Echo’s van de Volksuniversiteit
3 oktober 2026

ATD VIERDE WERELD

Vrije tijd en ontspanning: wat houdt ons tegen en wat geeft ons kracht?

Op zaterdag 3 oktober kwamen we samen in het Paulushuis in Gent voor de Volksuniversiteit. Er was een mooie opkomst van wel 60 mensen! We spraken over vrije tijd en ontspanning. Wat doen we graag? Wat maakt ontspannen moeilijk? En wat geeft ons kracht? Iedereen bracht eigen verhalen en voorbereidingen mee. We luisterden naar elkaar en herkenden veel in elkaars verhalen. De jongeren hebben intussen halloweendingen geknutseld. Ze maakten onder andere maskers en ontdekten verschillende materialen.



Een foto vertelt een verhaal

We begonnen met een fotoronde. Iedereen kon een foto kiezen die aan vrije tijd of ontspanning deed denken. De beelden brachten heel verschillende verhalen naar boven: Een tas koffie deed denken aan gezelligheid en andere mensen ontmoeten. Foto’s van het bos en de zee riepen rust op. Sommige deelnemers vertelden hoe wandelen hen helpt om hun zorgen even los te laten. Ook muziek luisteren, lezen, schrijven en creatief bezig zijn kwamen aan bod. Een foto van een zinkend schip vertelde een ander verhaal. Een deelnemer voelde zichzelf als dat schip, door zorgen over de maatregelen van de regering. Op vakantie gaan

was vroeger mogelijk, maar wordt nu veel moeilijker.
De fotoronde maakte duidelijk dat ontspanning voor iedereen iets anders betekent. Ook onze gezondheid en onze gezinssituatie spelen een grote rol. Wat vroeger mogelijk was, lukt vandaag soms niet meer.

Vrije tijd hebben is niet hetzelfde als ontspannen



Wie vrije tijd heeft, kan niet altijd ontspannen. Zorgen verdwijnen niet vanzelf wanneer het werk of het huishouden klaar is. Ook zorgen voor een partner, kinderen of ouders vraagt veel tijd en energie. Iemand vertelde dat het huishouden nooit als vrije tijd voelt. Iemand anders vindt juist rust in dagelijkse taken. Voor sommige mensen helpt het om bezig te zijn. Andere mensen hebben vooral nood aan een moment waarop helemaal niets moet. We hoorden ook dat veel alleen zijn niet hetzelfde is als rust hebben. Je kan veel vrije tijd hebben en toch gezelschap, plezier of ontspanning missen.

Welke drempels ervaren we?

Drempels zijn dingen die het moeilijk maken om ergens aan mee te doen of om te ontspannen. Sommige drempels liggen in onze omgeving: activiteiten kosten te veel, er rijden te weinig bussen of een gebouw is niet toegankelijk voor mensen met een beperking. Ook een gebrek aan activiteiten in de buurt kan een probleem zijn.

Tijdens deze Volksuniversiteit stonden we vooral stil bij de drempels die we vanbinnen voelen. Die hangen vaak samen met wat we meemaken en met onze omgeving:

“Ik kan niet ontspannen, de molen blijft draaien.”

Veel mensen herkenden dit gevoel. Zorgen blijven door je hoofd gaan, soms ook ’s nachts. Geldproblemen, moeilijke gezinssituaties of de zorg voor iemand anders kunnen zwaar wegen. Dan is het moeilijk om rust te vinden. Dat kan je niet zomaar oplossen door te zeggen dat iemand zich moet ontspannen.

“Ik wil niet altijd alles alleen doen.”

Samen sporten, koken of naar het theater gaan is voor veel mensen fijner. Maar niet iedereen heeft iemand om mee te gaan. Een buurthuis of vereniging kan dan veel helpen. Ook in een groep kan iemand zich soms alleen voelen.

“Ik heb het gevoel dat mensen mij zouden oordelen als ik op uitstap ga.”

Deelnemers vertelden over blikken, opmerkingen en verwijten. Alsof je je moet verantwoorden wanneer je iets leuks doet. Toch heeft iedereen recht op ontspanning, ook wie weinig geld heeft of zorg nodig heeft.



Kinderanimatie tijdens de VU: ook de Keerpuntschool uit Oudenaarde was aanwezig

Wat geeft ons kracht?

Op het einde richtten we onze aandacht op wat ons kracht geeft. We noemden muziek, sporten, wandelen, huisdieren, gezelschapsspelletjes en creatief bezig zijn. Ook vriendschap, humor en een compliment kunnen veel betekenen.

Samen lachen, je welkom voelen of weten dat je bij iemand kan aankloppen: het zijn dingen die ons helpen. Ontspanning hoeft niet altijd een grote uitstap te zijn. Ook kleine momenten kunnen deugd doen. Het was fijn om de dag af te sluiten met aandacht voor het positieve. Er zijn veel zorgen en drempels, maar er zijn ook mensen en momenten die ons kracht geven. Door die met elkaar te delen, leerden we elkaar beter kennen.

Vlaanderen
verbeelding werkt

Deze echo werd opgesteld door Tammeke, Jos, Francine, Marc, Rita, Katia & Estée



Wendy van Evergem schreef ook een gedicht:

De folders kleuren de keukentafel rood

Met verre stranden blauwer dan blauw

Maar hier telt de grens van het dagelijks brood

En de kille adem van de ochtendkou

Vakantie is een woord voor een ander

Een luxe van koffers en een verre vlucht

Terwijl ik de centen in mijn hand verander

En stil ontsnap in een diepe zucht

Ontspanning is hier een breekbaar goed

Geen wellness, geen terras of duur diner

Maar wandelen waar de wint is groot

Met gratis schelpen aan de grijze zee

De parkbank wordt een tijdelijk strand

De zon schijnt warm, voor iedereen gelijk

Ik sluit mijn ogen in dit eigenland

En voel me heel even, heel even rijk

Geen wekker die ringt, geen haast die regeert

De rust in mijn hoofd is de echte reis

Zelfs als de armoede de regels dicteert

Blijft de buitenlucht vrij van een prijs