuster mee bezig zijn. Tegelijkertijd ervaren zij ook meer taboes en zijn minder tevreden over hun sociale gezondheid.

In de Nederlandse gezondheidszorg zijn gezondheid en sociale relaties nog niet automatisch aan elkaar verbonden. Mensen met wie je kunt omgaan als je dat nodig hebt en plekken waar je die mensen kunt vinden, zijn erg belangrijk.

De druk op sociale gezondheid is een complex probleem, waar geen snelle oplossing voor is. Er is geen infrastructuur en heldere beleidsvisie om sociale gezondheid effectief te vergroten. Bovendien het belang van de sociale context stelselmatig onderschat, wij hebben de indruk dat kennis en handelingsperspectieven ontbreken.

Droom & Visie

Bij Noaber dromen we van een sociaal gezond Nederland. We geloven dat hiervoor meer aandacht nodig is voor de relatie tussen hoe we sociaal functioneren en onze gezondheid. Het programma “sociale gezondheid” heeft daarom als doel om het bewustzijn, bewijs en acceptatie van het belang van een goede sociale gezondheid in Nederland te vergroten.

Oplossing & actielijnen

We jagen verandering aan door te inspireren, te onderzoeken, kennis te ontsluiten en publiciteit te genereren. Dat doen we in samenwerking organisaties in de zorg en het sociale domein en met kennisinstellingen. We werken daarbij volgens drie actielijnen:

1. Inspireren

We dragen bij aan innovatieve projecten waar het verlenen van zorg en ondersteuning hand in hand gaat met het versterken van sociale relaties. We halen in deze projecten ervaringsverhalen op over het effect op gezondheid.

Op die manier tonen we aan dat aandacht voor sociale gezondheid zorgt voor een lagere en/of effectievere zorgconsumptie en een hogere gezondheidswinst. We genereren publiciteit voor deze boodschap door de resultaten en ervaringen breed en strategisch te delen.

2. Dissemineren (-> uitbreiden en verbreden van netwerken)

We werken ernaar toe om samen met andere partijen strategisch te communiceren over sociale gezondheid. We brengen hiervoor in kaart waar in Nederland welke expertise zit over onderwerpen die te maken hebben met sociale gezondheid. Ook stimuleren we het toegankelijk maken van bestaande wetenschappelijke bewijslast, zodat er meer oog en draagvlak voor sociale gezondheid ontstaat.

Daarnaast onderzoeken we de kennis en begrip van sociale gezondheid in Nederland. Een nul-meting is inmiddels gerealiseerd. We investeren in communicatie-activiteiten gericht op inzicht en normbeïnvloeding met betrekking tot het belang van een sterke sociale omgeving.

3. Verbinden en borgen

Tenslotte willen we het gedachtegoed rondom sociale gezondheid borgen. Daarom zoeken we aansluiting bij een diverse groep stakeholders om een gezamenlijke beweging op gang brengen. Ons doel is agendering bij overheid, wetenschap, bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties, zowel binnen het Noabernetwerk als daarbuiten. We beschrijven wat er nodig is om binnen een aantal jaar het denken in termen van sociale relaties onderdeel te laten uitmaken van de praktijk in de (preventieve) gezondheidszorg en breder.

Wat we bieden

In deze fase van ons programma ‘Sociale Gezondheid’ is ons belangrijkste doel om het bewustzijn te vergroten van de impact van sociale gezondheid op alle domeinen van gezondheid. We steunen in de eerste fase van ons programma daarom inspirerende initiatieven die bijdragen aan sociale gezondheid, om zo de impact te illustreren van een goede sociale gezondheid op heel het leven. Wij dragen bij aan het uitdragen van bewijs (en waar nodig steunen we hiervoor nieuwe onderzoeken) van het belang van sociale gezondheid.

Op deze manier werken we aan de acceptatie van sociale gezondheid in preventieve en curatieve context. In een volgende fase van ons programma is het onze intentie om bij te dragen aan een aantal concepten om de sociale gezondheid in Nederland te vergroten, op basis van de geleerde lessen uit de eerste fase.

Noaberschap

Wij hebben de kennis, het netwerk, de creativiteit en het lef om systeemveranderingen te bewerkstelligen. Daar waar de gevestigde orde het laat liggen en waar traditionele financieringsvormen niet toereikend zijn. Wij zoeken nieuwe wegen, nieuwe technologieën en leggen nieuwe, strategische verbindingen tussen mensen en organisaties met een gemeenschappelijke visie. Samen gaan we maatschappelijke uitdagingen aan die alle kans hebben om niet te slagen. Maar wat als het wél lukt? Met die mentaliteit tonen wij elke dag weer het bestaansrecht van de Noaber: grensverleggend noaberschap voor een inclusieve, gezonde maatschappij.

Meer weten?

Kijk op www.noaber.com.