

Hoofdstuk 11. Het budget voor ontspanning

Het belang van ontspanning

Ontspanning draagt in belangrijke mate bij aan het lichamelijke en geestelijke functioneren. Studiesⁱ tonen aan dat deelname aan vrijetijdsactiviteiten samenhangt met een betere mentale en fysieke gezondheid, onder meer door stressreductie en het versterken van sociale netwerken. Daarnaast zorgt de deelname aan de dominante vrijetijdsactiviteiten niet alleen voor ontspanning, maar ook voor het ontdekken van nieuwe dingen en het ontmoeten van andere mensen.

Het recht op culturele en maatschappelijke ontplooiing is sinds 1994 verankerd in de Belgische Grondwet. Overheden op alle beleidsniveaus zijn verplicht om in de mate van het mogelijke de noodzakelijke voorwaarden te creëren om dit recht te realiseren. Een voorbeeld hiervan is het federale Participatiefondsⁱⁱ dat OCMW's de mogelijkheid biedt om mensen in armoede te laten deelnemen aan cultuur, sport en digitale activiteiten.

Omdat ontspanning sterk afhangt van persoonlijke voorkeuren, is autonomie in de invulling van vrije tijd essentieel. Toch is het voor de referentiebudgetten noodzakelijk om een minimumniveau te bepalen. Voor de samenstelling van de korf ontspanning is daarom gebruikgemaakt van wettelijke en beleidsmatige kaders, aangevuld met de resultaten van focusgroepen.

Aannames en uitgangspunten

Het referentiebudget gaat uit van personen in goede gezondheid, die hun vrije tijd op een maatschappelijk gangbare manier willen invullen. De nadruk ligt op deelname aan activiteiten die in onze samenleving als gebruikelijk en toegankelijk worden beschouwd en die bijdragen aan sociale integratie, persoonlijke ontplooiing en ontspanning.

Keuze van producten en diensten

De korf is onderverdeeld in vier domeinen: vakantie buitenshuis, deelname aan vrijetijdsactiviteiten, ontspanning thuis en persoonlijke uitgaven.

- *Vakantie buitenshuis*: vakantie bevordert fysieke en mentale rustⁱⁱⁱ, versterkt familiebanden en vergroot sociale netwerken. Er wordt een budget voorzien dat toelaat een verblijf van vijf dagen aan de Belgische kust door te brengen, in een bungalow of, voor ouderen, in een vakantiecentrum. Dit budget kan ook worden gebruikt voor kortere uitstappen of dagtrips.
- *Vrijetijdsactiviteiten*: zes keer per jaar een culturele activiteit zoals museum of bioscoop en zes keer per jaar een avondje uit met vrienden of familie. Voor ouders met jonge kinderen is er aanvullend tweemaandelijks een budget voor drie uur betaalde babysit. Verder is een lidmaatschap van een plaatselijke vereniging met mogelijke deelname aan een gevarieerd aanbod van activiteiten inbegrepen.
- *Ontspanning thuis*: elektronische media vormen een centraal onderdeel van de vrijetijdsbesteding thuis, zeker bij lage-inkomensgroepen. Ze zijn laagdrempelig, betaalbaar, steeds beschikbaar en bieden zowel ontspanning als informatie. Daarom voorziet de korf in een televisie met digitaal kabelabonnement, een kleine luidspreker en een hoofdtelefoon om radio of muziek te beluisteren. Daarnaast is er via de korf sociale relaties een lidmaatschap van de openbare bibliotheek opgenomen dat toegang biedt tot boeken, films en computerspellen tegen lage kosten.

- *Persoonlijk budget*: Iedereen, en zeker wie zorgvuldig moet budgetteren, heeft af en toe behoefte aan iets extra voor zichzelf; iets dat energie geeft en helpt om spanning te bij langdurige zelfcontrole^{iv}. Daarom wordt een klein extra budget voor persoonlijke ontspanning of verwennen opgenomen. Dit kan gaan om een gebakje, een tijdschrift, een sieraad of een festivalticket.

Prijsmethode

Voor het prijzen van de ontspanningsproducten en -diensten worden uiteenlopende prijsstrategieën gehanteerd. Het vakantiebudget is berekend op basis van de gemiddelde kostprijs van een vijfdaags verblijf in een stacaravan in een vakantiepark aan de kust, bereikbaar met het openbaar vervoer. Voor ouderen is uitgegaan van een verblijf in een vakantiecentrum of eenvoudig hotel. Er wordt een budget voorzien voor één maaltijd in een taverne. De overige dagen wordt er verondersteld dat de gezinnen zelf koken. Omdat boodschappen op vakantie vaak duurder zijn en minder efficiënt gepland kunnen worden, is bovenop het voedingsbudget een toeslag van 15% voorzien. Voor ouderen bevat het vakantiebudget voor voeding het ontbijt in het vakantiecentrum, een lunch met een broodje en drankje en een eenvoudige avondmaaltijd in een plaatselijke taverne.

Voor de berekening van het budget voor vrijetijdsactiviteiten buitenshuis worden zes bioscooptickets per jaar geprijsd en zes keer de gemiddelde prijs voor vier consumpties in cafés in de drie regio's. Babysitkosten zijn gebaseerd op het nationale gemiddelde tarief. Het lidmaatschap van een vereniging is geprijsd aan de hand van zes organisaties zoals Natuurpunt, Femma en Eneo, aangevuld met het gemiddelde tarief van enkele typische activiteiten die door deze verenigingen worden aangeboden.

De toestellen voor ontspanning thuis worden aangekocht bij Vanden Borre. Hierbij wordt de laagste prijs genoteerd voor een toestel dat beantwoordt aan de vooropgestelde kwaliteitscriteria (bijvoorbeeld een led-tv met energiekلاسse E). De kost voor een bibliotheeklidmaatschap werd berekend op basis van een gemiddelde kost in enkele gemeenten verspreid over de drie Belgische regio's waarbij jongeren vaak gratis toegang hebben en volwassenen een beperkte bijdrage betalen.

Het budget voor persoonlijke uitgaven is ten slotte illustratief berekend op basis van de prijs van een dagticket voor een festival, inclusief een bedrag voor eten en drinken. Dit kan evengoed worden besteed aan kleinere vormen van ontspanning zoals een tijdschrift, een kop koffie of een klein sieraad.

Aanvaardbaarheid en haalbaarheid

Hoewel ontspanning en vakantie als recht zijn erkend, blijft de toegang hiertoe ongelijk verdeeld. Vooral mensen met een laag inkomen ervaren structurele tekorten aan tijd, geld of toegankelijkheid, interpersoonlijke drempels zoals het ontbreken van gezelschap en intrapersoonlijke drempels zoals gebrek aan interesse of slechte gezondheid. Dit leidt ertoe dat velen noodgedwongen kiezen voor gratis activiteiten en dat ouders hun kinderen niet altijd de gewenste hobby's kunnen bieden. Focusgroepen benadrukken dat het betaalbare aanbod vaak tekortschiet, maar ook dat maatregelen zoals de UitPAS of artikel 27 de toegankelijkheid aanzienlijk kunnen vergroten.

-
- ⁱ 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;
- Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., & Ebina, K. (2023). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 15(1), 133-151. <https://doi.org/10.1111/aphw.12394>
- Zawadzki, M. J., Smyth, J. M., & Costigan, H. J. (2015). Real-Time Associations Between Engaging in Leisure and Daily Health and Well-Being. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 605-615. <https://doi.org/10.1007/s12160-015-9694-3>
- ⁱⁱ 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.
- ⁱⁱⁱ 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.
- De Bloom, J., Geurts, S. A. E., & Kompier, M. A. J. (2013). Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 613-633. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9345-3>
- McCabe, S., & Johnson, S. (2013). THE HAPPINESS FACTOR IN TOURISM: SUBJECTIVE WELL-BEING AND SOCIAL TOURISM. *Annals of Tourism Research*, 41, 42-65. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2012.12.001>
- Vada, S., Prentice, C., Scott, N., & Hsiao, A. (2020). Positive psychology and tourist well-being: A systematic literature review. *Tourism Management Perspectives*, 33, 100631. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2019.100631>
- 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.
- ^{iv} 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.