

WAT?

Mensen of organisaties verbinden met nieuwe netwerken via bijvoorbeeld mentorprogramma's, buddysystemen en zelfhulpgroepen.

VOORBEELD

Anderstalige nieuwkomers krijgen de mogelijkheid om aan te sluiten bij een buddyprogramma. Ze vormen een duo met iemand uit de gemeente en leren Nederlands, verruimen hun netwerk en krijgen zicht op vrijetijds mogelijkheden.

Lokale besturen stappen in een lerend netwerk waar ze de kans krijgen om ervaringen uit te wisselen en te leren van succesvolle initiatieven uit andere gemeenten.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve **drijfveren** sociaal-culturele **context** psychosociale **competenties** lichamelijke **competenties**

Door aan te sluiten bij een nieuw netwerk krijgen mensen de kans om hun **kennis** te verruimen (gedeelde ervaringskennis van mentoren, buddy's of mededeelnemers) en hun **fitheid** (bv. door gezond leren bewegen met een handicap), **interactieve vaardigheden** (bv. emotionele onderwerpen bespreekbaar maken, omgaan met advies en hulp van anderen) en **kritische vaardigheden** (bv. overweg kunnen met een digitaal inschrijvingssysteem) te versterken.

De interactie met nieuwe netwerken helpt om het perspectief op de persoonlijke situatie te veranderen en mogelijke oplossingen te overwegen. Vervolgens kan de **attitude** ten aanzien van mogelijke gedragsverandering positief beïnvloed worden. De ondersteuning binnen een nieuw netwerk kan ook onzekerheid verlagen en zo het gevoel van **eigen-effectiviteit** verhogen. Door zich niet alleen te voelen in stressvolle situaties en ervaringen te kunnen delen over mogelijke reacties versterken mensen hun **copingvaardigheden** en **gedragsregulatie**.

Nieuwe netwerken zijn een belangrijke bron van **sociale steun**, zeker in situaties waar het bestaande netwerk niet de nodige steun kan bieden. Ten slotte kan de interactie met een nieuw netwerk de **sociale norm** veranderen en zo gedragsverandering positief beïnvloeden.

WANNEER WERKT HET?

Een belangrijke voorwaarde is de beschikbaarheid van toegankelijke netwerken die aansluiten bij de behoeften van de doelgroep. Idealiter werken de netwerken outreachend, bevorderen ze gelijkwaardige relaties en creëren ze een ongedwongen sfeer. Een verhuis of een andere levenssituatie zijn vaak de momenten waarop nieuwe connecties ontstaan. Het moment van aanbieden kan dus ook van belang zijn.

