



# Alledaagse sociale interacties

*Kleine sociale interacties leveren een belangrijke bijdrage aan onderlinge verbondenheid en het thuisgevoel voor mensen. Het nadenken over vraagstukken zoals mentale gezondheid en eenzaamheid gaat vaak over wat de persoon in kwestie zelf, of professionals, kunnen doen. De sociale omgeving waarin mensen dagelijks leven blijft vaak buiten beeld. En dat terwijl de sociale omgeving (zoals de buurt, de supermarkt, het werk of hobby's) een belangrijke rol speelt in welke mate mensen zich verbonden, veilig en thuis voelen. Daarom is het belangrijk om te weten wat mensen in het dagelijkse leven zelf kunnen doen en wat onderzoek hierover zegt.*

#### ■ Tara Knegt & Sjaan Steinmetz

Onderzoek naar de betekenis van kleine interacties in de (semi-)publieke ruimte is vaak gekoppeld aan begrippen als 'publieke familiariteit' (Blokland, 2009), 'alledaagse attentheid' (Kremer, Parys & Verplanke, 2019) en 'weak ties' (Sandstrom & Dunn, 2014). Publieke familiariteit verwijst naar het herkennen van gezichten van anderen op plekken, waardoor mensen zich daar veiliger voelen. Alledaagse attentheid gaat een stapje verder en houdt in dat mensen elkaar niet alleen herkennen, maar ook een handje helpen. Denk bijvoorbeeld aan een keer helpen de boodschappen naar binnen te tillen. Het is een lichte vorm van contact met anderen, ook wel 'beleefde oplettendheid' genoemd. Weak ties is een term die in de wetenschap gebruikt wordt voor sociale contacten die je op een of andere manier al kent, maar waarmee je geen of weinig emotionele of intieme band hebt (Sandstrom & Dunn, 2014). Denk

aan kennissen of een ouder die je wel eens spreekt op het schoolplein.

#### **De kracht van weak ties**

Naast weak ties zijn er *strong ties*: dit zijn contacten die dicht bij iemand staan, zoals goede vrienden of familie (Moreton, et al., 2022). Er zijn meer weak ties dan strong ties in iemands sociaal netwerk. Dit komt doordat je veel meer mensen kent via je vrienden, de sportschool of je woonomgeving dan dat je goede vrienden en familie hebt. In onderzoek naar de betekenis van sociale netwerken heeft lang de nadruk gelegen op de waarde van intieme contacten (*strong ties*) en hoe deze bijdragen aan het welbevinden, vermindering van eenzaamheid en het gevoel ergens thuis te horen. Recent onderzoek laat zien dat ook weak ties hieraan kunnen bijdragen en dat er een relatie is tussen een combinatie van steun en interactie met zowel *strong ties* als *weak ties* en een beter welbevinden (Collins, et al., 2022).

Onderzoek van Moreton, Kelly en Sandstrom (2022) kijkt specifiek naar de rol van weak ties in het bieden van ondersteuning. Zij beargumenteren dat er veel kansen voor sociale ondersteuning liggen bij de weak ties, omdat deze een groter deel uitmaken van het netwerk en daardoor simpelweg vaker beschikbaar zijn dan de strong ties. Waar ondersteuning vanuit strong ties vaker intiem en intensief is (vanwege de goede sociale band) heeft ondersteuning vanuit weak ties andere voordelen:

- Het gevoel hebben dat je ondersteuning *kunt* krijgen, is soms belangrijker dan het daadwerkelijk ontvangen van ondersteuning. Hierbij gaat het om het idee dat je met een probleem ergens terecht kan, zonder dat er per se een probleem hoeft te zijn. Het gevoel dat ondersteuning beschikbaar is kan door weak ties gegeven worden.
- De weak ties in iemands netwerk zijn een bron van nieuwe informatie, omdat weak ties meestal mensen zijn die minder op je lijken. Daardoor kun je tijdens de omgang met weak ties andere vormen van ondersteuning vinden dan je van strong ties in je netwerk zou ontvangen.
- Soms heeft ondersteuning door weak ties juist de voorkeur, bijvoorbeeld omdat je je schaamt voor het onderwerp waarvoor je ondersteuning zoekt. Dan is het fijn als iemand je minder goed kent.

*Probeer er eens op te letten welke kleine interacties mensen in jouw omgeving met elkaar hebben.*

## Waar vinden alledaagse interacties plaats?

In de literatuur worden twee publieke plekken onderscheiden waar contact tussen onbekenden tot stand komt:

- *Third places* zijn publieke plekken waar mensen samen kunnen komen voor contact en voor elkaar. Denk aan een buurthuis of een gezamenlijke moestuin. Een third place is een plek waar contact gemakkelijk kan ontstaan. Daarnaast is er een verbindende rol voor het personeel en (sociaal) professionals om op deze plekken alledaagse attentie te vergroten (Kremer, et al., 2019).
- De *transitory zones* (ook wel doorgangszones) zijn plekken die geen bestemming op zich zijn, maar plekken waar je gedurende de dag doorheen komt. Denk bijvoorbeeld aan de supermarkt, de trein, de bushalte of het park (Kremer, et al., 2019).

Omdat bijna iedereen dagelijks op een van deze plekken komt, bieden ze ruimte voor contact, interactie en verbondenheid met elkaar. Dit kan een spontaan gesprek zijn, een begroeting (verbaal en non-verbaal), oogcontact of een andere kleine interactie met onbekenden.

## Positieve effecten van kleine interacties

Wat leveren de interacties zoals oogcontact en korte gesprekken op? Het (h)erkennen en zien van anderen, en het maken van oogcontact, kunnen helpen een gevoel te creëren van erbij horen, ergens thuis zijn en je op je plek voelen (Sandstrom & Dunn, 2014) (Wesselmann, Cardoso, Slater, Williams, 2012). Het voeren van een kort gesprekje met een onbekende of weak tie leidt bovendien tot positieve gevoelens en meer gevoelens van geluk (Sandstrom & Dunn, 2014; Dunn, Biesanz, Human & Finn, 2007; Epley & Schroeder, 2014). Dat geldt

zowel voor degene die het gesprek start als voor de 'ontvanger'.

### **Inzetten van alledaagse sociale interacties in de praktijk** **Ontmoetsmoesjes (Zeeland)**

Vanuit Manteling (een organisatie die zich inzet voor mantelzorgers én hulp biedt aan mensen die zich eenzaam of geïsoleerd voelen vanwege een ziekte, stoornis of beperking) worden er vrijwilligers als 'maatje' ingezet om andere mensen een steuntje in de rug en gezelligheid te bieden. Maar er is een tekort aan maatjes, waardoor mensen lang op de wachtlijst staan. Daarom zijn zij aan de slag gegaan met toneel, waarbij mensen die op de wachtlijst staan voor een maatje kunnen oefenen met het aangaan van alledaagse kleine interacties. Zo wordt de overgang op het wachten op een maatje minder groot én door het oefenen met alledaagse kleine interacties worden mensen geholpen om vaardigheden te ontwikkelen in het aangaan van sociale interacties. Professionele begeleiders, met toneelervaring, geven lessen waarin wordt geoefend met herkenbare situaties uit het dagelijks leven. Hoe ga je gesprekken aan in de supermarkt of de bushalte? Laagdrempelig oefenen met alledaags contact geeft een gevoel van veiligheid en gelijkwaardigheid, mensen vinden steun en vertrouwen bij elkaar en (her)ontdekken hun eigen kwaliteiten en valkuilen door deelname aan dit project. Met (her)gevonden moed krijgen deelnemers handvatten om zelf aan de slag te gaan om zich vol zelfvertrouwen in de publieke ruimte te begeven.

### **Publieke familiariteit**

Publieke familiariteit (Blokland, 2009) ontstaat wanneer mensen elkaar vaak op dezelfde plekken zien en elkaar daardoor herkennen. Het herkennen van mensen, zonder per se contact te hebben, draagt bij aan een gevoel van veiligheid en je thuis voelen op een plek. Bij passieve publieke familiariteit ontstaat na verloop van tijd een vorm van non-verbaal contact. Denk aan het elkaar aankijken of toeknikken als teken van herkenning. Het kan een opstap zijn naar verbaal contact (actieve publieke familiariteit), waarbij je elkaar met woorden begroet (Uyterlinde, Brock, De Vries & Verloove, 2023). Actieve publieke familiariteit overlapt daarom deels met het begrip alledaagse attentheid.

### **Barrières bij het leggen van contact**

Bij het leggen van contact met weak ties of onbekenden ervaren veel mensen drempels, ook als zij eerder een goed gevoel hadden bij een korte interactie. Deze paradox ontstaat onder andere door de angst dat de ander het gesprek niet leuk zal vinden, de angst dat de gesprekspartner niet leuk blijkt te zijn en de angst dat er een ongemakkelijke situatie ontstaat. Onderzoek toont aan dat deze angsten in veruit de meeste gevallen niet terecht zijn (Sandstrom & Boothby, 2021). Een andere hindernis is dat weak ties vaak twijfelen aan hun vermogen om ondersteuning te bieden aan de ander (Moreton, et al., 2022; Boothby, et al., 2018). Dit komt voort uit het gevoel niet te weten hoe ze de ander kunnen helpen, de angst voor verwarring, ongemakkelijke situaties of negatieve reacties. Omdat weak ties zich verder weg bevinden in iemands sociale netwerk is het voor hen vaak makkelijker zich om die redenen maar niet met de ander te bemoeien.

## De 'liking gap'

Weak ties twijfelen, net als onbekenden, over hun sociale vaardigheden. Onderzoek laat zien dat mensen zichzelf altijd minder sociaal inschatten dan de ander, waardoor ze twijfelen over wat ze wel of niet moeten zeggen (Moreton, et al., 2022). Dit terwijl gesprekken met weak ties of onbekenden door de ander juist vaak als positief worden ervaren. Dit verschijnsel wordt ook wel de 'liking gap' genoemd (Boothby, et al., 2018). De liking gap is het grootst bij gesprekken tussen onbekenden. Er zijn meerdere redenen voor dit verschil in perceptie:

- In een eerste gesprek laten mensen uit beleefdheid vaak niet zien wat ze echt vinden.
- Uit angst voor sociale afwijzing zijn mensen vaak terughoudend met het tonen van te veel interesse in de ander.
- Gesprekken met onbekenden vragen cognitief veel van mensen waardoor zij vaak positieve signalen van hun gesprekspartner missen.

Mensen focussen zich tijdens gesprekken vooral op hun eigen mogelijke minpunten. Dit kan leiden tot verkeerde aannamen waarin mensen zichzelf vaak te kritisch beoordelen, vooral als het een gesprek is met een onbekende (Boothby, et al., 2018).

## Barrières doorbreken: wat kun je zelf doen?

Voor het maken van contact met onbekenden en weak ties biedt onderzoek (Sandstrom & Boothby, 2021; Jung, et al., 2020) enkele tips:

- Werk aan je gespreksvaardigheden. Bespreek bijvoorbeeld met vrienden eens hoe je een gesprekje met een onbekende of kennis goed kunt beëindigen.
- Het helpt om positieve ervaringen op te doen met het voeren van gesprekken met onbekenden. Oefening baart kunst.

- Het zien van positieve interacties om je heen kan je helpen om zelf interacties aan te gaan met onbekenden. Probeer er eens op te letten welke kleine interacties mensen in jouw omgeving met elkaar hebben.

De onderzoeken tonen aan dat weak ties vaak nog onderschat worden. Dat geeft stof tot nadenken over hoe we in de huidige samenleving waarin technologische vooruitgang en individualisme vaak het voortouw nemen het contact met elkaar blijven opzoeken en de weak ties goed benutten. Gelukkig kunnen lichte contacten al met kleine veranderingen op gang komen. Kijk bij een volgende reis met de trein bijvoorbeeld eens wat er gebeurt als je je telefoon in je tas laat zitten. ■

Dit artikel is een aangepaste versie van een artikel dat eerder op [movisie.nl](https://www.movisie.nl) is verschenen.

Tara Knecht is socioloog en werkzaam als onderzoeker bij Movisie. Zij houdt zich bezig met thema's rondom informele zorg, samenwerking tussen het zorg- en sociaal domein en jonge mantelzorgers.

Sjaan Steinmetz is bestuurskundig socioloog en werkzaam bij Movisie. Zij houdt zich bezig met thema's rondom passende ondersteuning, ouderen en basisvaardigheden. [www.movisie.nl](https://www.movisie.nl)

## Literatuur

- Blokland, T. (2008). Oog voor elkaar: Veiligheidsbeleving en sociale controle in de grote stad. (Solidariteit en Identiteit). Amsterdam: Amsterdam Univ. Press. <https://nbnresolving.org/urn:nbn:de:0168ssoar271752>
- Boothby, E., Cooney, G., Sandstrom, G., & Clark, M., 2018. The Liking Gap in

Conversations: Do People Like Us More Than We Think? *Association for Psychological Science*, 29(11), 1742-1756.

- Collins, H. et al. (2022). Relational diversity in social portfolios predicts wellbeing. *PNAS*, 119(43).
- Jung, H. et al. (2020). Prosocial modeling: A metaanalytic review and synthesis. *Psychological Bulletin*, 146(8), 635663.
- Dunn, E. W., Biesanz, J. C., Human, L. J., & Finn, S. (2007). Misunderstanding the affective consequences of everyday social interactions: The hidden benefits of putting one's best face forward. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 990-1005.
- Epley, N, J Schroeder (2014), Mistakenly seeking solitude. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(5), 1980-1999. <https://doi.org/10.1037/a0037323>
- Kremer, M., Parys, A., & Verplanke, L., (2019). *Alledaagse attentheid in een superdiverse wijk*. Ben Sajat Centrum, Stichting Actief Burgerschap, Universiteit van Amsterdam.
- Moreton, J., Kelly, C., & Sandstrom, G. (2022). Social support from weak ties: Insight from the literature on minimal social interactions. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(3).
- Sandstrom, G., & Boothby, E. (2021). Why do people avoid talking to strangers? A mini metaanalysis of predicted fears and actual experiences talking to a stranger. *Self and Identity*, 20(1), 47-71.
- Sandstrom, G., & Dunn, E. (2014). Is Efficiency Overrated? Minimal Social Interactions Lead to Belongin and Positive Affect. *Social Psychological and Personality Science*, 5(4), 437-442.
- Sandstrom, G., & Dunn, E. (2014). Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922.
- Wesselmann, E.D., Cardoso, F., Slater, S., & Williams, K.D. (2012). To Be Looked at as Though Air: Civil Attention Matters. *Psychological Science*, 23(2), 166-8. [10.1177/0956797611427921](https://doi.org/10.1177/0956797611427921).