

## Hoofdstuk 11. Het budget voor ontspanning

Naast een verkwikkende slaap heeft ook ontspanning een gunstige invloed op het individuele functioneren en de gezondheid van mensen. Studies<sup>i</sup> leggen een verband tussen deelname aan het vrijetijdsaanbod en een goede mentale en fysieke gezondheid door onder andere de positieve invloed op het verlagen van stress en op het onderhouden en versterken van een sociaal netwerk. In 1994 werd het recht op 'culturele en maatschappelijke ontplooiing' opgenomen in de Belgische grondwet. Sindsdien zijn politici op de verschillende beleidsniveaus in ons land ertoe verplicht om, in de mate van het mogelijke, de noodzakelijke voorwaarden te creëren om dit recht te realiseren. Een voorbeeld van een beleidsinitiatief dat in dit verband wordt genomen is het federale fonds voor participatie en sociale activering<sup>ii</sup> waarop OCMW's een beroep kunnen doen om mensen in armoede te laten deelnemen aan cultuur, sport en de nieuwe informatie- en communicatietechnologie.

Het is belangrijk dat mensen autonoom kunnen beslissen hoe ze hun vrije tijd invullen. Om toch een ondergrens te bepalen van wat minimaal nodig is om te kunnen ontspannen, hebben we ons laten leiden door de bestaande wetten en decreten, beleidsinitiatieven en discussies in focusgroepen. We hebben de korf « ontspanning » onderverdeeld in: vakantie buitenshuis, het georganiseerde vrijetijdsaanbod en ontspanning thuis.

Vakantie is goed voor de gezondheid en het brengt mensen tot rust, zowel fysiek als psychologisch<sup>iii</sup>. Bovendien versterkt vakantie ook familiebanden en vergroot het sociale netwerken. Na een vakantie staan mensen positiever in het leven en hebben ze meer zelfvertrouwen<sup>iv</sup>. We berekenen daarom de kostprijs die een vijfdaags verblijf aan de kust mogelijk moet maken. Uiteraard kunnen gezinnen dit budget ook aanwenden om dagtrips te ondernemen.

Daarnaast moet iedereen de mogelijkheid hebben om deel te nemen aan de dominante vrije tijdsactiviteiten in onze samenleving. Naast ontspanning en het leren kennen van nieuwe dingen, zorgt dit er immers voor dat mensen erbij horen, andere mensen ontmoeten, kortom deelnemen aan de samenleving<sup>v</sup>. Gesteund door het Belgische grondrecht op 'culturele en maatschappelijke ontplooiing' en door burgers in focusgroepen stellen we voor dat alle volwassenen minimaal één keer per maand aan een betalende ontspanningsactiviteit moeten kunnen participeren én deel moeten kunnen uitmaken van een plaatselijke vereniging. Om dit financieel mogelijk te maken berekenen we per jaar zes keer een inkomticket voor bijvoorbeeld het theater of de bioscoop en zes keer een budget voor een avondje op café met vrienden of familie. Omdat ouders met kleine kinderen hiervoor een babysit nodig hebben, en dat niet altijd onbetaald kan, voorzien we voor hen tweemaandelijks drie uurtjes babysit. Verder nemen we ook de kosten mee van een lidmaatschap aan een plaatselijke vereniging met een sterk gevarieerd activiteiten aanbod.

De elektronische media domineren ten slotte de vrijetijdsbesteding thuis. Ze worden vooral gebruikt als ontspanningsbron. Zeker voor lage inkomensgroepen zijn deze vormen van ontspanning erg belangrijk. Ze zijn immers goed toegankelijk (bereikbaar, beschikbaar, betaalbaar, bruikbaar, begrijpbaar) en men kan er altijd op teruggevallen als andere vormen van vrije tijdsbesteding niet tot de mogelijkheden behoren. Verder vervullen ze vaak ook een belangrijke informatiefunctie en vormen ze dikwijls onderwerp van gesprek in alledaagse conversaties. Al deze functies zijn belangrijk genoeg om de opname van een televisie (incl. digitaal kabelabonnement) en een radio te verantwoorden in

het referentiebudget. Ook de plaatselijke bibliotheek is een belangrijke en toegankelijke verschaffer van informatie en ontspanning. In de focusgroepen werd gepleit voor een lidmaatschap van een openbare bibliotheek. Hier kunnen mensen immers zeer goedkoop boeken, tijdschriften, films en computerspelletjes uitlenen.

Vanuit een sterke wetenschappelijke evidentie<sup>vi</sup> en uitgebreide focusgroepdiscussies nemen we in deze korf ook een beperkt extra maandelijks budget op dat kan worden ingevuld naargelang de individuele voorkeuren van de respondenten. Hiermee refereren we naar items die een motivatie kunnen zijn voor mensen die langdurig moeten rondkomen met een beperkt inkomen. Voorbeelden van deze items zijn een gebakje, een sieraad of een extra paar schoenen. Kortom, iets om jezelf te verwennen of te belonen en dat kan helpen om je zelfcontrole niet te verliezen wanneer je dag in dag uit met een minimumbudget moet rondkomen.

---

<sup>i</sup> Mannell, R. C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128;

Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725-732;

<sup>ii</sup> Koninklijk besluit (2013). KB houdende maatregelen ter bevordering van de participatie en sociale activering van de gebruikers van de dienstverlening van de openbare centra voor maatschappelijk welzijn voor het jaar 2013, Brussel.

<sup>iii</sup> de Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being. *J Occup Health*, 51, 13-25.

<sup>iv</sup> Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2011). The effect of leisure activities on life satisfaction: The importance of holiday trips (pp 39-53). In I. Brdar (ed.), *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach*. Dordrecht: Springer Science.

<sup>v</sup> Corijn, E., & Lemmens, S. (2007). *Het Sociale van Cultuur. Lokaal cultuurbeleid en gemeenschapsvorming. Een werkboek*. Brussel: Cultuur Lokaal.

<sup>vi</sup> Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2012). *Wilskracht. De herontdekking van de grootste kracht van de mens*. Amsterdam: Nieuwezijds;

Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. New York: Times Books.