

# Checklist sociaal welzijn

Positieve sociale gewoonten kunnen je helpen ondersteuningssystemen op te bouwen en gezonder te blijven geestelijk en lichamelijk. Hier zijn wat tips om met anderen in contact te komen:



## MAAK VERBINDING

Sociale contacten kunnen helpen de gezondheid te beschermen en het leven te verlengen. Wetenschappers zijn tot de ontdekking gekomen dat onze banden met anderen een krachtig effect hebben op onze gezondheid. Of het nu gaat om familie, vrienden, buren, romantische partners of anderen, sociale banden kunnen onze biologie en ons welzijn beïnvloeden. Zoek naar manieren om betrokken te raken bij anderen.

### Vind nieuwe sociale contacten:

- Sluit je aan bij een groep die zich richt op een favoriete hobby.
- Doe een cursus om iets nieuws te leren.
- Probeer yoga, tai chi, of een andere nieuwe fysieke activiteit.
- Word lid van een koorgroep, theatergroep, band, of orkest. Veel is nu online of virtueel.
- Waar mogelijk, help in een gemeenschappelijke tuin of park.
- Doe mee aan buurt evenementen.
- Sluit je aan bij een buurtvereniging.

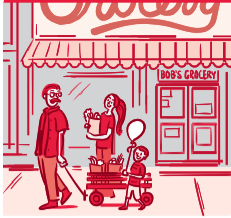


## ZORG VOOR JEZELF DOOR VOOR ANDEREN TE ZORGEN

Velen van ons zullen op een bepaald moment in ons leven mantelzorger worden. De stress en spanning van het mantelzorgen kunnen een wissel trekken op je gezondheid. Het is belangrijk om manieren te vinden om voor je eigen gezondheid te zorgen terwijl je voor anderen zorgt. Afhankelijk van je omstandigheden, kunnen sommige zelfzorgstrategieën moeilijker uit te voeren zijn dan andere. Kies datgene uit wat voor jou werkt.

### Zorg voor jezelf terwijl je voor anderen zorgt:

- Vraag om hulp. Maak een lijst van manieren waarop anderen kunnen helpen. Bijvoorbeeld, iemand kan bij de persoon die jij verzorgt blijven terwijl jij boodschappen doet.
- Maak to-do lijstjes en zorg voor een dagelijkse routine.
- Probeer elke dag pauzes te nemen.
- Blijf bezig met je hobby's en interesses wanneer je kunt.
- Sluit je aan bij een mantelzorggroep.
- Eet gezond voedsel, en beweeg zo vaak als je kunt.
- Ontwikkel je mantelzorgvaardigheden. Sommige ziekenhuizen bieden lessen aan over hoe te zorgen voor iemand met een verwonding of ziekte.



## WORDT SAMEN ACTIEF

Waar je woont, werkt, of naar school gaat kan een grote invloed hebben op hoeveel je beweegt en zelfs op hoeveel je weegt. Actief zijn met anderen uit jouw omgeving kan een positief effect hebben op je gezondheidsgewoonten en mogelijkheden creëren om contacten te leggen. Je kan je omgeving helpen door manieren voor te stellen voor meer lichamelijke activiteiten.

### Help een actievere omgeving te krijgen:

- Begin waar mogelijk een wandelgroep met vrienden.
- Wordt lid van een oefengroep. Veel is nu online of virtueel.
- Doe mee aan plaatselijke planningsinitiatieven om wandelpaden, trottoirs en fietspaden te ontwikkelen.
- Vraag samen met andere ouders om meer fysieke activiteiten op school.
- Probeer verschillende activiteiten!



## STIMULEER DE GEZONDHEIDSGEWOONTEN VAN JE FAMILIE

Veel dingen kunnen een kind beïnvloeden, zoals vrienden, leraren, en de dingen die ze zien als ze voor de TV of computer zitten. Als je een ouder bent, weet dan dat jouw dagelijks gedrag ook een grote rol speelt bij het vormen van het gedrag van je kind. Met jouw hulp kunnen kinderen leren gezonde eet- en beweeggewoonten te ontwikkelen die hun hele leven blijven.

### Help kinderen gezonde gewoontes aan te leren:

- Geef het goede voorbeeld. Kies voor gezond eten en gezonde activiteiten als je samen bent.
- Maak gezonde keuzes gemakkelijk. Zorg dat je voedzaam voedsel en sportuitrusting bij de hand hebt.
- Maak gezonde gewoontes leuk.
- Beperk schermtijd.
- Vraag bij verzorgers of scholen na of ze gezonde voeding en activiteiten aanbieden.
- Verander een beetje per keer.



## ZORG VOOR EEN BAND MET JE KINDEREN

Ouders hebben een belangrijke baan. Kinderen opvoeden is zowel belonend als uitdagend. Door gevoelig, ontvankelijk, consequent en beschikbaar te zijn voor je kinderen, bouw je een positieve, gezonde relatie met hen op. De sterke emotionele banden die daaruit voortvloeien, helpen kinderen hun eigen gevoelens en gedrag te leren beheersen en zelfvertrouwen te ontwikkelen. Kinderen die een sterke band met hun verzorgers hebben, kunnen de uitdagingen van het leven waarschijnlijk beter aan.

### Bouw een sterke relatie op met je kinderen:

- Laat je kinderen goed gedrag zien en geef gerichte complimenten.
- Geef kinderen zinvolle taken thuis en positieve erkenning na afloop.
- Gebruik vriendelijke woorden, tonen en gebaren.
- Breng elke dag wat tijd door in warme, positieve, liefdevolle interactie met je kinderen.
- Brainstorm samen over oplossingen voor problemen.
- Stel regels voor jezelf op voor mobiele apparaten en andere afleidingen.
- Vraag naar de twijfels, zorgen, doelen en ideeën van je kind.
- Doe mee aan activiteiten die je kind leuk vindt.



## ONTWIKKEL GEZONDE RELATIES

Sterke, gezonde relaties zijn belangrijk gedurende je hele leven. Ze kunnen je geestelijk en lichamelijk welzijn beïnvloeden. Als kind leer je de sociale vaardigheden die je nodig hebt om relaties met anderen aan te gaan en te onderhouden. Maar op elke leeftijd kun je manieren leren om je relaties te verbeteren. Het is belangrijk te weten hoe een gezonde relatie eruitziet en hoe je je relaties goed kunt houden.

## Ontwikkel gezonde relaties:

- Deel je gevoelens eerlijk.
- Vraag naar wat je nodig hebt van anderen.
- Luister naar anderen zonder oordeel of beschuldiging. Wees zorgzaam en empathisch.
- Verschil van mening met andere op respectvolle wijze. Conflicten mogen niet uitmonden in persoonlijke aanvallen.
- Vermijd overdreven kritiek, woede-uitbarstingen en gewelddadig gedrag.
- Verwacht van anderen dat ze jou ook met respect en eerlijkheid behandelen.
- Sluit compromissen. Probeer afspraken te maken die voor iedereen werken.
- Bescherm jezelf tegen gewelddadige en mishandelende mensen. Stel grenzen. Besluit wat je wel en niet wilt doen. Je mag nee zeggen.
- Leer de verschillen tussen gezonde, ongezonde en misbruikende manieren om met anderen om te gaan.