



Nieuwsbrief juni 2018/02

Meer vrije tijd, maar niet voor onze familie en vrienden

Hoewel we de laatste jaren meer vrije tijd hebben gekregen, zien we onze familie en vrienden steeds minder, zo blijkt uit onderzoek. Contact via social media vervangt voor een deel het contact met echte mensen. Dat je minder vrije tijd aan familie en vrienden besteedt, betekent niet dat je minder vaak contact met elkaar hebt. Ook zegt het nog niets over de kwaliteit van de sociale relaties die je onderhoudt.

Dit is er de laatste jaren veranderd

- Er zijn veel meer mogelijkheden om via telefoon en social media contact met elkaar te hebben: e-mail, sms, Twitter, Whatsapp, Pinterest, Skype, FaceTime, Facebook, Snapchat.
- Je hoeft elkaar niet altijd in levenden lijve te ontmoeten om toch contact te hebben. Als gevolg daarvan gaan we minder vaak bij elkaar op bezoek.
- Er is via social media vaker contact dan voorheen maar het is vluchtiger, korter en oppervlakkiger.
- Tijdens bezoek is er meer afleiding, vooral social media vormen hierin een grote afleidingsbron.
- Door de 24 uurseconomie heb je meer vrijheid om zelf invulling aan je dag te geven. Daardoor heeft iedereen zijn eigen dagritme en is er vaak minder gezamenlijke tijd om door te brengen met vrienden of familie.

Je geluk hangt ervan af

Het hebben van vrienden en familie is belangrijk voor je geluksgevoel. Mensen met minder sociale contacten kunnen zich vaker eenzaam en geïsoleerd voelen. Mensen die zich begrepen voelen, deel uitmaken van een vriendengroep en niet eenzaam zijn, voelen zich dan ook vaker gelukkig.

Zo maak je (meer) tijd voor familie en vrienden

- Vertrouw niet (alleen) op spontane afspraken.
- Plan afspraken met vrienden of familie vooruit in je agenda. Dan weet je zeker dat je elkaar gaat zien.
- Maak onderscheid tussen vrienden en kennissen. Gebruik dat onderscheid om keuzes te maken in je vrije tijd.
- Combineer activiteiten met tijd voor familie of vrienden. Ga bijvoorbeeld sporten met vrienden of eten met familie.





Het gaat om de kwaliteit

Hoe intensiever het contact met je familie en vrienden, hoe beter de kwaliteit. Dat betekent niet dat je elkaar vaak moet zien: het gaat niet om de kwantiteit maar om de kwaliteit van je sociale contacten. Zo kun je daaraan werken:

- Neem liever af en toe de tijd om intensief met elkaar op te trekken in plaats van vele korte, vluchtige contactmomenten.
- Ben je op bezoek bij vrienden of familie, zorg er dan voor dat je niet wordt afgeleid door je telefoon. Zet hem op stil of leg hem weg.