

# **De fundamenten van verbinding en betekenisvol contact**

*Over onze fundamentele behoefte aan verbondenheid en de rol van 1330 daarin*

Geschreven door: Eric Jacobsson

Datum: 29 juni 2022



## **De fundamenten van verbondenheid en betekenisvol contact**

Mensen zijn sociale wezens (Cacioppo & Patrick, 2009), gevoelsmatig weten we dit vaak al. Interessant is dat de wetenschap dit ook ondersteunt. Baumeister & Leary (1995) stellen dat ieder mens een fundamentele behoefte aan verbondenheid heeft. Mensen willen zich met anderen verbonden voelen, gehoord en gezien worden en ergens bij horen (geaccepteerd worden). Hiervoor is een zekere mate van duurzaamheid in en kwaliteit van onze sociale relaties nodig. Onze fundamentele behoefte aan verbondenheid is een belangrijke drijfveer van ons menselijk bestaan en heeft grote invloed op hoe wij ons voelen en hoe we denken (Baumeister & Leary, 1995). Ook ons gedrag en vele maatschappelijke gebruiken en instituties worden voor een groot deel door deze behoefte beïnvloed en bepaald (Leary & Cox, 2008).

De behoefte aan verbondenheid is echter per persoon uniek en wordt door ieder mens anders vormgegeven en ingevuld. Deze behoefte en het al dan niet vervullen daarvan is de cruciale factor die bepaalt of iemand tekortkomingen ervaart op dit vlak (Mellor et al., 2008). Het niet vervullen van deze behoefte heeft negatieve invloed op het welbevinden van mensen (Verhagen et al., 2017).

Ieder persoon ontleent op een eigen - en daarmee subjectieve - manier betekenis aan diens relaties met anderen. Persoonlijke kenmerken, ingrijpende levensgebeurtenissen en maatschappelijke factoren zijn hierop van invloed (Wigfield et al., 2022). Wel kan er in algemene zin worden gesteld dat de kwaliteit en betekenis van iemands sociale relaties belangrijker zijn dan de kwantiteit van die relaties (Goleman, 2007; Cacioppo & Patrick, 2009).

Contact kan op verschillende manieren waardevol en betekenisvol zijn voor mensen. Over het algemeen kan er worden gesteld dat contact dat ons blijft, verrijkt en positieve impact heeft betekenisvol is (Litt et al., 2020, p. 11). Het gaat dan om impact en meerwaarde op informatief, praktisch en/of emotioneel niveau. Hiermee wordt bedoeld op het tijdens het contact opgedane informatie, hulpmiddelen en/of emotionele steun die ook na afloop voor ons waardevol zijn ons blijven (Litt et al., 2020).

Onze hersenen spelen een belangrijke rol in het contact dat we hebben met anderen en de manier waarop we dat contact ervaren. Een relatief nieuwe tak binnen de neurowetenschap die zich hiermee bezighoudt is de zogeheten ‘sociale neurowetenschap’. De sociale neurowetenschap stelt dat onze hersenen zijn ingericht en gemaakt voor sociale interactie. Bepaalde gebieden en verbindingen in onze hersenen zijn ontstaan en verder ontwikkeld voor en door het hebben van contact met anderen. Ofwel; ‘*we are wired to connect*’ (Goleman, 2007, p. 4). Dit komt mede doordat het voortbestaan van de mens sterk afhankelijk was (en is)

van onze vermogens tot contact maken en houden met anderen. We hebben anderen nodig om te (over)leven (Cacioppo & Patrick, 2009).

Onze sociale vaardigheden berusten dus op bepaalde hersengebieden en verbindingen daartussen (Goleman, 2007; Frith & Frith, 2001), ook wel het ‘sociale brein’ genoemd (Goleman, 2007). Eén van deze belangrijke sociale vaardigheden is ons vermogen tot empathie en inlevingsvermogen. Dit berust op de vermogens van ons ‘sociale brein’ om een voorstelling te maken en na te bootsen in onze eigen hersenen wat we bij een ander beogen waar te nemen (Frith & Frith, 2001; Goleman, 2007). Op basis hiervan reageren we en zetten we ons contact met de ander voort. Als mensen in contact zijn met elkaar ontstaat er een neurologische *feedback loop* en beïnvloeden we elkaars gedachten en gevoelens. Er ontstaat een wisselwerking tussen verschillende hersengebieden in verschillende - oppervlakkig én dieper gelegen - lagen van het brein (Goleman, 2007).

Er is veel wetenschappelijk bewijs dat het hebben van positieve en steunende sociale contacten met anderen positieve invloed hebben op onze (fysieke en mentale) gezondheid en welbevinden (Baumeister & Leary, 1995; Cacioppo & Patrick, 2009; Goleman, 2007; Umberson et al., 2011). Gevoelens van verbondenheid geven bovendien zin aan het leven (Goleman, 2007; Stillman et al., 2019a; Stillman & Baumeister, 2019b) en zijn ook daarom belangrijk voor ieder mens. Positieve en steunende sociale relaties die gekenmerkt worden door wederzijdse emotionele betrokkenheid, kunnen namelijk voorzien in fundamentele sociale bestaansbehoeften die ieder mens heeft (Machielse, 2021; Weis, 1974). Deze fundamentele sociale bestaansbehoeften *“kunnen worden samengevat in drie hoofdfuncties van betekenisvolle verbindingen met anderen: ze dragen bij aan zelfrespect, verbinding en sociale steun”* (Blonk et al, 2020, p. 11).

Het tegenovergestelde is ook waar; sociale contacten en relaties met negatieve impact hebben negatieve invloed op onze gezondheid en welbevinden (Baumeister & Leary, 1995; Cacioppo & Patrick, 2009; Goleman, 2007; Umberson et al., 2011). Ook ervaren tekortkomingen in het sociale netwerk, met als mogelijk gevolg gevoelens van eenzaamheid (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2007), hebben negatieve invloed op iemands gezondheid en welbevinden (Cacioppo & Patrick, 2009; Holt-Lunstad et al., 2017; Holt-Lunstad, 2021; Leigh-Hunt et al., 2017; Spitzer, 2019; Umberson et al., 2010). Het investeren in mogelijkheden voor het ontmoeten en het hebben van sociaal contact met anderen is dus zeer waardevol (Holt-Lunstad et al., 2017; Holt-Lunstad, 2021; Umberson et al., 2010).

## **Conclusie**

Het is evident dat betekenisvol contact essentieel en noodzakelijk is voor iedereen. Betekenisvol contact voorziet in de fundamentele behoefte aan verbondenheid van ieder mens en draagt bij aan gezondheid en welzijn, zowel op fysiek als op mentaal vlak. Het zou immers zonde zijn om geen gebruik te maken van onze sociale vaardigheden die hun basis hebben in ons 'sociale brein' (Goleman, 2008). Het ene contact is echter het andere niet en de kwaliteit en impact van een contact bepaalt of een contact betekenisvol is. Maar hoe gebeurt dit dan en welke factoren spelen hierin een rol? Jansen (2008) onderscheidt verschillende factoren die bijdrage aan kwalitatief hoogwaardig en betekenisvol contact. Ten eerste is een veilige sfeer belangrijk waarin men zichzelf kan zijn en durft te uiten wat er in iemand omgaat (congruent zijn). Ten tweede is het van belang om aandacht voor elkaar te hebben en er fysiek én mentaal helemaal te zijn. Een open en onbevooroordeelde houding is hierin cruciaal. Ook je inleven in de ander is belangrijk en noodzakelijk omdat de ander zich hierdoor gehoord en gezien voelt. Tot slot is een gevoel van gelijkwaardigheid en wederkerigheid vanuit een gedeeld mens zijn essentieel. Dit zorgt voor wederzijds begrip en compassie omdat we zo, ondanks onze verschillen, verbondenheid met de ander kunnen voelen.

De op de 1330 methodiek gebaseerde 1330 dialogen creëren ontmoetingen en momenten van betekenisvol contact. Dit is op zichzelf al waardevol en deze ontmoetingen kunnen worden voortgezet en de basis creëren voor duurzame en steunende sociale contacten in de toekomst. De vier pijlers van de 1330 methodiek (Verbinden, Verbreden, Verdiepen en Veiligheid) sluiten aan op de hierboven beschreven behoeftes en vermogens van mensen op het vlak van verbinding met anderen. Ook sluiten ze aan op de hierboven beschreven voorwaarden voor kwalitatief contact van Jansen (2008). Kortom, 1330 biedt een toolbox voor het faciliteren en creëren van betekenisvol contact.

Meer weten over de methodiek en mogelijkheden van 1330? Neem vooral contact op via [info@1330.nl](mailto:info@1330.nl) of neem een kijkje op [www.1330.nl](http://www.1330.nl).

## Literatuurlijst

- Baumeister, R., Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachment as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), p. 497-529. DOI:10.1037/0033-2909.117.3.497.
- Blonk, L., Bredewold, F., Machielse, A., Tonkens, E. (2021). Wat is een betekenisvolle ontmoeting? Een literatuurstudie oor focus en onderbouwing van de werkwijze van het Oranje Fonds. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek/Oranje Fonds.
- Cacioppo, J. T., Patrick, W. (2009). *Loneliness*. Human Nature and the Need for Social Connection. New York (NY): W. W. Norton & Company.
- Frith, U., Frith C. (2001). The Biological Basis of Social Interaction. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), p. 151-155. DOI: 10.1111/1467-8721.00137.
- Goleman, D. (2007). *Social Intelligence*. The New Science of Human Relationships. London: Arrow Books.
- Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72(6), p. 517–530. DOI: 10.1037/amp0000103.
- Holt-Lunstad, J. (2021). The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), p. 251-259. DOI: 10.1177/0963721421999630.
- Jansen, J. (2008). Contact maken als potentievolle uitdaging (afstudeerscriptie). Utrecht: Universiteit voor Humanistiek. <https://repository.uvh.nl/uvh/handle/11439/173>.
- Jong Gierveld, J. de, Tilburg, T. van. Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid. In: T. van Tilburg, J. de Jong-van Gierveld (red.), *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*, p. 7-14. Assen: Uitgeverij Koninklijke van Gorcum.
- Leary, M. R., & Cox, C. B. (2008). Belongingness motivation: A mainspring of social action. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (p. 27 – 40). New York: The Guilford Press.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, K., Turnbull, V., Valtorta, N., Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, p. 157–71. DOI: 10.1016/j.puhe.2017.07.035.
- Litt, E., Zhao, S., Kraut, R., Burke, M. (2020). What Are Meaningful Social Interactions in Today's Media Landscape? A Cross-Cultural Survey. *Social Media + Society*, July-September 2020, p. 1-17. DOI: 10.1177/2056305120942888.

Machielse, J. E. M. (2021). Betekenisvolle relaties als essentiële zingevingsbron bij het ouder worden. *Gerōn. Tijdschrift over Ouder Worden & Maatschappij*, 23(1), p. 1-4. <https://gerontijdschrift.nl/readlists/nr-1-maart-2021/>.

Spitzer, M. (2019). *Eenzaamheid*. De impact van sociaal isolement. Amsterdam: Atlas Contact.

Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., Fincham, F. D. (2009a). Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(4), p. 686-694. DOI: 10.1016/j.jesp.2009.03.007.

Stillman, T. F., Baumeister, R. F. (2009b). Uncertainty, Belongingness and Four Needs for Meaning. *Psychological Inquiry*, 20, p. 249-251. DOI: 10.1080/10478400903333544.

Umberson, D., Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, p. 554-566. DOI: 10.1177/0022146510383501.

Verhagen, M. Lodder, G. M. A., Baumeister, R. F. (2017). Unmet belongingness needs but not high belongingness needs alone predict adverse well being: A response surface modeling approach. *Journal of Personality*, 86(3), p. 486-408. DOI:10.1111/jopy.12331.

Weiss, R.S. (1974). Loneliness: The provision of social relationships. In: Z. Rubin (red.), *Doing unto others*, p. 17-36. New Jersey: Prentice-Hall.

Wigfield, A., Turner, R., Alden, S., Green, M., Karania, V. K. (2022). Developing a New Conceptual Framework of Meaningful Interaction for Understanding Social Isolation and Loneliness. *Social Policy & Society*, 21(2), p. 172-193. DOI: 10.1017/S147474642000055X.