

WAT?

Een individu/de doelgroep aanmoedigen en ondersteunen om sociale steun vanuit hun bestaand netwerk te mobiliseren door over de persoonlijke situatie, gedrag(sverandering), drempels en behoeften te communiceren.

VOORBEELD

Je organiseert een campagne die mentale uitdagingen (bv. eenzaamheid) in een schoolcontext bespreekbaarder maakt en die jongeren aanmoedigt om ondersteuning te zoeken.

Bij het opstellen van een crisisplan (hulpmiddel in de therapie van bv. verslavingen) motiveer je de persoon om een naaste te betrekken.

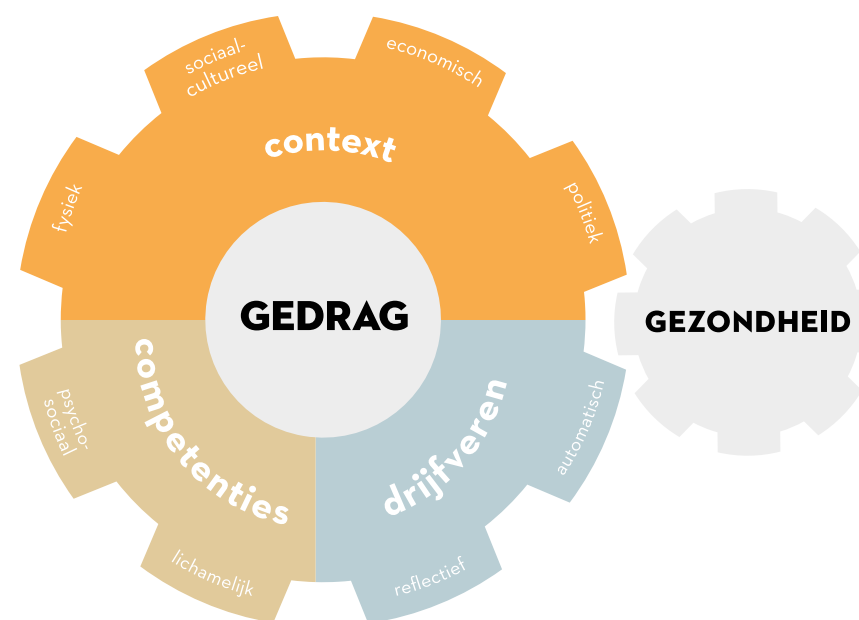
SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

sociaal-culturele context **reflectieve drijfveren**

Betrokken personen kunnen **sociale steun** bieden (bv. door empathie te tonen) en zo de kans op gedragsverandering verhogen en iemands gezondheid en welzijn in het algemeen positief beïnvloeden.

Als mensen steun en aanmoediging krijgen van nauwe sociale contacten, helpt hen dat om **doelen en intenties** te ontwikkelen ten opzichte van gedragsverandering. Bovendien krijgen ze een gevoel van **eigen-effectiviteit** om die doelen en intenties te realiseren. Door onmiddellijke sociale contacten te betrekken, voelen mensen zich ondersteund en minder alleen in hun situatie.

Contact opnemen met mensen om je heen en sociale steun zoeken, is een belangrijke **interactieve vaardigheid**. Het kan je verder helpen om op een gezonde manier met tegenslagen of moeilijkheden bij gedragsverandering om te gaan (= **copingvaardigheden**).



WANNEER WERKT HET?

Sociale steun is altijd bedoeld (door degene die de steun verleent) om ondersteunend te zijn. Dat is het grote verschil met controlerende interacties (bv. sociale druk uitoefenen door hoge verwachtingen te stellen).

Het is van belang dat de omgeving van de persoon positieve sociale steun biedt, gekenmerkt door zorgzaamheid, vertrouwen, openheid, acceptatie en een autonomie-ondersteunende houding.