

Het belang van...

VERBONDENHEID

Het gevoel van warmte en waardering dat ontstaat wanneer mensen om ons heen laten zien dat ze om ons geven, wordt verbondenheid genoemd. Dit gevoel kan voortkomen uit het contact dat we maken met onze omgeving, waaronder de samenleving, onze burens, medestudenten, docenten, en anderen. Ook door empathie te tonen en begrip te hebben voor de ervaringen van anderen, versterken we de banden die ons met elkaar verbinden en dragen we bij aan een gevoel van gemeenschap en solidariteit. Verbondenheid is net zo essentieel als water en voedsel; het is een diepgewortelde menselijke behoefte die ons welzijn en onze persoonlijke groei ondersteunt. Het geeft ons kracht in moeilijke situaties omdat we weten dat we niet alleen zijn.

Verbondenheid bestaat uit twee aspecten

Betekenisvolle relaties

- Vriendschapsrelaties, partnerrelaties, familierelaties of relaties met medestudenten.
- Hoe hoger de kwaliteit van je relaties, hoe groter je gevoel van verbondenheid met je omgeving.
- Kwaliteit > hoeveelheid relaties
- Kwaliteitsvolle vertrouwensrelaties bestaan uit **wederzijdse empathie** en **intimiteit**.
- Komt voort uit de aardige dingen die je doet voor anderen, bv:
 - Kleine dingen doen voor anderen: babysitten voor je burens, een lift geven, plantjes van een familielid water geven als die op vakantie is,...

Solidariteit

- Je verbonden voelen **met een bepaalde groep**, zoals je voetbalploeg, dansclub, studentenvereniging, cultuur,...
- Dit vertaalt zich in **sociale** en **maatschappelijke betrokkenheid**
- Je krijgt een gevoel van eenheid met anderen en vrede met de maatschappij.
- Komt voort uit **sociaal engagement**, bv:
 - Vrijwilligerswerk
 - Politieke stroming
 - ...

Weinig verbondenheid?

Als je je vaak alleen voelt, ongeacht hoeveel vrienden je hebt, spreken we van **eenzaamheid**. Dat kan komen doordat je weinig verbondenheid voelt met de mensen in je omgeving en/of de maatschappij.

Hoe herken je dit?

- Ervaar je een sterk gevoel van gemis van diepgaande relaties met anderen?
- Heb je het gevoel er alleen voor te staan?
- Ervaar je deze gevoelens al een tijdje?

Lees verder op de achterkant voor tips om relaties op te bouwen die voor jou betekenisvol zijn.

AAN DE SLAG

BOUW BETEKENISVOLLE RELATIES OP

1 BEREID JE VOOR

WAT is een goede openingszin?

WANNEER kan je contact leggen met iemand?

WAAR kan je een babbeltje slaan?

WIE kan je makkelijk aanspreken?

HOE spreek je het beste iemand aan?

2 NEEM INITIATIEF

- Stel open vragen
- Leer de andere persoon nieuwsgierig kennen
- Zoek gemeenschappelijke interesses
- Luister naar de andere persoon
- Blijf je authentieke zelf

3 BEËINDIG HET GESPREK

- Eindig positief, bv: een compliment geven, enthousiast afscheid nemen, ...
- Wissel contactgegevens uit
- Stel een volgende afspraak voor

Engageer je voor een maatschappelijk doel

Goed doen voor anderen kan **ook goed zijn voor jezelf!** Zo kan dit een gevoel van zin geven voor jezelf en eenheid met anderen.

→ Neem een kijkje naar het aanbod voor vrijwilligerswerk in Vlaanderen op vrijwilligerswerk.be

→ Vind je *purpose* in één van de vijf domeinen van De Wereld Heeft Je Nodig, waar je je aan de VUB kunt inzetten voor een betere wereld.

Gaat het even niet goed en heb je nood aan...



...een babbel?

- Bel tele-onthaal 106
- Bel, chat of mail met de zelfmoordlijn 1813
- Trefpunt Zelfhulp (zelfhulp.be)



...mentale steun?

- Maak een afspraak met een studentepsycholoog
- Contacteer BRUCC
- Contacteer CAW/JAC