WAT HEEFT EEN GEZIN MINIMAAL NODIG IN BELGIË?

Referentiebudgetten als gids voor een menswaardig inkomen

Bérénice Storms, Tim Goedemé
en Laurent Nisen (red.)

politeia

Colofon

Tweede, herziene druk: taalkundige aanpassingen en correcties.

Redactie: Bérénice Storms, Tim Goedemé en Laurent Nisen

ISBN 9789493457683
D/2025/8132/85

© Uitgeverij Politeia nv
Keizerslaan 34
1000 Brussel
Tel. (02) 289 26 10
info@politeia.be
www.politeia.be

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOORWOORD

Sinds de eerste ontwikkeling van referentiebudgetten meer dan 17 jaar geleden is er een hele weg afgelegd. De referentiebudgetten die we in dit boek presenteren, bouwen dan ook voort op de rijke expertise die we hebben opgebouwd door jaren van onderzoek, door de ontwikkeling van innovatieve softwaretoepassingen en, minstens even belangrijk, de waardevolle inbreng van heel veel mensen. Die inbreng is onmisbaar, want het samenstellen van betrouwbare en valide referentiebudgetten vraagt om transdisciplinaire kennis en ervaring uit uiteenlopende domeinen.

In de eerste plaats danken we de vele experts (zie Bijlage 1) en deelnemers aan focusgroepen die ons hielpen om de gebruikte methodologie te verfijnen, nieuwe onderzoeksdata te exploreren en de theoretische uitgangspunten te toetsen aan de praktijk. Hun inzichten hebben ons telkens opnieuw uitgedaagd om onze aannames scherp te stellen.

Met veel waardering kijken we terug op de samenwerking met andere onderzoeksgroepen, in België en daarbuiten, en op de dynamiek van ons internationale netwerk. Deze uitwisselingen hebben ons niet alleen geïnspireerd, maar ook geholpen om onze aanpak te versterken door te vergelijken met internationale goede praktijken. We denken hierbij in het bijzonder aan de vele samenwerkingen met andere onderzoeksinstellingen, overheidsdiensten en de partners van het Europees Platform voor Referentiebudgetten.

Ook de gebruikers, hulpverleners, wetenschappers, politici en andere beleidsmedewerkers die door de jaren heen feedback gaven, willen we bedanken. Hun kritische vragen en suggesties hebben ertoe bijgedragen dat de referentiebudgetten bruikbaar en relevant blijven voor het sociaal beleid op alle niveaus.

Ten slotte gaat onze grote waardering uit naar de huidige en voormalige onderzoekers, communicatie- en valorisatieverantwoordelijken, software engineers en administratieve medewerkers van het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More en de onderzoekers en medewerkers van het interfacultair platform ESPRIst van de Universiteit van Luik. Hun inzet, creativiteit en volharding hebben dit werk mogelijk gemaakt.

Het resultaat dat voor u ligt, is dan ook het product van een breed gedeelde inspanning. We hopen dat dit boek bijdraagt aan een beter begrip van wat mensen minimaal nodig hebben voor een menswaardig bestaan, en dat het een stevige basis biedt voor beleid en praktijk die de ambitie om het recht op een menswaardig leven voor iedereen helpen waarmaken.

Bérénice Storms, Tim Goedemé en Laurent Nisen

INHOUD

VOORWOORD 3

1 INLEIDING 13

Bérénice Storms en Tim Goedemé

1.0 Waarom referentiebudgetten? 13
1.1 De nood aan een update 14
1.2 De aanpak van de Belgische referentiebudgetten 15
1.3 Vele stappen vooruit sinds de ontwikkeling van de eerste referentiebudgetten in 2008 16
1.4 Bouwen aan de toekomst 19
1.5 Opbouw van het boek 21
Referenties 22

2 THEORETISCH EN METHODISCH KADER 25

Bérénice Storms, Tim Goedemé, Leen Van Thielen en Marieke Frederickx

2.0 Inleiding 25
2.1 Basiskenmerken 26
2.1.1 De beoogde levensstandaard: wat nodig is voor een menswaardig leven 26
2.1.2 De doelpopulatie 27
2.1.3 Het type budgetten 27
2.2 Theoretisch kader 30
2.2.1 Conceptueel kader 30
2.2.1.1 Het recht op een menswaardig leven als normatief ankerpunt 30
2.2.1.2 Maatschappelijke participatie als concrete invulling 30
2.2.1.3 De link met de armoedegrens: de minimaal aanvaardbare levensstandaard 32
2.2.2 Theoretische onderbouwing 33
2.2.2.1 Universele en intermediaire menselijke behoeftes 33
2.2.2.2 Contextuele variatie 36
2.2.2.3 Verantwoording van de methode 38
2.3 Methodologische aanpak 40
2.3.1 Typegezinnen 40
2.3.2 Mixed-methodbenadering 41
2.3.2.1 Officiële richtlijnen 41
2.3.2.2 Wetenschappelijk onderzoek 42

2.3.2.3 Expertkennis 42
2.3.2.4 Focusgroepen 43
2.3.3 Prijsbepaling en actualisatie 46
2.3.3.1 Prijsbepaling 46
2.3.3.2 Tweedehandsproducten 48
2.3.3.3 Maandbudgetten 49
2.3.3.4 Actualisatie 49
2.3.4 Beperkingen van referentiebudgetten 50
2.4 Conclusie 52
Referenties 52

3 HET BUDGET VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL: VOEDING EN BEWEGING 57

Bérénice Storms, Tania Calogero, Helen Barte-Batsalle, Ilse Cornelis en Marieke Frederickx

3.0 Inleiding 57
3.1 Voedingsaanbevelingen voor België: aanbevolen inname van nutriënten 58
3.2 Voedingstak: aanbevolen inname van voedingsmiddelen door volwassenen in België 60
3.3 Beweging en sedentair gedrag: aanbevelingen 63
3.4 De inhoud van de korf 'gezonde leefstijl' 65
3.4.1 Samenstelling van de voedingskorf 65
3.4.2 De keuze van de voedingsproducten 67
3.4.2.1 Baby's 67
3.4.2.2 Kinderen, adolescenten en volwassenen 68
3.4.2.2.1 Groep graanproducten en aardappelen 68
3.4.2.2.2 Groep fruit en groenten 69
3.4.2.2.3 Groep peulvruchten 70
3.4.2.2.4 Groep zaden en noten 71
3.4.2.2.5 Groep melkproducten en vegetarische alternatieven verrijkt met calcium 71
3.4.2.2.6 Groep vlees, vis en vervangproducten 72
3.4.2.2.7 Smeer- en bereidingsvetten 73
3.4.2.2.8 Groep dranken 73
3.4.2.2.9 Restgroep 74
3.4.3 De keuze van de keukenuitrusting 75
3.4.4 De keuze van bewegingsactiviteiten 75
3.5 Het prijzen van de korf 'gezonde leefstijl' 76
3.6 Referentiebudget voor gezonde leefstijl 77
3.7 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen? 79
3.8 Conclusie 82
Referenties 84

4 HET KLEDINGBUDGET 87

Leen Van Thielen en Bérénice Storms

4.0 Inleiding 87
4.1 Geschikte kleding 87
4.2 De inhoud van de korf 'kleding' 91
4.2.1 Keuze van de kledingstukken 92
4.2.2 Keuze van het materiaal voor het onderhouden en opbergen van kledingstukken 95
4.3 Het prijzen van de korf 'kleding' 96
4.3.1 Het prijzen van kledij 96
4.3.2 Het prijzen van onderhouds- en opbergmateriaal 98
4.4 Het referentiebudget voor geschikte kleding 99
4.5 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen? 101
4.6 Conclusie 104
Referenties 105

5 HET BUDGET VOOR PERSOONLIJKE HYGIËNE EN ADEQUATE GEZONDHEIDSZORG 109

Bérénice Storms en Heleen Delanghe

5.0 Inleiding 109
5.1 Persoonlijke hygiëne en lichaamsverzorging 110
5.1.1 De inhoud van de korf 'persoonlijke hygiëne en lichaamsverzorging' 110
5.1.1.1 Handhygiëne 110
5.1.1.2 Mondhygiëne 111
5.1.1.3 Algemene hygiëne 111
5.1.1.4 Seksuele hygiëne 113
5.1.2 Het prijzen van de korf 'persoonlijke hygiëne en lichaamsverzorging' 114
5.2 Adequate gezondheidszorg 115
5.2.1 De inhoud van de korf 'adequate gezondheidszorg' 115
5.2.2 De inhoud van de gezondheidskorf 117
5.2.2.1 De zorg voor veel voorkomende gezondheidsklachten 117
5.2.2.2 Zorg voor traumata en verwondingen 121
5.2.2.3 Ziektepreventie 122
5.2.2.4 Verzekering voor toegang tot de gezondheidszorg 126
5.2.3 Het prijzen van de korf 'adequate gezondheidszorg' 127
5.3 Het referentiebudget voor persoonlijke hygiëne en adequate gezondheidszorg 128
5.4 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen? 130
5.5 Conclusie 131
Referenties 132

6 HET BUDGET VOOR HUISVESTING EN VEILIGHEID 139

Marieke Frederickx, Kristof Heylen, Eveline Teppers, Xander Huygels, Nickey Van Den Bulck en Bérénice Storms

6.0 Inleiding 139
6.1 Het belang van kwaliteitsvolle huisvesting en veiligheid 139
6.2 De inhoud van de korf 'huisvesting' 141
6.2.1 Een kwaliteitsvolle woning 141
6.2.2 Verbruikskosten van huurders 143
6.2.2.1 De inhoud van de korf 'energie' 144
6.2.2.2 De inhoud van de waterkorf 146
6.2.3 Overige huisvestingskosten 148
6.3 De inhoud van de korf 'veiligheid' 149
6.3.1 Bank en spaarrekening 149
6.3.2 Verzekering 150
6.3.3 Preventie brand en koolstofmonoxide 150
6.3.4 Fysieke veiligheid 150
6.4 Het prijzen van de korf 'huisvesting en veiligheid' 151
6.4.1 De huurprijzen op de private en sociale huisvestingsmarkt 151
6.4.1.1 Methodiek 152
6.4.1.2 Regionale huurprijzen voor private en sociale huur 154
6.4.1.3 Huurprijs en energiezuinigheid van de woning 155
6.4.2 De berekening van de noodzakelijke verbruikskosten 156
6.4.2.1 De berekening van de noodzakelijke kosten voor energie 157
6.4.2.2 De berekening van de noodzakelijke kost van leidingwater 158
6.4.3 De berekening van de noodzakelijke kosten voor onderhoud en herstelling 159
6.4.4 De berekening van de noodzakelijke kosten voor veiligheid 160
6.5 Het referentiebudget voor huisvesting en veiligheid 160
6.6 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen? 162
6.7 Conclusie 163
Referenties 165
Bijlage 168

7 HET BUDGET VOOR RUST EN ONTSPANNING 169

Leen Van Thielen en Bérénice Storms

7.0 Inleiding 169
7.1 Het budget voor nachtrust 170
7.1.1 De noodzaak en voorwaarden van een goede nachtrust 170
7.1.2 De inhoud van de korf 'nachtrust' 174
7.1.3 Het prijzen van de korf 'nachtrust' 175
7.2 Het budget voor vrije tijd en ontspanning 176
7.2.1 Noodzaak en voorwaarden voor vrije tijd en ontspanning 176

7.2.2 De inhoud van de korf 'vrije tijd en ontspanning' 180
7.2.2.1 Binnenlandse vakantie 180
7.2.2.2 Deelname aan het (niet-)georganiseerde vrijetijdsaanbod 181
7.2.2.3 Ontspanning thuis 182
7.2.3 Het prijzen van de korf 'vrije tijd en ontspanning' 183
7.3 Het referentiebudget voor nachtrust 184
7.4 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen? 187
7.5 Conclusie 190
Referenties 191

8 HET MOBILITEITSBUDGET 197

Marieke Frederickx en Daan Deferm

8.0 Inleiding 197
8.1 De noodzaak van mobiliteit voor sociale participatie 197
8.2 Mobiliteitsbeleid en bereikbaarheid 199
8.3 De inhoud van de korf 'mobiliteit' 201
8.3.1 Te voet 201
8.3.2 Fiets 202
8.3.3. Openbaar vervoer 203
8.3.4 Wagen 203
8.3.5 Rijbewijs 204
8.4 Het prijzen van de 'korf mobiliteit' 205
8.4.1 Te voet 205
8.4.2 Fiets 205
8.4.3 Openbaar vervoer 205
8.4.4 Deelwagen 206
8.4.5 Eigen wagen 206
8.4.6 Rijbewijs 207
8.5 Het referentiebudget voor mobiliteit 208
8.6 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen 210
8.7 Conclusie 212
Referenties 214

9 HET BUDGET VOOR EEN VEILIGE KINDERTIJD 217

Leen Van Thielen, Bérénice Storms, Tess Penne, Ilse Cornelis en Marieke Frederickx

9.0 Inleiding 217
9.1 Het belang van een veilige kindertijd 218
9.1.1 Liefde, vriendschap en veiligheid 218
9.1.2 Nieuwe ervaringen opdoen 220
9.1.2.1 Informatie 220
9.1.2.2 Onderwijs 220

9.1.2.3 Spel, rust en cultuur 221
9.1.3 Erkend worden en aangemoedigd worden 221
9.1.3.1 Erkend worden 221
9.1.3.2 Aangemoedigd worden 222
9.1.4 Graduele uitbreiding van verantwoordelijkheden 222
9.1.4.1 Groeiende capaciteiten van het kind 223
9.2 De inhoud van de korf 'veilige kindertijd' 223
9.2.1 Liefde, vriendschap en veiligheid 224
9.2.1.1 Sportactiviteit in gezinsverband 224
9.2.1.2 Gezinsuitstap 225
9.2.1.3 Verjaardagsfeestje thuis 225
9.2.1.4 Smartphone 225
9.2.2 Nieuwe ervaringen opdoen 226
9.2.2.1 Bibliotheekabonnement 226
9.2.2.2 Deelname aan het georganiseerde of niet-georganiseerde vrijetijdsaanbod 226
9.2.2.3 Speelgoed als cadeau bij een speciale gelegenheid 226
9.2.2.4 Deelname aan culturele activiteiten 227
9.2.2.5 Onderwijs- en opvangkosten 227
9.2.3 Erkend worden en aangemoedigd worden 228
9.2.3.1 Uit eten/afhaalmaaltijd 228
9.2.4 Graduele uitbreiding verantwoordelijkheden 229
9.3 Het prijzen van de korf 'veilige kindertijd' 230
9.3.1 Liefde, vriendschap en veiligheid 230
9.3.1.1 Gezinsuitstap 230
9.3.1.2 Verjaardagsfeestje thuis 230
9.3.1.3 Smartphone 231
9.3.2 Nieuwe ervaringen opdoen 231
9.3.2.1 Bibliotheekabonnement 231
9.3.2.2 Deelname aan het georganiseerde of niet-georganiseerde vrijetijdsaanbod 231
9.3.2.3 Speelgoed als cadeau bij een speciale gelegenheid 232
9.3.2.4 Deelname aan culturele activiteiten 233
9.3.2.5 Onderwijskosten 233
9.3.2.6 Opvangkosten 236
9.3.3 Erkend worden en aangemoedigd worden 237
9.3.3.1 Graduele uitbreiding verantwoordelijkheden 237
9.4 Het referentiebudget voor veilige kindertijd 237
9.5 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen? 239
9.6 Conclusie 241
Referenties 242

10 HET BUDGET VOOR HET ONDERHOUDEN VAN RELATIES 245

Bérénice Storms, Leen Van Thielen, Heleen Delanghe en Daan Deferm

10.1 Belang van betekenisvolle sociale relaties 245
10.2 De inhoud van de korf 'onderhouden van relaties' 247
10.2.1 Familie- en vriendenbezoek 248
10.2.2 Feesten 249
10.2.3 Geschenken en wenskaarten 250
10.2.4 Uit eten/afhaalmaaltijd 251
10.2.5 Huiselijke gezelligheid 253
10.2.6 Digitale communicatie 253
10.2.7 Collegiale activiteiten 255
10.2.8 Burgerverplichtingen 256
10.3 Het prijzen van de korf 'onderhouden van relaties' 257
10.4 Het referentiebudget voor onderhouden van relaties 259
10.5 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor financieel kwetsbare gezinnen? 261
10.6 Conclusie 262
Referenties 263

11. HET TOTAALBUDGET 267

Bérénice Storms en Tim Goedemé

11.0 Inleiding 267
11.1 Het totaalbudget 268
11.2 De kostprijs van volwassenen en kinderen 273
11.3 Gebruik van de referentiebudgetten in de hulpverlening 276
11.4 De referentiebudgetten als beleidsindicator: een vergelijking met de Europese armoedelijn 279
11.5 Besluit 284
Referenties 285

BIJLAGE 1: GERAADPLEEGDE EXPERTS 287

BIJLAGE 2: MEDEWERKERS AAN DIT BOEK 291

1 INLEIDING

Bérénice Storms en Tim Goedemé

Meer dan vijftien jaar geleden werden in België voor het eerst referentiebudgetten ontwikkeld: een methodiek om op wetenschappelijke en transparante wijze te berekenen over welk inkomen huishoudens minimaal moeten beschikken voor een menswaardig bestaan. Wat begon als een pioniersproject in Vlaanderen, is uitgegroeid tot een stevig ingebedde benadering die vandaag in heel België wordt toegepast en internationaal weerklank vindt.

Dit boek presenteert de meest recente herziening van de Belgische referentiebudgetten, gebaseerd op prijzen van mei 2024. Het bundelt de theoretische en methodologische fundamenten, licht de samenstelling en kostprijs van de verschillende 'korven' toe, en toont hoe de resultaten kunnen worden ingezet in onderzoek, beleid en hulpverlening. Daarbij ligt de nadruk op transparantie, reproduceerbaarheid en maatschappelijke relevantie.

Met deze publicatie willen we niet alleen de Belgische referentiebudgetten voorstellen, maar ook het bredere debat over inkomensnoden en sociale bescherming voeden. Het boek richt zich tot onderzoekers, beleidsmakers, hulpverleners en allen die zich inzetten voor het recht op een menswaardig bestaan.

1.0 Waarom referentiebudgetten?

Een menswaardig bestaan veronderstelt dat iedereen over voldoende middelen beschikt om basisbehoeften te vervullen en volwaardig deel te nemen aan het maatschappelijke leven. Referentiebudgetten voor volwaardige maatschappelijke participatie maken deze norm concreet door duidelijk te omschrijven welke goederen en diensten daarvoor minimaal nodig zijn, en wat deze kosten. Hiervoor maken we gebruik van de best beschikbare informatie.

De Belgische referentiebudgetten fungeren als normatief ijkpunt met toepassingen in onderzoek, beleid en hulpverlening. In onderzoek bieden ze een behoeftegericht alternatief voor louter relatieve armoedelijnen en maken ze het mogelijk om de gecombineerde effecten van inkomens- en uitgavenbeleid te analyseren. Beleidsmatig dienen ze als referentie voor de beoordeling van de toereikendheid van lonen, uitkeringen en sociale bescherming. Ze documenteren ook de toegankelijkheid van essentiële publieke of gesubsidieerde goederen en diensten. In de hulpverlening helpen ze bij het inschatten

van de financiële noden van gezinnen en het ontwikkelen van maatgerichte trajecten. Ze worden hiervoor onder meer gebruikt door heel wat OCMW's, in de schuldhulpverlening en door heel wat andere diensten en organisaties, zoals de medewerkers van studentenvoorzieningen aan hogescholen en universiteiten.

Referentiebudgetten zijn daarmee meer dan een technisch rekeninstrument. Ze zijn een ethisch en politiek relevant hulpmiddel dat de vertaalslag maakt van mensenrechten naar concreet beleid. Door hun sterke wetenschappelijke verankering en transparante opbouw dragen ze bij aan een rechtvaardiger en consistenter debat over inkomensnoden, op zowel micro- als macroniveau.

1.1 De nood aan een update

De eerste referentiebudgetten in België werden in 2008 ontwikkeld voor Vlaanderen en uitgebreid beschreven in 'Wat heeft een gezin minimaal nodig? Een budgetstandaard voor Vlaanderen.' (Storms & Van den Bosch, 2009). Sindsdien is de institutionele, maatschappelijke en economische context ingrijpend veranderd. Digitalisering, veranderende consumptiepatronen, nieuwe gezinsvormen en een groeiende aandacht voor duurzaamheid hebben de maatschappelijke verwachtingen over wat 'minimaal noodzakelijk' is in de loop der jaren veranderd.

Referentiebudgetten zijn daarom geen statisch instrument. Een periodieke herziening is essentieel om hun relevantie te behouden en op een correcte manier het minimaal noodzakelijke inkomen voor een menswaardig leven te blijven weerspiegelen. Zo'n update gaat verder dan het aanpassen van prijzen: ook de samenstelling van de korven moet regelmatig grondig worden herzien om aan te sluiten bij actuele maatschappelijke normen en feitelijke leefomstandigheden. Wat in 2008 als noodzakelijk werd beschouwd, bijvoorbeeld een fototoestel, kan vandaag verouderd zijn, terwijl nieuwe noden, zoals voldoende toegang tot digitale communicatiemiddelen, inmiddels onmisbaar zijn geworden.

De actualisering van de referentiebudgetten verloopt volgens een vaste cyclus van vijf à zes jaar, waarbij de volledige samenstelling van de korven wordt herzien. Eerdere updates vonden plaats in 2013 en 2018. Elke cyclus omvat een kritische toetsing van aannames en samenstelling, rekening houdend met veranderende maatschappelijke normen, nieuwe wetenschappelijke inzichten en actuele leefomstandigheden. De in dit boek gepresenteerde resultaten bouwen voort op de herziening van 2024. Alle bedragen in dit boek verwijzen naar prijsnoteringen in mei 2024 en werden berekend voor de drie Belgische regio's (Vlaanderen, Wallonië en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, kortweg 'Brussel').

Voor de toepassingen in onderzoek, beleid en hulpverlening worden de prijzen twee keer per jaar geactualiseerd op basis van de gedesaggregeerde indices van de nationale consumptieprijsindex. Om nauwkeurigheid te waarborgen en dichtbij de actuele marktprijzen te blijven, worden alle producten en diensten om de 2,5 jaar opnieuw geprijsd op basis van een eigen prijssurvey.

1.2 De aanpak van de Belgische referentiebudgetten

De referentiebudgetten in dit boek zijn geen richtlijn voor individuele consumptie of spaargedrag, maar een maatstaf voor het inkomen dat minimaal nodig is om menswaardig te leven. Omdat ze zijn ontworpen voor gebruik in beleid, onderzoek en sociale hulpverlening steunen ze op duidelijke en transparante aannames.

Deze aannames zijn veeleisend. Om menswaardig te kunnen leven met een inkomen ter hoogte van de referentiebudgetten wordt verondersteld dat mensen goed geïnformeerd zijn over wat hiervoor minimaal nodig is, dat zij weten waar en hoe zij kwaliteitsvolle producten en diensten het voordeligst kunnen verkrijgen, dat zij hun budget zorgvuldig en gedisciplineerd beheren, geen onnodige fouten maken bij aankopen en zorgvuldig omgaan met hun bezittingen (minimale verspilling en slijtage). Verder gaan we uit van een goede gezondheid van alle gezinsleden en van publieke goederen en diensten die voldoende toegankelijk zijn. Dit wil zeggen dat ze voldoen aan de 'vijf (intussen zeven) B's': beschikbaar, bereikbaar, betrouwbaar, bekend, begrijpbaar, bruikbaar en betaalbaar[1] (Bouverne-De Bie, 2004; Hubeau & Parmentier, 1991; Roose, 2003; Sels, Goubin, Meulemans, & Sannen, 2008). In de praktijk is dit zelden volledig het geval, zeker niet voor mensen in armoede. Armoede draagt bij aan een slechte gezondheid (Mackenbach et al., 2008; Marmot, 2005; OECD, 2023; United Nations, 2023), en tast het vermogen aan om op lange termijn te plannen (Mullainathan & Shafir, 2013) of in goedkopere winkels inkopen te doen (Davies & Evans, 2023). Wanneer deze aannames niet zijn vervuld, ligt het benodigde inkomen vaak hoger dan de referentiebudgetten aangeven. De haalbaarheid en aanvaardbaarheid van de budgetten zijn getoetst in focusgroepgesprekken, georganiseerd in 2013, 2018 en 2024. In elk hoofdstuk bespreken we het resultaat hiervan. Hieruit blijkt dat deze budgetten een minimumdrempel vormen voor een menswaardig bestaan, en dat in concrete leefsituaties van mensen met een laag inkomen, vaak extra middelen nodig zijn om een menswaardig bestaan mogelijk te maken.

1 Betaalbaarheid wordt hier voor de volledigheid meegegeven. Het is het doel van de referentiebudgetten om te bepalen hoeveel inkomen mensen minimaal nodig hebben opdat essentiële goederen en diensten betaalbaar zouden zijn. De betaalbaarheid zou dan ook met een budget ter hoogte van de referentiebudgetten moeten gegarandeerd zijn.

In de hulpverleningspraktijk betekent dit dat de berekende budgetten moeten worden afgestemd op de specifieke leefsituatie van het huishouden. Hiervoor zijn aanvullende instrumenten ontwikkeld, waarmee deze aanpassing op een transparante en goed onderbouwde manier kan gebeuren.

De Belgische referentiebudgetten kenmerken zich door hun normatieve karakter, hun inbedding in een stevig theoretisch kader, hun volledige specificatie en de ontwikkeling via een mixed-methods aanpak. Ze zijn niet gebaseerd op reële uitgavenpatronen, maar op wat minimaal nodig is om volwaardig te participeren aan de samenleving. Het theoretisch fundament is ontleend aan verschillende benaderingen van menselijke behoeften, met de Theory of Human Need (Doyal & Gough, 1991) als centrale referentie.

Volledige specificatie betekent dat de budgetten zijn opgebouwd uit concrete lijsten van goederen en diensten, waarvan elke prijs afzonderlijk wordt vastgesteld. Huurprijzen worden bepaald op basis van een representatieve enquête; voor alle andere posten wordt een eigen prijssurvey uitgevoerd. Deze gedetailleerde opbouw maakt de budgetten transparant, flexibel aanpasbaar aan diverse leefsituaties en bruikbaar voor financiele hulpverlening en educatie.

Bij het opstellen van de budgetten worden uiteenlopende informatiebronnen gecombineerd: wettelijke normen en richtlijnen, wetenschappelijke literatuur, expertkennis, empirische onderzoeksdata en bevindingen uit focusgroepen. Hierbij staat het gebruik van de meest solide informatie die beschikbaar is steeds voorop en laten we ons leiden door de meest efficiënte en doeltreffende manier om behoeften te vervullen om een betrouwbare en valide ondergrens vast te stellen.

1.3 Vele stappen vooruit sinds de ontwikkeling van de eerste referentiebudgetten in 2008

In de slotbeschouwing van ‘Wat heeft een gezin minimaal nodig?’ (Storms & Van den Bosch, 2009) werden verschillende uitdagingen voor de toekomst geformuleerd: uitbreiding naar Wallonië en Brussel, het uitwerken van referentiebudgetten voor een groter palet aan gezinstypes, het uitwerken van vergelijkbare referentiebudgetten voor alle landen van de Europese Unie, de aanpassing van de referentiebudgetten doorheen de tijd, en het in rekening brengen van de ecologische duurzaamheid.

Op veel van deze vlakken zijn sindsdien aanzienlijke stappen gezet. De uitbreiding naar Wallonië en Brussel, evenals naar bijkomende gezinstypes en personen met gezondheidsproblemen, werd in 2010 gerealiseerd (Van Thielen et al., 2010). Hoewel deze uitbreidingen niet allemaal in dit boek in detail worden besproken, maken de budgetten

voor Brussel, Wallonië, ouderen, studenten en baby’s inmiddels deel uit van de vaste referentiegezinnen waarvoor we referentiebudgetten berekenen. Ook het onderscheid tussen werkenden en niet-werkenden wordt in dit boek meegenomen, al blijft dit voor verdere methodologische verfijning vatbaar. De publicatie van 2010 introduceerde bovendien de eerste referentiebudgetten voor zieken. Meer recent is hierop voortgebouwd met de ontwikkeling van budgetten voor gezinnen met kinderen met een beperking in Vlaanderen (Gijbels et al., 2024). Niettemin is verdere inspanning nodig om dergelijke specifieke budgetten structureel te verankeren in een regelmatige update voor alle regio’s. Om die reden gaan we in dit boek niet in op de meerkosten waarmee mensen met een (chronische) ziekte, handicap of andere aandoening worden geconfronteerd.

De Belgische methode kreeg internationale weerklank na een Peer Review van de Europese Commissie (Vranken, 2010). Dit leidde tot twee Europese projecten die de ontwikkeling van een gemeenschappelijke methodologie onderzochten (Goedemé, Storms, Penne, et al., 2015; Goedemé, Storms, Stockman, et al., 2015). Deze internationale samenwerking resulteerde uiteindelijk in de oprichting van het ‘EU Platform on Reference Budgets’ in 2018. Sindsdien werkten we nog samen met het Joint Research Centrum van de Europese Commissie rond het ontwikkelen van vergelijkbare referentiebudgetten voor de Europese Unie (Menyhért et al., 2021). Hoewel we nog ver verwijderd zijn van volledige referentiebudgetten die vergelijkbaar zijn tussen landen, zijn er dus ook op dit gebied de voorbije 15 jaar belangrijke stappen vooruit gezet. Ook vergelijkbaarheid doorheen de tijd is een speerpunt, waarop het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn actief inzet. We verwachten op dit terrein op korte termijn een sterke vooruitgang.

In het besluit van het boek van 2009 schreven Van den Bosch, Van Mechelen en Storms: “De budgetstandaard zal met de ecologische dimensie rekening moeten houden. Men zou kunnen stellen dat menswaardig leven ook inhoudt: de bestaansvoorwaarden voor andere mensen, nu en in de toekomst, niet onnodig aantasten. Dit betekent dat aan de universele basisbehoeften van gezondheid en autonomie een derde moet worden toegevoegd: ‘duurzaamheid’.” Vijftien jaar later is deze dimensie in België nog niet structureel in de referentiebudgetten geïntegreerd. Een eerste stap werd gezet binnen het Horizon 2020-project EuSocialCit (Carillo et al., 2023; Storms et al., 2023), waarin voor België, Finland, Hongarije en Spanje duurzame voedingsbudgetten werden ontwikkeld op basis van de EAT-Lancet-richtlijnen (Willett et al., 2019) en nationale voedingsaanbevelingen. Deze korven combineren voedingswaarde met milieuvriendelijkheid en toonden aan dat duurzaamheid op inhoudsniveau vaak kostenefficiënt kan worden geïntegreerd. Verdere integratie van bijkomende duurzaamheidscriteria op prijsniveau vergt echter verdere landenspecifieke evaluatie. Hoewel we voor de actualisatie van de referentiebudgetten in 2024 voor sommige korven ecologische overwegingen laten meespelen (zonder dat ze een substantiële impact hebben op het vereiste inkomen), is het nog geen criterium waaraan de samenstelling van de referentiebudgetten structureel wordt afgetoetst. We streven ernaar om hierop in de komende jaren verder in te zetten.

Naast de verbetering en verdere uitbouw van de referentiebudgetten zelf, werd de voorbije 15 jaar ook veel expertise opgebouwd in het gebruik van de referentiebudgetten in de hulpverlening, het onderzoek en het beleid. We bouwden een hele reeks instrumenten uit die het mogelijk maken om de referentiebudgetten in te zetten in de hulpverlening. Deze instrumenten worden meer en meer gebruikt en zijn voor de herkenbaarheid sinds 2025 gebundeld onder de koepel REMI: referentiebudgetten voor een menswaardig inkomen. Zo gebruiken OCMW's sinds 2015 REMI Sociaal. Deze online tool ondersteunt de OCMW's bij de uitvoering van hun wettelijke opdracht om een accurate diagnose stellen van financiële behoeftigheid, met als doel het garanderen van een menswaardig bestaan (Frederickx, Storms & Cornelis, 2022). Voordat REMI Sociaal beschikbaar was, moesten hulpverleners vaak op intuïtie of fragmentaire informatie afgaan, wat leidde tot grote verschillen in beoordeling tussen en binnen OCMW's. Vandaag biedt REMI Sociaal een betrouwbaar en objectief kader. De tool wordt intussen gebruikt door 189 Belgische OCMW's, die via een licentie toegang hebben tot een beveiligd platform waarmee het inkomen van steunvragers kan worden vergeleken met actuele referentiebudgetten, afgestemd op hun specifieke leefsituatie. Bovendien genereert REMI Sociaal waardevolle data die niet alleen bijdragen aan de verdere verfijning van de referentiebudgetten, maar ook aan een beter onderbouwd armoedebestrijdingsbeleid op alle beleidsniveaus.

Niet alleen OCMW's, ook vele andere maatschappelijke organisaties moeten regelmatig financiële behoeftigheid van gezinnen vaststellen om bepaalde diensten te verlenen. Daartoe ontwikkelde het Expertisecentrum tools voor andere doelgroepen. Zo gebruiken diensten studentenvoorzieningen van universiteiten en hogescholen (stuvo's) REMI Student: een gelijkaardige tool om de mate van minvermogendheid van studenten en hun gezinnen te beoordelen in het kader van financiële steunverlening. Voor de sector van de schuldbemiddeling werkt het Expertisecentrum momenteel aan REMI Schuldenvrij: een tool voor budget- en schuldhulpverleners, advocaten-schuldbemiddelaars, gerechtsdeurwaarders en arbeidsrechters om de hoogte van een menswaardig leefgeld vast te stellen en de terugbetalingscapaciteit van gezinnen objectief te bepalen. Voor het brede publiek werd de gebruiksvriendelijke REMI Budgetcalculator ontwikkeld.

Referentiebudgetten worden ook steeds vaker ingezet als wetenschappelijke basis voor indicatoren die de gecombineerde impact van inkomens- en uitgavenbeleid in kaart brengen. Ze maken zichtbaar of sociale beleidsmaatregelen daadwerkelijk resulteren in een situatie waarin gezinnen over voldoende middelen beschikken om menswaardig te leven. Zo toonden Penne, Cornelis & Storms (2020) aan dat referentiebudgetten kunnen functioneren als beleidsindicator voor het beoordelen van de toereikendheid van minimuminkomenssystemen in de EU. Penne, Hufkens, Goedemé & Storms (2020) onderzochten in welke mate welvaartsstaten de kosten van kinderen compenseren via belastingen, uitkeringen en publieke voorzieningen. Vanhille, Goedemé, Penne, Van Thielen & Storms (2018) pasten de methode toe op de betaalbaarheid van water en onderstreepten de meerwaarde van een behoeftegerichte benadering. Recente analyses

van Frederickx, Delanghe, Penne & Storms (2025) bevestigen voor België dat referentiebudgetten een robuuste maatstaf vormen voor de beoordeling van de adequaatheid van minimuminkomensbescherming. In dit kader liet Storms (2024) zien dat een verhoging van het leefloon voor gezinnen met kinderen ontoereikend blijft wanneer gezinsbijslagen onvoldoende tegemoetkomen aan de werkelijke kosten voor kinderen. Zo dragen referentiebudgetten bij aan een integraal begrip van sociale bescherming, met oog voor zowel de inkomens van gezinnen als de kost van hun noodzakelijke uitgaven.

Tot slot leveren referentiebudgetten inzichten die onmisbaar zijn voor zowel ex-ante beleidsanalyse (wat is de verwachte impact van een maatregel op de koopkracht van kwetsbare gezinnen?) als ex-post monitoring (heeft de maatregel effect gehad?). Ook maken ze het mogelijk om doelgroepen die uit de boot vallen of onvoldoende sociaal beschermd zijn preciezer te identificeren (Frederickx et al., te verschijnen). Daarmee zijn ze een essentieel hulpmiddel geworden voor zowel fundamenteel sociaalwetenschappelijk onderzoek als voor het ontwerp, de evaluatie en de verfijning van sociaal beleid.

1.4 Bouwen aan de toekomst

Ondanks de grote stappen vooruit, blijft er veel ruimte voor verbetering. Zoals eerder gesteld, is het mee in rekening brengen van planetaire grenzen aan consumptie (het duurzaamheidsaspect) daar één van. Er zijn nog enkele andere dimensies waarop we de komende jaren verder zullen inzetten.

Verbeterde software. Een eerste grote werf is het robuuster maken van het achterliggende beheerssysteem van de referentiebudgetten. De referentiebudgetten zijn gebaseerd op een lijst van meer dan 1.000 producten en diensten waarvoor telkens de kwaliteit, prijs en verwachte levensduur of frequentie moet worden bepaald. Vervolgens moet worden vastgelegd hoeveel van elk item nodig is in de verschillende gezinssituaties en hoe dit eventueel varieert tussen regio's. Hierbij kunnen zowel de hoeveelheden als de prijzen variëren doorheen de tijd en tussen de regio's. Tot vandaag wordt dit in tientallen Excelbestanden beheerd, wat heel veel controle vereist. Om de kans op fouten te verkleinen, werken we momenteel een nieuw softwarepakket uit dat specifiek gericht is op het opstellen en beheren van referentiebudgetten. Het zal ook het onderzoek naar referentiebudgetten vereenvoudigen en de flexibiliteit om nieuwe typegezinnen en gezinssituaties toe te voegen vergroten. Voor REMI Sociaal, de tool die de OCMW's gebruiken, werd de voorbije jaren de software grondig vernieuwd. Samen met het nieuwe beheerssysteem, laat dit toe om ook de andere tools robuuster en gebruiksvriendelijker te maken en verder te professionaliseren. Hierop zetten we nu al actief in. We hopen de komende jaren dan ook de dienstverlening aan de vele gebruikers van referentiebudgetten verder te kunnen verbeteren.

Betere data en methoden. Voor de opbouw van referentiebudgetten proberen we steeds gebruik te maken van de best beschikbare gegevens om te bepalen welke goederen en diensten essentieel zijn, en hoeveel deze voor huishoudens kosten. De voorbije jaren werd grote vooruitgang geboekt voor het up-to-date houden van de prijzen, door een samenwerking met de FOD Economie. Er zijn echter nog heel wat andere mogelijkheden om de uitwerking van de referentiebudgetten robuuster te maken, en de reproduceerbaarheid en vergelijkbaarheid doorheen de tijd te verhogen. Hierbij denken we bijvoorbeeld aan de rol van discussies in focusgroepen, de prijssurvey die we zelf uitvoeren en een verbetering van de inschatting van huisvestingskosten. Daarnaast blijven we op Europees niveau inzetten op de kwaliteitsverbetering van referentiebudgetten in partnerlanden, onder meer via kennisuitwisseling en het verbeteren van informatie en tools om de vergelijkbaarheid tussen landen te vergroten.

Een uitbreiding van leefsituaties. De referentiebudgetten die we in dit boek presenteren zijn opgesteld op basis van veeleisende aannames over de informatie, tijd en competenties waarover gezinnen beschikken. Bovendien gaan we uit van mensen in goede gezondheid. Het verder inzetten op een verbreding van de referentiebudgetten naar situaties waarin niet aan deze voorwaarden is voldaan, blijft een essentieel aandachtspunt. Het aantal typegezinnen werd wel al sterk uitgebreid, maar we zouden ook nog extra aandacht kunnen besteden aan verschillende levensfases, zoals de meerkost bij een verhuizing, een scheiding, een huwelijk, een geboorte of een overlijden.

Beleidsinstrumenten en onderzoek. Hoewel de Belgische referentiebudgetten in de eerste plaats werden ontwikkeld met het oog op hun gebruik in de hulpverlening, zijn ze eveneens een belangrijk instrument voor beleid en onderzoek. In dat kader spraken we af om samen met de FOD Sociale Zekerheid jaarlijks de doeltreffendheid van de minimumuitkeringen in kaart te brengen. In het laatste hoofdstuk tonen we ook aan hoe referentiebudgetten belangrijke contextinformatie kunnen bieden voor de klassieke armoedematen. Ze zouden ook zelf als armoedelijn kunnen worden gebruikt, al blijft dit tot vandaag een open werf waarvoor nog meer onderzoek is vereist (Marchal et al., 2022; Penne et al., 2016). Ook het uitwerken van andere beleidsindicatoren en het gebruik van de referentiebudgetten om de betaalbaarheid en toegankelijkheid van publieke goederen en diensten in kaart te brengen, blijft een belangrijk aandachtspunt. Tot slot is verder onderzoek vereist naar hoe de tools gebaseerd op referentiebudgetten in de praktijk worden gebruikt, en naar de effecten die ze genereren met betrekking tot de kwaliteit van hulpverlening en de vermindering van armoede en sociale uitsluiting. De gegevens die de verschillende tools genereren vormen hiervoor een belangrijke nieuwe bron van informatie, die we de komende jaren verder zullen exploreren (cf. Frederickx et al., te verschijnen). Al zullen voor een goed begrip van de impact van de tools in de beleidspraktijk en sociaalwerkpraktijk ook andere vormen van onderzoek nodig zijn.

1.5 Opbouw van het boek

Het boek is opgebouwd rond de verschillende ‘intermediaire behoeftes’ die moeten worden vervuld om menswaardig te kunnen leven. Voor elk van deze behoeftes werken we een bijhorend budget uit, op basis van een concrete korf van goederen en diensten. Voor we ingaan op de inhoud van de referentiebudgetten, werken we in het volgende hoofdstuk het theoretisch kader en de gebruikte methode verder uit.

Vervolgens behandelen we elk van de budgetten in detail: het budget voor voeding en beweging (Hoofdstuk 3); voor kleding (Hoofdstuk 4); voor gezondheid en verzorging (Hoofdstuk 5); voor huisvesting en veiligheid (Hoofdstuk 6); voor rust en ontspanning (Hoofdstuk 7); voor mobiliteit (Hoofdstuk 8); voor een veilige kindertijd (Hoofdstuk 9); en voor betekenisvolle sociale relaties (Hoofdstuk 10). We bespreken telkens de behoeftes waaraan het budget moet tegemoetkomen, we geven een kort overzicht van het belang van het goed vervullen van de beoogde behoeftes om volwaardig te kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven en gaan vervolgens dieper in op de ‘inhoud’ van de korf van goederen een diensten die met het budget kan worden aangekocht. De samenstelling van elke korf vertrekt steeds zoveel mogelijk van de beschikbare wetenschappelijke literatuur en sociale normen zoals uitgedrukt in juridische documenten, wetenschappelijk onderzoek en gesprekken met focusgroepen. De exacte inhoud van de korven is illustratief, maar biedt houvast om een totaalbudget voor die korf te berekenen. We bespreken hierbij telkens eerst hoe we elk item hebben geprijsd, waarna we ingaan op de totaalkost voor de specifieke korf en hoe deze varieert tussen regio’s, typegezinnen en leefomstandigheden. Op het einde van elk hoofdstuk gaan we in op de haalbaarheid en aanvaardbaarheid om met het berekende budget effectief de vooropgestelde behoeftes te vervullen. Deze bespreking is gebaseerd op drie rondes van gesprekken met focusgroepen (in 2013, 2018 en 2024). Dit is belangrijk, omdat het aantoont dat in veel omstandigheden het referentiebudget heel erg nipt is of niet volstaat om menswaardig te kunnen leven: in werkelijkheid is vaak niet voldaan aan de assumpties die we opleggen aan de typegezinnen waarvoor we de referentiebudgetten berekenen.

In het laatste hoofdstuk brengen we de berekende budgetten samen en bespreken we het totaalbudget. We gaan beknopt in op de samenstelling van het totaalbudget, de variatie tussen gezinstypen, regio’s en leefomstandigheden. Hieruit leiden we de meerkost van bijkomende gezinsleden af, in het bijzonder voor kinderen van verschillende leeftijden, en bespreken we schaalvoordelen op huishoudniveau. Daarna gaan we dieper in op de sterktes en aandachtspunten bij het gebruik van de referentiebudgetten in de hulpverlening en als beleidsindicator. De referentiebudgetten zijn immers in de eerste plaats bedoeld als instrument om gebruikt te worden in de praktijk.

Referenties

Bouverne-De Bie, M. (2004). *Sociale Agogiek*. Gent: Academia Press.

Carrillo-Alvarez, E., Muñoz Martínez, J., Cussó-Parcerisas, I., Cornelis, I., Delanghe, H., Frederickx, M., Penne, T. & Storms, B. (2023), *Towards cross-country comparable reference budgets in Europe. A methodological note on the development of food baskets.* GROW (Blanquerna Universitat Ramon Llull, Barcelona), Centre of Expertise Budget and Financial Well-Being (Thomas More, Geel).

Cornelis, I., Dingemans, M., Frederickx, M., Peeters, N., Storms, B. (2023). *Met REMI naar gelijkwaardige financiële hulpverlening. Referentiebudgetten voor maatschappelijke participatie in de OCMW-praktijk*. Uitgeverij Politeia.

Davies & Evans (2023). *The poverty premium in 2022–Progress & problems, Personal Finance.* Research Centre, University of Bristol.

Doyal, L., & Gough, I. (1991). *A Theory of Human Need*. Macmillan.

Expertisecentrum voor Budget en Financieel Welzijn. (2025). *Producten*. Geel: Thomas More.

Frederickx, M., Goedemé, T., & Storms, B. (te verschijnen). Woonlasten en menswaardig inkomen: De bijdrage van sociaal woonbeleid als hefboom voor structurele armoedebestrijding. In J. Coene & e.a. (Red.), *Jaarboek Armoede en Ongelijkheid 2025.* Acco.

Frederickx, M., Storms, B. Cornelis, I. (2022). Implementing the right to a decent living standard in Belgium: the use of the REDI tool. J*ournal of Social Intervention: Theory and Practice*, *31*(3), pp. 21–36.

Gijbels, E., Vinck, J., & Van Lancker, W. (2024). Op inkomens gebaseerde armoede-indicatoren in context geplaatst: de kosten van kinderen met een handicap. In J. Coene, H. Degerickx, C. Dewilde, T. Ghys, B. Hubeau, S. Marchal, R. Remmen, & W. Vandenhole (Red.), *Armoede en Ongelijkheid. Jaarboek 2024* (pp. 329-345). acco.

Goedemé, T., Storms, B., Penne, T., & Van den Bosch, K. (Red.). (2015). *The development of a methodology for comparable reference budgets in Europe—Final report of the pilot project. European Commission*. https://doi.org/10.2767/096631

Goedemé, T., Storms, B., Stockman, S., Penne, T., & Van den Bosch, K. (2015). Towards Cross-country Comparable Reference Budgets in Europe: First Results of a Concerted Effort. *European Journal of Social Security (EJSS)*, *17*(1), 3-31. http://www.jurisquare.be/en/journal/ejss/17-1/towards-cross-country-comparable-reference-budgets-in-europe-first-results-of-a-concerted-effort/

Hubeau, B., & Parmentier, S. (1991). Preadvies rechtshulp. In I. C. v. d. Armoedebestrijding (Ed.), *Aanbevelingen voor het armoedebestrijdingsbeleid 1990-1991. Derde verslag (*pp. 57-91). Brussel: Kabinet van de staatssecretaris voor maatschappelijke emancipatie.

Mackenbach, J. P., Stirbu, I., Roskam, A. J. R., Schaap, M. M., Menvielle, G., Leinsalu, M., & Kunst, A. E. (2008). Socioeconomic inequalities in health in 22 European countries. *New England Journal of Medicine*, *358*(23), 2468-2481. https://doi.org/10.1056/nejmsa0707519

Marchal, S., Storms, B., Cantillon, B., Delanghe, H., Frederickx, M., Lemmens, A., Neelen, W., & Penne, T. (2022). *Onderzoek naar de haalbaarheid van het ontwikkelen en het gebruik van een bijkomende indicator om armoede te monitoren op Vlaams niveau*. Leuven: Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.

Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. *Lancet*, 365, 1099,104.

Menyhért, B., Cseres-Gergely, Zs., Kvedaras, V., Mina, B., Pericoli, F., Zec, S. (2021). *Measuring and monitoring absolute poverty (ABSPO) – Final Report, EUR 30924 EN, Publications Office of the European Union*, Luxembourg, 2021, ISBN 978-92-76-45227-0, doi:10.2760/787821, JRC127444.

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

OECD & European Commission. (2023). *Belgium: Country Health Profile 2023*. OECD Publishing, Paris.

Penne, T., Cornelis, I., & Storms, B. (2020). All we need is… *Social Indicators Research*, *147*(3), 991-1013. https://doi.org/10.1007/s11205-019-02181-1

Penne, T., Cussó Parcerisas, I., Mäkinen, L., Storms, B., & Goedemé, T. (2016). Can reference budgets be used as a poverty line? *ImPRovE Woeking Paper No 16/05*. Antwerp: Herman Deleeck Centre for Social Policy, University of Antwerp.

Penne, T., Hufkens, T., Goedemé, T., & Storms, B. (2020). To what extent do welfare states compensate for the cost of children? The joint impact of taxes, benefits and public goods and services. *Journal of European Social Policy*, *30*(1), 79-94. https://doi.org/10.1177/0958928719868458

Roose, R. (2003). *Participatief werken in de jeugdhulpverlening*. Gent: Academia Press.

Sels, P., Goubin, E., Meulemans, D., & Sannen, L. (2008). *Het sociaal huis. Werken aan een toegankelijke hulpverlening.* Brussel: Politeia.

Storms, B. (2024). *Koopkrachtevolutie gezinnen met studerende kinderen 2020-2023*. Geel: Thomas More, Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn.

Storms, B., & Van den Bosch, K. (Red.). (2009). *Wat heeft een gezin minimaal nodig? Een budgetstandaard voor Vlaanderen*. Acco.

Storms, B., Cornelis, I., Delanghe, H., Frederickx, M., Penne, T., Carrillo-Alvarez, E., Cussó-Parcerisas, I., Bernát, A., Mäkinen, L., Muñoz Martínez, J., & Szivos, P. (2023). *How can reference budgets contribute to the construction of social indicators to assess the adequacy of minimum income and the affordability of necessary goods and services*? EuSocialCit Working Paper. Doi: 10.5281/zenodo.7629202.

United Nations. (2023). *World social report 2023: Leaving no one behind in an ageing world.* UN: Department of Economic and Social Affairs.

Van Kalmthout, R., & Verhue, D. (2012). *Publieksmonitor Wijzer in geldzaken: Meting najaar 2012 [Rapport]. Wijzer in geldzaken.* Geraadpleegd van https://www.wijzeringeldzaken.nl/bibliotheek-/media/pdf/rapportage-publieksmonitor-wijzer-in-geldzaken-najaar-2012.pdf

Van Thielen, L., Deflandre, D., Baldewijns, K., Boeckx, H., Leysens, G., Storms, B., Casman, M.-T., & Van den Bosch, K. (2010). *Minibudget. Wat hebben gezinnen nodig om menswaardig te leven in België?* (Onderzoek gefinancierd door Federaal Wetenschapsbeleid in opdracht van de POD MI, p. 458). Geel: Katholieke Hogeschool Kempen.

Vanhille, J., Goedemé, T., Penne, T., Van Thielen, L., & Storms, B. (2018). Measuring water affordability in developed economies. The added value of a needs-based approach. *Journal of Environmental Management*, *217*, 611-620. https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2018.03.106

Vranken, J. (2010). *Peer Review in Social Protection and Social 2010: Using Reference Budgets for Drawing up the Requirements of a Minimum Income Scheme and Assessing Adequacy. Synthesis Report*. Brussels: European Commission.

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., … Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, *393*(10170), 447-492. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4

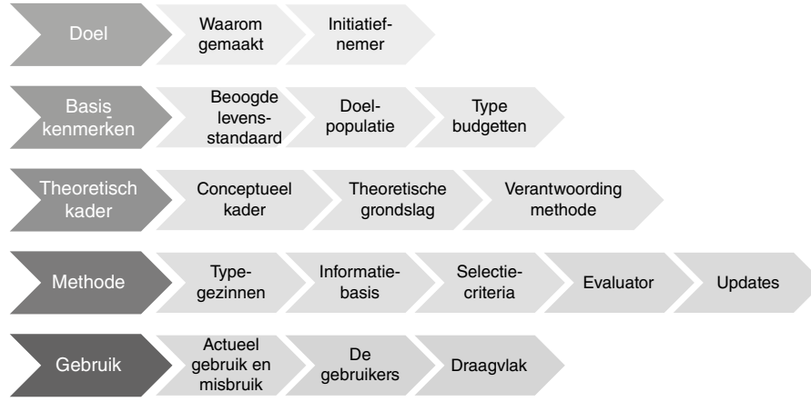
2 THEORETISCH EN METHODISCH KADER

Bérénice Storms, Tim Goedemé, Leen Van Thielen en Marieke Frederickx

2.0 Inleiding

In dit boek presenteren we de Belgische referentiebudgetten. Referentiebudgetten (ook wel eens budgetstandaarden genoemd) zijn illustratieve, geprijsde korven van goederen en diensten die een bepaalde levensstandaard weergeven (Bradshaw, 1993, p. 1; Goedemé, Storms, Penne et al., 2015, p. 20). Referentiebudgetten kunnen op uiteenlopende manieren worden opgebouwd, afhankelijk van hun doelstelling en context. Figuur 2.1 toont de belangrijkste dimensies waarin referentiebudgetten van elkaar kunnen verschillen.

Figuur 2.1: *De bepalende dimensies van referentiebudgetten.*



Bron: Aangepast overgenomen van Storms et al. (2014, p. 45) en Goedemé (2020, p. 260).

In het vorige hoofdstuk maakten we duidelijk waarom we deze referentiebudgetten opstellen: om inzicht te geven in het inkomen dat mensen minimaal nodig hebben om menswaardig te leven en volwaardig aan de samenleving te kunnen deelnemen. Deze kennis is waardevol voor hulpverlening én voor de onderbouwing van sociaal beleid. In dit hoofdstuk ligt de focus op de achterliggende keuzes bij de opbouw van de Belgische referentiebudgetten.

De ontwikkeling van de Belgische referentiebudgetten startte op vraag van enkele Kempense en Limburgse OCMW's (Storms, 2007). Vandaag maakt ze deel uit van een langlopend onderzoeksprogramma van het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn aan de Thomas More Hogeschool. Dit programma is de voorbije 20 jaar uitgegroeid tot een vaste onderzoekslijn, die vandaag grotendeels wordt gefinancierd via praktijkgerichte toepassingen. De belangrijkste hiervan is REMI Sociaal: een digitale tool voor OCMW's om financiële behoeftigheid te beoordelen en de nood aan aanvullende steun in te schatten. De referentiebudgetten worden dus in de eerste plaats ontwikkeld met het oog op concrete toepassingen in de sociale praktijk.

In de volgende paragrafen gaan we dieper in op de andere dimensies van referentiebudgetten. We verantwoorden telkens onze aanpak voor elk van de keuzes die we maken bij de opbouw ervan. Eerst lichten we enkele basiskenmerken toe: de beoogde levensstandaard, de doelpopulatie en het type referentiebudgetten dat we hebben ontwikkeld. We werken vervolgens de beoogde levensstandaard verder uit in een breder theoretisch kader, dat als basis dient om de referentiebudgetten in meer detail uit te werken. In het daaropvolgende deel leggen we in meer detail de belangrijkste elementen van de gekozen methode uit. Op het gebruik van en het draagvlak voor de referentiebudgetten gaan we in dit hoofdstuk niet dieper in. In het laatste hoofdstuk komen we wel terug op het gebruik van de referentiebudgetten in de hulpverlening en als beleidsindicator.

2.1 Basiskenmerken

2.1.1 De beoogde levensstandaard: wat nodig is voor een menswaardig leven

De Belgische referentiebudgetten weerspiegelen een minimumlevensstandaard die een menswaardig leven mogelijk maakt. We hertalen dit naar het netto-inkomen waarover mensen en gezinnen minimaal moeten beschikken om te kunnen participeren aan de samenleving in overeenstemming met de menselijke waardigheid. In dit boek spreken we hiervoor verkort van 'volwaardige maatschappelijke participatie'.

Die term kan in het dagelijkse taalgebruik uiteenlopend worden geïnterpreteerd. In het kader van de referentiebudgetten doelen we op een ondergrens van sociale participatie die de menselijke waardigheid niet schendt. In het conceptueel kader gaan we dieper in op wat we hiermee bedoelen.

2.1.2 De doelpopulatie

De referentiebudgetten zijn ontwikkeld voor alle mensen en gezinnen die in België in een privaat huishouden wonen en in goede gezondheid verkeren. Intussen bestaan er referentiebudgetten voor zowat alle leeftijdsgroepen, verspreid over de drie gewesten van België.

Voor de uitwerking beperken we ons tot 'private huishoudens'. Personen die langdurig in instellingen verblijven, zoals ziekenhuizen, woonzorgcentra of gevangenissen hebben vaak andere noden en leven in een context waarvoor deze budgetten niet, of slechts gedeeltelijk, geschikt zijn.

Daarnaast zijn de referentiebudgetten onvolledig voor mensen in een slechte gezondheid, met een specifieke aandoening of beperking, of met andere specifieke fundamentele noden die aanzienlijk afwijken van wat nodig is voor een gemiddelde persoon binnen elke leeftijdsgroep. Voor zulke bijkomende behoeftes kunnen aparte budgetten worden ontwikkeld. Zo werkten Van Thielen et al. (2010) referentiebudgetten uit voor mensen met verschillende ziektes en aandoeningen, en Gijbels et al. (2024) voor gezinnen met kinderen met een beperking. Een belangrijke uitdaging daarbij is de grote variatie in noden en kosten, zowel tussen als binnen aandoeningen – afhankelijk van bijvoorbeeld de ernst of het stadium van de beperking. In dit boek beperken we ons daarom tot referentiebudgetten voor mensen in goede gezondheid, zonder beperking. Wie ze gebruikt voor andere doelgroepen, moet steeds de meerkost berekenen en toevoegen.

De budgetten gelden zowel voor mensen die in de stad als op het platteland wonen. De grootste variabele kostenposten hierbij zijn huisvesting en mobiliteit. Ook daarbij bestaan er heel wat verschillen tussen en binnen stedelijke en rurale omgevingen. Daarom werken we met richtwaarden. Voor huisvesting zijn deze richtwaarden gebaseerd op de mediane kosten voor private of sociale huur, en voor mobiliteit voor verplaatsingen zonder privéwagen. Tegelijkertijd voorzien we richtwaarden voor het bezit en gebruik van een privéwagen, met een variërend aantal kilometers per gewest. Aangezien het hier om richtwaarden gaat, dienen deze bij het gebruik van de referentiebudgetten in de hulpverlening te worden vervangen door de reële uitgaven afgestemd op de noden van de specifieke gezinssituatie.

2.1.3 Het type budgetten

Er kunnen minstens vier typen referentiebudgetten worden onderscheiden, ingedeeld volgens twee dimensies:

1. hun aard: descriptief of normatief;
2. hun inhoud: volledig gespecifieerd of categoriaal.

In de praktijk komen ook hybride vormen voor (zie in het bijzonder Storms et al. (2014) en Goedemé, Storms & Van den Bosch (2015)). De referentiebudgetten die in dit boek worden gepresenteerd en als basis dienen voor de instrumenten die we ontwikkelen voor de sociale werkpraktijk, behoren tot de categorie van volledig gespecificeerde, normatieve referentiebudgetten. Dit betekent, ten eerste, dat ze vertrekken van een analyse van wat mensen nodig hebben, niet van geobserveerde uitgavenpatronen. Ze zijn ook volledig gespecificeerd: ze bestaan uit concrete lijsten van goederen en diensten waarvan de prijs wordt vastgesteld. In de volgende hoofdstukken wordt in detail toegelicht welk uitgavenpatroon mogelijk is met een inkomen ter hoogte van de referentiebudgetten[2]. Categoriale budgetten, daarentegen, geven slechts globale schattingen per uitgavencategorie, zonder deze op te splitsen in concrete producten of diensten. In deze paragraaf lichten we kort toe waarom gekozen werd voor normatieve, volledig gespecificeerde referentiebudgetten.

Figuur 2.2: *De Belgische referentiebudgetten voor de bepaling van een menswaardig inkomen: normatieve, volledig gespecificeerde referentiebudgetten.*

	Descriptief	Normatief
Volledig gespecificeerd		X
Categoriaal		

De Belgische referentiebudgetten vormen een normatief en niet-relativistisch alternatief voor de Europese armoederisicograad. Die is gebaseerd op een relatieve inkomensdrempel, namelijk 60 procent van het nationaal mediaan equivalent netto huishoudinkomen (zie Hoofdstuk 11). In tegenstelling tot deze klassieke armoedemaatstaf, zijn referentiebudgetten gebaseerd op een onderbouwde inschatting van de middelen die daadwerkelijk nodig zijn om te voorzien in universele menselijke behoeften (Goedemé et al., 2019a). Referentiebudgetten verschillen ook fundamenteel van descriptieve uitgavenbudgetten (Storms et al., 2014). Waar uitgavenbudgetten vertrekken vanuit de feitelijke consumptiepatronen van huishoudens, zoals geregistreerd in bijvoorbeeld nationale huishoudbudgetonderzoeken, vertrekken referentiebudgetten vanuit een normatief kader: ze beogen aan te geven wat huishoudens zouden moeten kunnen consumeren om volwaardig te participeren aan het maatschappelijk leven, los van wat zij momenteel daadwerkelijk consumeren. Uitgavenbudgetten zijn sterk afhankelijk van inkomensbeperkingen en sociaaleconomische verschillen: wie over onvoldoende middelen beschikt, consumeert noodgedwongen minder, wat de schijn kan wekken dat lage uitgaven volstaan voor een menswaardig leven. Referentiebudgetten vermijden dit probleem door uit te gaan van minimaal noodzakelijke consumptie in plaats van

2 Er zijn een beperkt aantal uitzonderingen, zoals het (kleine) budget voor onvoorziene uitgaven dat in het laatste hoofdstuk wordt besproken.

werkelijke bestedingen. Zo voorkomen ze dat lage uitgavenpatronen van kwetsbare groepen onterecht als maatschappelijk aanvaardbare norm worden beschouwd. Terwijl normatieve budgetten nodig zijn om te bepalen welk inkomen mensen minimaal nodig hebben om menswaardig te kunnen leven, roepen ze vaak meer discussie op dan descriptieve budgetten. Deze laatste zijn immers een weergave van gemeten uitgavenpatronen. We beschouwen normatieve referentiebudgetten dan ook eerder als een middel om maatschappelijke consensus te bereiken over wat een menswaardig inkomen inhoudt, dan als een weerspiegeling van een consensus die hierover al bestaat.

Door volledig gespecificeerde referentiebudgetten uit te werken, geven we een concrete en transparante invulling aan de levensstandaard die is vereist om menswaardig te kunnen leven, zoals gewaarborgd door fundamentele sociale rechten (zie hieronder). Deze transparantie versterkt het draagvlak voor het gebruik van de referentiebudgetten in zowel de hulpverlening als het beleid. Daarnaast bieden volledig gespecificeerde budgetten ook meer toepasbaarheid in de praktijk. Ze worden opgesteld voor hypothetische huishoudens of typegezinnen met bepaalde kenmerken. In werkelijkheid wijken gezinnen hier vaak van af. De gedetailleerde opbouw laat toe om bepaalde items te vervangen of aan te vullen met andere items of uitgaven die beter aansluiten bij de noden van het gezin dat wordt geholpen, bijvoorbeeld voor specifieke voedingsbehoeften, extra kosten voor gezondheidszorg of kinderopvang, of de nood aan een privéwagen. Deze flexibiliteit is essentieel om de referentiebudgetten op een zinvolle manier te kunnen inzetten in de individuele hulpverlening. Een mogelijke valkuil van deze gedetailleerdheid is dat sommige beleidsmakers of hulpverleners individuele items uit de lijst kunnen schrappen waarvan ze menen dat ze niet essentieel zijn. Daarom moet de concrete lijst van goederen en diensten worden beschouwd als een illustratie van een mogelijk uitgavenpatroon om menswaardig te leven. Wordt er een item uitgehaald, dan moet een gelijkwaardig alternatief worden toegevoegd om dat doel te blijven waarborgen.

Ook wanneer de referentiebudgetten worden gebruikt als educatief instrument in de hulpverlening, is het belangrijk om hun illustratief karakter te onderstrepen. De referentiebudgetten zijn niet prescriptief: ze zeggen niet hoe huishoudens hun inkomen moeten besteden. Er is immers ruimte om concrete producten door andere te vervangen en toch nog aan alle behoeftes te voldoen. Wanneer dit in het achterhoofd wordt gehouden, bieden ze wel een houvast om potentiële onderbesteding en deprivatie op verschillende levensdomeinen te detecteren, of uitgavenposten te identificeren waarop huishoudens potentieel kunnen besparen.

2.2 Theoretisch kader

2.2.1 Conceptueel kader

Hierboven beschreven we beknopt de beoogde levensstandaard van de Belgische referentiebudgetten. Deze referentiebudgetten vertegenwoordigen het inkomen waarover mensen in goede gezondheid, wonend in een privaat huishouden, minimaal moeten beschikken om menswaardig te kunnen leven. We maken hierbij de link met volwaardige sociale of maatschappelijke participatie. In wat volgt leggen we deze concepten in iets meer detail uit.

2.2.1.1 Het recht op een menswaardig leven als normatief ankerpunt

De Belgische referentiebudgetten zijn verankerd in het fundamentele recht op een menswaardig leven, zoals vastgelegd in internationale en nationale juridische kaders: artikel 1 van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, het Handvest van de Grondrechten van de Europese Unie en artikel 23 van de Belgische Grondwet. Dit komt ook terug in de zogenaamde 'OCMW-wet', die stelt: "Elke persoon heeft recht op maatschappelijke dienstverlening. Deze heeft tot doel eenieder in de mogelijkheid te stellen een leven te leiden dat beantwoordt aan de menselijke waardigheid"[3]. Het begrip 'menselijke waardigheid' is echter breed en contextafhankelijk; het krijgt verschillende invullingen naargelang de discipline waarin het wordt gehanteerd (McCrudden, 2013; Sedmak, 2013). Daarom is verdere operationalisering nodig: menselijke waardigheid moet vertaald worden naar concrete richtlijnen en benchmarks die aangeven onder welke voorwaarden mensen daadwerkelijk hun sociale grondrechten kunnen realiseren (zie Vandenbroucke et al., 2021). De referentiebudgetten die we ontwikkelen, onderzoeken in het bijzonder hoeveel inkomen mensen in België nodig hebben om menswaardig te kunnen leven.

2.2.1.2 Maatschappelijke participatie als concrete invulling

Het onderzoek naar referentiebudgetten vertrekt vanuit de wederkerige relatie tussen individu en samenleving. Binnen dit kader wordt het abstracte begrip 'menselijke waardigheid' concreet gemaakt via het concept 'maatschappelijke participatie'. De centrale these waarop de referentiebudgetten zijn gebaseerd is dat iemand menswaardig kan leven wanneer die volwaardig aan de samenleving kan deelnemen. Om voldoende variatie in het taalgebruik te hebben, stellen we dit gelijk aan 'volwaardige sociale participatie', 'volwaardige maatschappelijke participatie' of 'volwaardige deelname aan het

3 Art. 1, Wet betreffende de openbare centra voor maatschappelijk welzijn van 8 juli 1976.

maatschappelijk leven'. Volwaardige maatschappelijke participatie omvat zowel 'kunnen deelnemen aan', 'meekunnen met', als 'mee vorm kunnen geven aan' de samenleving. Zo wordt de centrale vraagstelling van ons onderzoek: welke voorwaarden en behoeften moeten vervuld zijn opdat mensen volwaardig kunnen deelnemen aan het maatschappelijke leven én hieraan actief kunnen bijdragen? Maatschappelijke participatie wordt daarbij opgevat als het vermogen van mensen om, vanuit hun sociale rollen, te handelen in overeenstemming met gangbare maatschappelijke verwachtingen én om actief bij te dragen aan de vormgeving van die verwachtingen (Storms, 2012). Het gaat daarbij niet enkel over het individu dat kan handelen, maar ook over de maatschappelijke context die dit handelen mogelijk maakt of belemmert. In die zin zijn noden niet louter individueel, maar sociaal ingebed en cultureel gekaderd.

Een centrale invalshoek binnen deze benadering is het concept van 'sociale rollen': herkenbare maatschappelijke posities die mensen innemen binnen een samenleving en de daaraan verbonden sociaal geconstrueerde en voortdurend bijgestuurde verwachtingen (rechten en plichten). Rolverwachtingen omvatten zowel gedrag als gewenste kwaliteiten, bijvoorbeeld: van een ouder wordt verwacht dat hij of zij kinderen op een toegewijde en verantwoorde manier opvoedt. Wie zijn of haar sociale rollen niet adequaat kan opnemen, loopt risico om te worden uitgesloten en verliest zo het vermogen om actief bij te dragen aan de voortdurende opbouw en instandhouding van sociale instituties (Barca, 2008; Giddens, 1984).

De Belgische referentiebudgetten focussen op sociale posities die voor iedereen toegankelijk zouden moeten zijn, ongeacht socio-economische achtergrond. Mensen moeten zowel de mogelijkheid hebben om te voldoen aan dominante sociale verwachtingen, als de vrijheid om daarvan af te wijken, zonder dat een gebrek aan financiële middelen hen daartoe dwingt.

Om te bepalen welke rollen essentieel zijn, baseren we ons op het empirisch onderzoek en de juridische kaders in Goedemé et al. (2019b). Juridisch gezien bieden onder meer het Handvest van de Grondrechten van de Europese Unie, het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens (EVRM) en, in mindere mate, het Europees Sociaal Handvest (EU-Handvest) een duidelijke basis. Op grond van deze bronnen kan een kernlijst van sociale rollen worden afgeleid die mensen, ongeacht geslacht, afkomst, leeftijd, seksuele oriëntatie of andere persoonlijke kenmerken, zouden moeten kunnen vervullen:

- *Gezinslid*: kind, ouder, partner (Art. 12 EVRM; Art. 9 EU-Handvest – recht op huwelijk en gezin);
- *Werknemer of zelfstandige*: recht op werk en beroepskeuze (Art. 16 EVRM; Art. 15 EU-Handvest);
- *Lid van een vereniging*: waaronder vakbonden (Art. 11 EVRM; Art. 12 EU-Handvest);
- *Student*: recht op onderwijs (Art. 2 van het Eerste Protocol bij EVRM; Art. 14 EU-Handvest);

- *Politiek deelnemer*: stemrecht en verkiesbaarheid (Art. 3 van het Eerste Protocol bij EVRM; Art. 39–40 EU-Handvest);
- *Burger in brede zin*: met rechten en plichten als volwaardig lid van de samenleving.

Naast deze juridische kaders wordt het belang van maatschappelijke participatie ook bevestigd via empirisch onderzoek met focusgroepen van burgers met uiteenlopende sociaaleconomische achtergronden in 24 Europese lidstaten (Goedemé et al., 2019b). In deze groepsgesprekken werd verkend wat mensen zelf verstaan onder een menswaardig leven. De resultaten tonen een opmerkelijke eensgezindheid: het leven in waardigheid vereist méér dan enkel overleven of toegang tot basisvoorzieningen. Het impliceert ook actief kunnen deelnemen aan het sociale, culturele en economische leven, het ervaren van respect en erkenning, het onderhouden van sociale relaties en het kunnen bijdragen aan de samenleving.

Over het algemeen bevestigden de deelnemers de relevantie van bovenvermelde sociale rollen. Vooral de rol van ouder werd vaak spontaan genoemd als de belangrijkste in het leven. De positie van werknemer werd eveneens unaniem erkend als essentieel, vaak nog vóór de lijst werd voorgelegd. Er waren wel enkele nuances. De rol van vakbondslid werd niet overal als vanzelfsprekend beschouwd, zeker niet in landen met lage syndicalisatiegraad. Daarentegen werd het lidmaatschap van een vereniging of sociaal netwerk, in het bijzonder voor kinderen, breed erkend als noodzakelijk. De rol van student werd in alle landen als essentieel beschouwd. Ook andere sociale rollen kwamen naar voren die niet in juridische kaders waren opgenomen, maar waarover wel een brede consensus was over de noodzaak: bijvoorbeeld deze van vriend of buur, zorgende rollen (bv. mantelzorger of patiënt), educatieve rollen (bv. leerkracht, student, mediagebruiker), rol van consument of klant, vrijwilliger en lid van lokale of bredere gemeenschappen (bv. ouder- of buurtcomité), of lid zijn van een religieuze of ideologische groepering.

Het perspectief van sociale rollen biedt concrete handvaten om volwaardige maatschappelijke participatie meer concreet in te vullen als opstap naar de ontwikkeling van referentiebudgetten voor een menswaardig leven. In de volgende paragrafen wordt concreet uitgewerkt welke voorwaarden en behoeften moeten worden vervuld om deze rollen in de praktijk te kunnen opnemen, en hoe referentiebudgetten op basis hiervan een inkomen schatten dat minimaal nodig is in onze samenleving om er volwaardig aan te kunnen deelnemen.

2.2.1.3 De link met de armoedegrens: de minimaal aanvaardbare levensstandaard

Alvorens dit verder uit te werken, is het zinvol tussentijds stil te staan bij de verhouding tussen menswaardig leven, volwaardige maatschappelijke participatie en armoede. Dit is belangrijk, omdat we ervan overtuigd zijn dat referentiebudgetten een belangrijk hulpmiddel zijn om armoedemaatstaven te interpreteren, evalueren en te verbeteren, en als beleidsindicator te gebruiken. Armoede wordt op verschillende manieren gedefinieerd (voor een discussie, zie Goedemé en Rottiers (2011)). De Europese Unie hanteert al 50 jaar volgende definitie: “Mensen en gezinnen in armoede [zijn zij] wiens bestaansmiddelen zo beperkt zijn dat ze worden uitgesloten van de minimum aanvaardbare levenswijze van de lidstaat waarin ze leven” (Council of the European Communities, 1975, p. 34)[4]. Gezien het fundamentele karakter van het recht op een menswaardig leven en de hertaling hiervan onder meer in nationale wetgeving, zijn er sterke aanwijzingen dat een levenswijze of levensstandaard pas minimaal aanvaardbaar kan worden geacht, indien deze voldoende is om menswaardig te kunnen leven. De materiële voorwaarden voor een menswaardig leven, volwaardige maatschappelijke participatie en de minimaal aanvaardbare levenswijze komen dan ook sterk overeen. Meer nog, het is moeilijk voorbeelden te bedenken waarbij deze substantieel zouden verschillen. Daarom kunnen referentiebudgetten een ijkingspunt vormen zowel voor hulpverlening die gericht is op het garanderen van een leven in overeenstemming met de menselijke waardigheid, als voor indicatoren en beleidsinstrumenten die gericht zijn op de monitoring en bestrijding van armoede.

2.2.2 Theoretische onderbouwing

2.2.2.1 Universele en intermediaire menselijke behoeftes

Om het concept van volwaardige maatschappelijke participatie theoretisch te onderbouwen, is het zinvol om dit te verankeren in een breder kader over menselijke behoeften en centrale menselijke *capabilities* (vermogens). Een dergelijk kader biedt niet alleen een sterkere normatieve basis om te bepalen welke behoeften moeten worden vervuld om volwaardig te kunnen deelnemen aan de samenleving, maar helpt ook om de vertaling te maken naar concrete goederen en diensten en om rekening te houden met individuele én contextuele variatie. In dit opzicht zijn drie theoretische denklijnen bijzonder invloedrijk: de capabilitiesbenadering van Amartya Sen, de capabilitiesbenadering van Martha Nussbaum, en de Theory of Human Need van Len Doyal & Ian Gough. Daarnaast belichten we ook enkele gelijkenissen met de ‘theorie van ontwikkeling op menselijke schaal’ (‘human-scale development’) van Manfred Max-Neef (Max-Neef et al., 1991).

Om volwaardig aan de samenleving te kunnen deelnemen, moeten bepaalde voorwaarden zijn vervuld. Sen (1985, 1992, 1993) spreekt van ‘basic capabilities’ en Nussbaum (2000, 2011) van ‘central human capabilities’ of universele voorwaarden voor maatschappelijke participatie[5]. Doyal & Gough (1991) spreken over ‘universele behoeften’ en Max-Neef et al. (1991) over ‘fundamentele behoeften’.

4 Vertaling door de auteurs.

5 Het begrip ‘basic capabilities’ wordt door Nussbaum (2011) ook geïnterpreteerd als ‘aangeboren capabilities’, dit is niet zo voor Sen.

Volgens Sen (1985, 1993) en Nussbaum (2000) moet levensstandaard niet worden geevalueerd op basis van nut of welvaart, maar op basis van de 'capabilities' die mensen hebben: hun reële mogelijkheden om bepaalde dingen te kunnen zijn of doen. Voor het beoordelen van participatiekansen is het dus essentieel om te kijken naar de mogelijkheden en keuzeruimte van mensen, eerder dan naar wat ze effectief doen. Nussbaum (2000, 2011) bouwt hierop voort en ontwikkelt een lijst van 'central human capabilities' die fundamenteel zijn voor een leven in menselijke waardigheid. Ze benadrukt dat het niet enkel gaat om individuele mogelijkheden, maar ook om de externe voorwaarden die het mensen mogelijk maken om deze capabilities effectief te realiseren. Deze centrale menselijke capabilities omvatten:

1. leven: de mogelijkheid om een leven van een normale levensduur te leven;
2. lichamelijke gezondheid, inclusief de mogelijkheid voor reproductieve gezondheid, om goed gevoed te zijn en goed onderdak te hebben;
3. lichamelijke integriteit, inclusief vrijheid van beweging, veiligheid tegen (seksuele) aanranding, mogelijkheden voor seksuele bevrediging en keuzemogelijkheden voor reproductie;
4. gewaarwording/aanvoelen, verbeelding en redeneervermogen: de mogelijkheid om zintuigen, verbeeldingsvermogen en denkvermogen te ontwikkelen en gebruiken, onder meer door toegang tot informatie en onderwijs en beschermd door vrijheid van geweten, van meningsuiting en van religie;
5. emoties: de mogelijkheid om lief te hebben, zich (emotioneel) te kunnen binden, te verlangen, om dankbaarheid en gerechtvaardigde boosheid te voelen;
6. praktische redelijkheid, de mogelijkheid om een mening te vormen over goed en kwaad en levensplannen te maken, beschermd door vrijheid van geweten en vrijheid van religie;
7. verbinding en samenhorigheid: empathisch vermogen en de mogelijkheid van oprechte sociale interacties, onder meer beschermd door de vrijheid van vereniging en vreedzame vergadering, en zelfrespect en gevoel van gelijkwaardigheid, onder meer beschermd door antidiscriminatiewetgeving;
8. andere soorten: in staat zijn om met zorg voor andere soorten (dieren en planten) samen te leven;
9. spel (in de brede zin van het woord): in staat zijn te spelen, te lachen, recreatieve activiteiten te ondernemen;
10. controle over de eigen leefomgeving: de mogelijkheid om zowel op politiek als materieel vlak enige controle uit te oefenen op de eigen leefsituatie, onder meer beschermd door politieke rechten en het recht op waardig werk en eigendom.[6]

Deze 'centrale capabilities' worden door Nussbaum als essentieel beschouwd voor menselijke waardigheid en verondersteld onderwerp te zijn van een 'overlappende

6 Eigen vertaling, Nussbaum, 2020, p. 78-80 & Nussbaum, 2011, p. 33-34.

consensus' over culturen heen. Dit element van universaliteit wordt nog sterker benadrukt wanneer het over universele (basis)behoeften gaat in de theorieën van Doyal and Gough (1991) en Max-Neef et al. (1991, p. 18). Deze laatsten stellen dat fundamentele behoeftes 'eindig, gelimiteerd in aantal en classificeerbaar' zijn. Ze zijn hetzelfde in alle culturen en variëren niet doorheen de tijd. De fundamentele behoeftes wijzigen enkel door evolutie. De lijst van fundamentele behoeftes die Max-Neef et al. (1991) naar voren schuiven heeft een heel aantal overeenkomsten met deze van Nussbaum (fysieke en mentale gezondheid; bescherming; affectie en eigenwaarde; begrip en redeneervermogen; participatie en interactie; vrije tijd, recreatie en verbeelding; creatie en arbeid). Dit idee van universele behoeftes wordt ook verder uitgewerkt door Doyal & Gough (1991). We verkiezen hun theoretisch raamwerk, omdat het een duidelijker onderscheid maakt tussen behoeftes, de institutionele voorwaarden en de materiële voorwaarden waaraan moeten worden voldaan om de behoeftes te vervullen.

De universele voorwaarden voor maatschappelijke participatie zijn volgens Doyal & Gough (1991) existentieel en objectief en bestaan onafhankelijk van persoonlijke voorkeur. Ze hebben een noodzakelijk karakter. Dit wil zeggen dat, wanneer ze niet worden vervuld, ze ernstige schade kunnen berokkenen aan mens en maatschappij. Zij identificeren gezondheid en autonomie als universele basisbehoeften. Zij beroepen zich hiervoor op Kant, die stelt dat individuen pas kunnen functioneren in een maatschappij als ze fysiek en mentaal in staat zijn om te handelen en verantwoordelijkheid te nemen. Om te beoordelen of mensen gezond zijn, volstaat het volgens beide auteurs niet om zich enkel te beroepen op symptomen, maar moet men ook kijken naar de gevolgen van deze symptomen voor het dagelijks handelen. Mensen beoordelen hun gezondheidstoestand als bevredigend bij afwezigheid van een ziekte of handicap, maar ook wanneer de aanwezigheid ervan hen niet verhindert om deel te nemen aan het maatschappelijke leven. Naast een goede gezondheid, moeten mensen ook de mogelijkheid hebben om eigen keuzes te maken, plannen uit te werken en deze plannen zelf uit te voeren. Keuzevrijheid, zelfredzaamheid en zelfstandigheid zijn essentiële onderdelen van wat onder autonomie moet worden verstaan.

Met het oog op de vervulling van deze universele behoeften formuleren Doyal en Gough een niet-exhaustieve lijst van intermediaire noden. Dit zijn eigenschappen van goederen, diensten, activiteiten en relaties die de universele basisbehoeften ondersteunen. Voor de Belgische referentiebudgetten werd deze lijst licht gehergroepeerd tot volgende noodzakelijke intermediaire noden, waarvoor we telkens een korf van essentiële goederen en diensten uitwerken die moeten helpen om aan deze behoeftes te voldoen:

1. gezonde voeding;
2. gepaste kleding;
3. persoonlijke hygiëne en gezondheidszorg;

4. adequate huisvesting en fysieke veiligheid;
5. rust en ontspanning;
6. mobiliteit;
7. veilige kindertijd, en
8. het onderhouden van betekenisvolle sociale relaties.

Omdat we met de referentiebudgetten focussen op het inkomen dat mensen nodig hebben om menswaardig te leven, laten we behoeftes die verwijzen naar omgevingskenmerken buiten beschouwing, bijvoorbeeld de behoefte aan een veilige, stimulerende en gezonde leef- en werkomgeving. Dit betekent ook dat de referentiebudgetten die we ontwikkelen er eveneens van uitgaan dat er in de samenleving voldoende kwaliteitsvolle instituties, kennis, culturele gebruiken, goederen en diensten aanwezig zijn die individuen en gezinnen toestaan om deze intermediaire noden duurzaam te vervullen. Terwijl de referentiebudgetten de sociale rechten die moeten zijn vervuld om aan deze behoeftes te voldoen mee helpen vormgeven, veronderstellen ze bovendien dat burgerrechten zijn gegarandeerd en mensen ook voldoende effectieve opportuniteiten hebben om hun behoeftes te vervullen en sociale rollen op te nemen. Met andere woorden, gaan ze er onder meer van uit dat we in een democratische rechtsstaat leven.

2.2.2.2 *Contextuele variatie*

In tegenstelling tot universele basisbehoeften, variëren wel de instituties, goederen en diensten die deze behoeftes op een aanvaardbare manier vervullen (zogenaamde *satisfiers* of 'behoeftevervullers'). Deze variatie doorheen ruimte en tijd hangt af van de fysieke, economische, sociale en culturele omgeving waarin mensen leven (Doyal en Gough (1991), Max-Neef et al. (1991), maar zie ook bv. Adam Smith (1776) en Amartya Sen (1983), en meer recent Mahlert (2021)). Een ruim palet aan diëten is in staat om in gezonde voeding te voorzien, maar wat cultureel aanvaardbaar wordt geacht, en welke voedingsmiddelen beschikbaar zijn, variëren uiteraard sterk. Kledingvereisten variëren uiteraard met klimaat, maar zijn ook cultureel gebonden. Dit betekent dat de samenstelling van de korven van goederen en diensten, en ook het benodigde inkomen dat hier tegenover staat, noodzakelijkerwijs kan verschillen van plaats tot plaats en doorheen de tijd. Zelfs indien gelijkaardige goederen en diensten vereist zijn voor de vervulling van de menselijke basisbehoeften, kan het benodigde huishoudinkomen dat hier tegenover staat sterk variëren. De beschikbaarheid[7] van deze essentiële goederen en diensten en de manier waarop en de regels waaronder ze worden verdeeld,

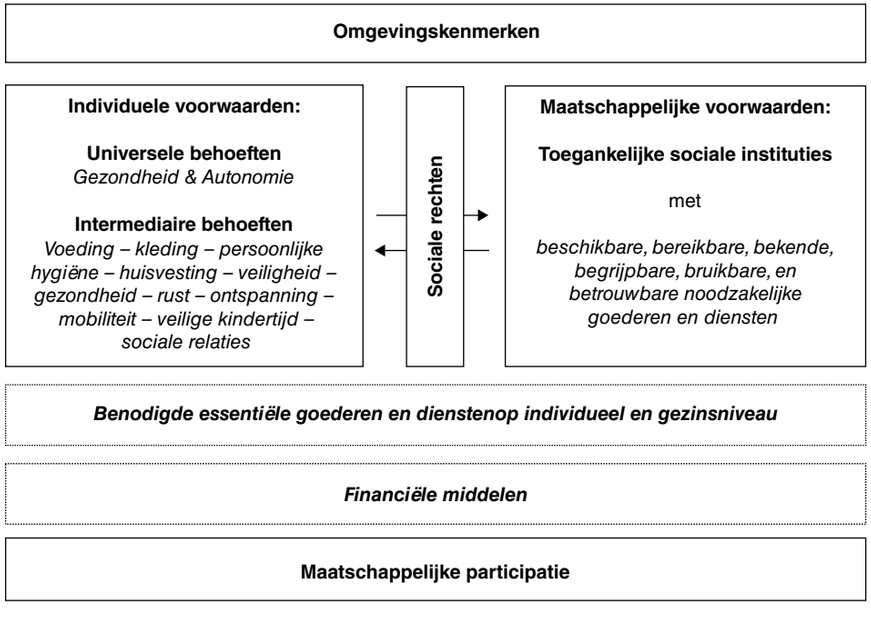
7 Zoals in het inleidende hoofdstuk aangehaald, spelen naast de beschikbaarheid ook andere factoren een rol, zoals de bereikbaarheid, betrouwbaarheid, bekendheid, begrijpbaarheid en bruikbaarheid van instituties, goederen en diensten.

kunnen immers sterk variëren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan hoe de gezondheidszorg, de kinderopvang of het hoger onderwijs worden georganiseerd en gefinancierd. Zelfs wanneer gezondheidsnoden, kinderopvangnoden en onderwijsnoden hetzelfde zijn, varieert het inkomen dat mensen hiervoor nodig hebben sterk van regio tot regio en van land tot land.

Naast deze variatie op samenlevingsniveau, en tot op zeker niveau tussen culturele groepen binnen dezelfde samenleving, variëren de vereiste *satisfiers* ook op individueel en gezinsniveau. Leeftijd, geslacht, gezinssamenstelling, de aan- of afwezigheid van een handicap of chronische ziekte of aandoening en de woonplaats hebben allemaal een impact op de aard en hoeveelheid van de goederen en diensten die nodig zijn om de intermediaire behoeften op een aanvaardbare manier te vervullen. De competenties en tijd waarover mensen beschikken spelen hierbij ook een rol. Competenties en tijd spelen overigens ook een rol bij de bepaling van hoeveel inkomen mensen nodig hebben om dezelfde hoeveelheid goederen en diensten aan te kopen.

In Figuur 2.3 hieronder worden de kernconcepten uit dit theoretisch kader en hun onderlinge samenhang schematisch voorgesteld.

Figuur 2.3: *Theoretisch kader Belgische referentiebudgetten.*



Bron: Storms (2012).

2.2.2.3 *Verantwoording van de methode*

De Belgische referentiebudgetten zijn ontwikkeld met het oog op toepassing in de hulpverlening, het sociaal beleid en wetenschappelijk onderzoek. Omdat de benodigde financiële middelen voor volwaardige maatschappelijke participatie sterk kunnen variëren naargelang de leefcontext is het onmogelijk om één inkomensgrens te berekenen die op iedereen van toepassing is. Daarom is het van belang om referentiebudgetten te ontwikkelen voor een voldoende variatie aan leefsituaties. In de volgende sectie lichten we toe met welke variatie we hierbij rekening houden.

Ten eerste houden we rekening met variërende behoeften naar gezinssamenstelling qua leeftijd en geslacht. Toch treden ook binnen gelijkaardige gezinstypes nog belangrijke verschillen op, bijvoorbeeld naar woonplaats, gezondheidstoestand, en de competenties waarover ze beschikken. Terwijl het moeilijk te bepalen is hoeveel inkomen mensen maximaal nodig hebben om menswaardig te kunnen leven, is het in veel gevallen wel mogelijk om de omstandigheden te bepalen waarin het minimaal benodigde inkomen volstaat om menswaardig te leven. Dit veronderstelt een relatief gunstige context: een goede gezondheid, een kwaliteitsvolle woning, voldoende vaardigheden en zelfdiscipline om het budget economisch te beheren, geen schulden, geen onverwachte tegenslagen en volledige toegang tot noodzakelijke goederen en diensten. Wanneer niet aan deze voorwaarden is voldaan, zullen gezinnen méér inkomen nodig hebben om menswaardig te kunnen leven dan referentiebudgetten aangeven. Op deze manier vertegenwoordigen de referentiebudgetten een ondergrens voor volwaardige maatschappelijke participatie.

We weten dat deze assumpties vaak veraf staan van de realiteit, in het bijzonder voor gezinnen in armoede. Daarom bespreken we voor elke korf de haalbaarheid van deze assumpties (zie: voorlaatste paragraaf van hoofdstukken 3-10). Om referentiebudgetten toch bruikbaar te maken in situaties die hiervan afwijken, ontwikkelde het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn verschillende instrumenten waarmee hulpverleners de referentiebudgetten kunnen aanpassen aan de concrete noden en leefomstandigheden van gezinnen (zie Hoofdstuk 11).

Waar nodig wordt ook rekening gehouden met regionale verschillen tussen de drie Belgische gewesten. Dit is het geval bij institutionele verschillen in regelgeving of aanbevelingen, bij variaties in het aanbod en de prijs van publieke goederen en diensten, bij culturele eigenheden, of bij contextuele factoren zoals de grootstedelijke omgeving van Brussel versus de meer landelijke context in grote delen van Wallonië. Wanneer dergelijke verschillen een substantiële impact hebben op de hoogte van specifieke deelkorven, wordt dit expliciet toegelicht in hoofdstukken 3 tot en met 10.

De keuzes die we maken om te bepalen welke goederen en diensten we opnemen om de hoogte van de referentiebudgetten te bepalen, worden aangestuurd door drie principes:

1. *Best mogelijke kennis*. Voor elke korf van goederen en diensten gaan we op zoek naar de best mogelijke kennis over welke goederen en diensten essentieel zijn en welke als noodzakelijk worden beschouwd in de Belgische regio's. We starten hierbij zoveel mogelijk van de wetenschappelijke literatuur en van officiële uitingen van maatschappelijke kennis, normen en verwachtingen. Dit vullen we aan met kennis van experts op de verschillende levensdomeinen en waar deze kennis ontbreekt, expertenopinie. We maken eveneens gebruik van kennis verzameld via gesprekken onder burgers in focusgroepen. Deze kennis gebruiken we, waar andere informatie ontbreekt, om de samenstelling van de korven te vervolledigen, en om de haalbaarheid en aanvaardbaarheid van de referentiebudgetten te toetsen. Kritische opmerkingen hierover documenteren we telkens in het voorlaatste deel van elk hoofdstuk.

2. *Ondergrens*. Wanneer er meerdere opties zijn om een nood te vervullen met verschillende goederen en diensten, kiezen we voor de optie die op lange termijn het goedkoopste is voor huishoudens. Zo zijn we zeker dat de referentiebudgetten een ondergrens vormen waaronder mensen niet volwaardig aan de maatschappij kunnen deelnemen.

3. *Prioriteit voor synergetische behoeftevervullers*. Max-Neef et al. (1991, p. 31-37) maken een belangrijk onderscheid tussen verschillende types van instituties, goederen en diensten die helpen om behoeftes te vervullen. Ze spreken van 'vernietigers', 'pseudo behoeftevervullers', 'remmende behoeftevervullers', 'enkelvoudige behoeftevervullers' en 'synergetische behoeftevervullers' (zie ook Mahlert, 2021). Voor het uitwerken van de referentiebudgetten geven we zoveel mogelijk de voorkeur aan synergetische behoeftevervullers, dat wil zeggen, behoeftevervullers die bij het vervullen van een behoefte tegelijkertijd de vervulling van andere behoeftes faciliteren. Wanneer dit niet mogelijk is, vallen we zoveel mogelijk terug op enkelvoudige behoeftevervullers, die helpen een behoefte te vervullen, zonder de behoeftevervulling van andere behoeftes te bemoeilijken. Soms houden we echter ook rekening met andere opties (bv. het gebruik van een niet-elektrische privéwagen), die helpen een behoefte te vervullen, maar de vervulling van andere behoeftes (bv. een gezonde leefomgeving) of de behoeftevervulling van anderen in de samenleving bemoeilijken.

In de vorige paragraaf lichtten we toe waarom we kiezen voor volledig gespecificeerde normatieve referentiebudgetten. In de volgende paragraaf bespreken we in meer detail hoe we deze referentiebudgetten precies hebben uitgewerkt.

2.3 Methodologische aanpak

Sinds 2008 worden de Belgische referentiebudgetten ontwikkeld op basis van het hierboven toegelichte conceptueel en theoretisch kader, met een mixed-method benadering als uitgangspunt. Daarbij wordt gebruikgemaakt van vijf complementerende informatiebronnen: officiële richtlijnen en regelgeving, wetenschappelijke literatuur, expertenadvies, surveygegevens en inzichten uit focusgroepen. Deze combinatie van wetenschappelijke en ervaringskennis vormt de basis om onderbouwd te bepalen welke goederen en diensten gezinnen in België minimaal nodig hebben, in welke hoeveelheid en frequentie, en tegen welke prijs, om menswaardig te leven en volwaardig aan de samenleving deel te nemen.

In deze paragraaf bespreken we achtereenvolgens hoe de typegezinnen worden bepaald, welke data worden samengebracht om de korven te vullen, welke methoden worden gebruikt om geselecteerde goederen en de diensten te prijzen en hoe de referentiebudgetten worden geactualiseerd om correct te blijven weergeven hoeveel inkomen gezinnen in ons land minimaal nodig hebben om volwaardig aan de samenleving te kunnen deelnemen. Tot slot bespreken we nog de belangrijkste beperkingen, aandachtspunten en methodologische kanttekeningen die gebruikers in onderzoek, beleid en hulpverlening moeten meenemen.

2.3.1 Typegezinnen

Omdat de behoeften van gezinnen sterk afhangen van hun leefsituatie (zie: 2.2.2), worden de referentiebudgetten opgesteld voor een reeks zorgvuldig gedefinieerde typegezinnen (zie: 2.1.2). In dit deel lichten we toe hoe deze typegezinnen in de loop der jaren zijn geëvolueerd, en welke aannames worden gemaakt over hun samenstelling en leefcontext. Deze keuzes zijn bepalend voor de reikwijdte en toepasbaarheid van de budgetten.

De lijst van typegezinnen werd stelselmatig uitgebreid. Aanvankelijk (zie: Storms & Van den Bosch, 2009, p. 66 e.v.) werden referentiebudgetten berekend voor zestien gezinssamenstellingen: alleenstaanden, koppels zonder kinderen, en één- of tweeoudergezinnen met één of twee kinderen tussen 2 en 17 jaar die voltijds in het gezin verblijven. De volwassenen in deze gezinnen werden verondersteld op beroepsactieve leeftijd te zijn, maar niet te werken.

In 2010 werden deze typegezinnen aangevuld met nieuwe profielen (zie Van Thielen et al., 2010, p. 18 e.v.), waaronder werkende volwassenen, gepensioneerden, studenten in het hoger onderwijs en kinderen die slechts gedeeltelijk in het gezin verblijven. In 2024

kwamen daar nog baby's (0–12 maanden) en 'nestklevers' (thuiswonende kinderen ouder dan 18 jaar met een eigen inkomen) bij.

In datzelfde jaar werd ook expliciet aandacht besteed aan het vermijden, waar mogelijk, van verschillen in referentiebudgetten die louter toe te schrijven zijn aan het geslacht van personen. Hiervoor zijn twee belangrijke redenen. Ten eerste zijn gendergebonden verschillen in noden en uitgaven niet altijd meer eenduidig vast te stellen, onder meer door veranderende maatschappelijke rollen en toegenomen gendergelijkheid in gedrag en consumptiepatronen. Ten tweede worden referentiebudgetten steeds vaker gebruikt in de hulpverlening en beleidspraktijk. Een ongelijke behandeling van gezinnen op basis van geslacht is in dat kader moeilijk te verantwoorden.

Ook de veronderstelde leefcontext van de typegezinnen werd mettertijd aangepast. In de eerste referentiebudgetten uit 2008 werd aangenomen dat gezinnen een kwaliteitsvolle woning huren in een kleinstedelijke omgeving in Vlaanderen, met een goed toegankelijk aanbod van (publieke) goederen en diensten. Er werd verondersteld dat zij geen eigen wagen nodig hadden, maar voldoende mobiel zijn met een fiets, een busabonnement en een Multi- of Go Pass van de NMBS. In 2010 werd deze context verruimd tot alle Belgische regio's, waardoor ook institutionele verschillen konden worden meegenomen in de analyse. Daarnaast werd in dat jaar ook de woonsituatie verruimd van huurders naar eigenaars en werd ook de minimale kost van een eigen wagen berekend ingeval de mobiliteit van gezinnen onvoldoende wordt gewaarborgd via het openbaar vervoer.

2.3.2 Mixed-methodbenadering

Nu duidelijk is voor welke typegezinnen de referentiebudgetten gelden, wordt toegelicht hoe deze budgetten in de praktijk worden geconstrueerd.

De Belgische referentiebudgetten steunen op een mixed-methodbenadering waarin normatieve, empirische en ervaringsgerichte kennisbronnen systematisch worden gecombineerd. In dit onderdeel bespreken we hoe officiële richtlijnen, wetenschappelijke literatuur, expertenadvies en focusgroepen samen bijdragen aan de opbouw van elk deelbudget. Deze triangulatie zorgt voor zowel wetenschappelijke onderbouwing als maatschappelijke aanvaardbaarheid.

2.3.2.1 Officiële richtlijnen

Officiële richtlijnen en regelgeving vormen het normatieve fundament van de referentiebudgetten. Ze bepalen wat maatschappelijk geldt als essentiële voorwaarden voor een menswaardig bestaan. Het gaat onder meer om de voedingsaanbevelingen van de

Hoge Gezondheidsraad, gezondheidsrichtlijnen zoals het vaccinatieschema, en wetgeving rond de terugbetaling van medische prestaties. Ook regels over woonkwaliteit en energie-efficiëntie, mobiliteit en onderwijs spelen een rol, bijvoorbeeld de verkeersveiligheidsvoorschriften en de leerplichtwet.

2.3.2.2 Wetenschappelijk onderzoek

Wetenschappelijke literatuur biedt de inhoudelijke onderbouwing voor de functies die mensen moeten kunnen vervullen om tegemoet te komen aan de intermediaire behoeften, zoals beschreven in het theoretisch kader. Ze levert ook empirische evidentie voor het bepalen van de minimale set aan goederen en diensten (satisfiers) die daarvoor noodzakelijk zijn. Dit type onderzoek ondersteunt de afwegingen die nodig zijn bij het opstellen van de referentiebudgetten. Zo helpt de literatuur onder meer bij vragen als: In welke mate zijn er voldoende geconventioneerde medische zorgverstrekkers in België, en hoe kan een minimale kost worden berekend wanneer dit niet het geval is? Wat is een aanvaardbaar minimaal waterverbruik per toepassing (zoals per douchebeurt of wc-spoeling), en hoe vaak nemen mensen gemiddeld een douche? Wat is een geschikte verhouding tussen margarine en volle boter om op te nemen in een gezond voedingspatroon?

2.3.2.3 Expertkennis

Naast wetenschappelijke gegevens wordt bij de ontwikkeling van de referentiebudgetten ook structureel gebruik gemaakt van expertkennis. Experts zijn zowel personen met gespecialiseerde academische kennis binnen een duidelijk afgebakend domein, als personen die expertise hebben opgebouwd via hun beroepservaring of langdurige praktijkkennis. In 2024 werden voor de opbouw van alle korven meerdere experten geraadpleegd (zie Bijlage 1). Het ging daarbij onder meer om wetenschappers van andere onderzoeksinstellingen, ambtenaren met specifieke beleids- of domeinkennis, professionele hulpverleners uit OCMW's en CAW's, en vertegenwoordigers van organisaties waar mensen in armoede het woord nemen. Specifiek voor deze laatste groep, ondersteunden medewerkers van het Vlaams Netwerk tegen Armoede en het Belgisch Netwerk Armoedebestrijding de volledige herziening van de referentiebudgetten. Dit gebeurde via negen overlegmomenten met de onderzoekers. Tot slot, worden tijdens en na het opmaken van de referentiebudgetten ook burgers geconsulteerd via focusgroepen. Hun belangrijkste taken zijn: de uitgangsprincipes van het theoretisch kader achter de referentiebudgetten kritisch te bevragen, feedback te geven op de inhoud, de hoeveelheid en de kostprijs van de opgenomen producten en diensten, advies te geven met betrekking tot het aankoopgedrag en de veronderstelde bestedingsgewoonten in het referentiebudget en de aanvaardbaarheid van het totale budget te beoordelen. De wijze waarop de focusgroepen werden opgezet in 2024 en de voornaamste bevindingen hieruit worden weergegeven in volgende paragraaf (2.3.2.4).

Wetenschappelijke experts en beleidsambtenaren werden geconsulteerd via e-mail of via specifieke expertmeetings. Professionele hulpverleners werden niet afzonderlijk geconsulteerd, maar de feedback die zij aanbrachten via de REMI Sociaal-helpdesk in 2023 en 2024 vormde de basis voor gerichte aanpassingen in verschillende korven, zoals kleding en ontspanning.

De rol van de experts bestond erin om de onderzoekers te ondersteun bij de selectie van noodzakelijke goederen en diensten, maar ook om deze te kwalificeren: welke functionele kenmerken moeten producten en diensten hebben, welke kwaliteit wordt vereist, wat is een realistische gebruiksfrequentie en hoeveelheid? Bijvoorbeeld: is psychologische zorg anno 2024 een noodzakelijk onderdeel van een referentiebudget voor adequate gezondheidszorg voor mensen die in goede gezondheid verkeren? Is het voldoende om enkel kraantjeswater op te nemen in een referentiebudget voor gezonde voeding? Hoeveel energie is minimaal nodig om een woning met een bepaalde oppervlakte en energetische kenmerken te verwarmen?

In korven met veel producten en diensten waarvoor weinig of geen richtlijnen of wetenschappelijke evidentie beschikbaar zijn (zoals kleding, ontspanning en sociale relaties), werd sterk gefocust op functionele afwegingen. Zowel in de expertmeetings met het Vlaams Netwerk tegen Armoede en het Belgisch Netwerk Armoedebestrijding als in de focusgroepen (zie 2.3.2.4) stonden volgende vragen centraal: Wat moeten mensen in onze samenleving kunnen doen of zijn (capabilities) om een bepaalde intermediaire behoeften minimaal te kunnen vervullen met het oog op volwaardige maatschappelijke participatie en het vermijden van sociale uitsluiting? Welke producten en diensten zijn daarvoor nodig, met welke functionele kenmerken? Bijvoorbeeld: vanaf welke leeftijd is het bezit en gebruik van een persoonlijke tablet noodzakelijk? Is een vakantie buitenshuis noodzakelijk in een referentiebudget? Waarom wel of waarom niet? En indien wel: wat is minimaal aanvaardbaar?

Meer gedetailleerde informatie over de input van de verschillende informatiebronnen bij de samenstelling van elke korf is terug te vinden in de hoofdstukken 3 tot en met 11.

2.3.2.4 Focusgroepen

Focusgroepen vormen een belangrijke schakel binnen de mixed-methodbenadering van de Belgische referentiebudgetten. Ze brengen ervaringskennis aan die essentieel is voor

de maatschappelijke relevantie en realiteitszin van de resultaten. Sinds 2008 worden ze op regelmatige tijdstippen georganiseerd om de inhoud van de budgetten af te toetsen aan het oordeel van burgers. In 2024 vonden vijftien groepsgesprekken plaats in Vlaanderen, Brussel en Wallonië, met in totaal 93 deelnemers, verspreid over Nederlandstalige en Franstalige sessies. De deelnemers varieerden in leeftijd, inkomenssituatie[8], arbeidsmarktpositie en gezinsvorm. Er werden specifieke groepen samengesteld rond profielen zoals gezinnen met baby's, alleenstaanden, jongeren en ouderen, met bijzondere aandacht voor inkomensdiversiteit, genderbalans en, waar mogelijk, migratieachtergrond (zie tabellen 2.1 en 2.2).

De rekrutering van deelnemers gebeurde via verschillende kanalen. Respondenten uit lage-inkomensgroepen werden vooral bereikt via intermediaire organisaties zoals verenigingen waar armen het woord nemen, welzijnsschakels en OCMW's. In sommige groepen namen ook ervaringsdeskundigen of sociale werkers deel, wat vaak een drempelverlagend effect had. Voor middeninkomensgroepen werden middenveldorganisaties met een gemengd doelpubliek aangesproken, zoals OKRA, KWB, FEMMA, het Kinderspeelpunt, JAC's en stuvo's. Ondanks deze inspanningen verliep de rekrutering voor deze groep eerder moeizaam.

Tabel 2.1: *Nederlandstalige focusgroepen: aantal, locatie en samenstelling (2024).*

Type	Aantal	Rondkomen			Arbeidsmarktpositie						Geslacht		Locatie
		Moeilijk	Neutraal	Makkelijk	Werkend	Pensioen	Invalide	Student	Werkzoekend	Andere	Man	Vrouw	
Gezinnen met baby's	6	2	1	3	5	0	0	1	0	0	1	5	Malle
Gezinnen met baby's	8	2	4	2	3	0	0	1	1	0	0	8	Houthalen-Helchteren
Gezinnen met baby's	5	1	3	1	5	0	0	0	0	0	0	5	Balen
Jongeren	8	2	3	3	3	0	0	5	0	0	4	4	Brussel
Jongeren	3	0	3	0	1	0	0	0	2	0	3	0	Leuven
Jongeren	6	3	2	1	0	0	0	4	2	0	3	3	Kortrijk

8 Sinds 2013 wordt gewerkt met inkomensheterogene focusgroepen, wat leidt tot genuanceerdere discussies, rijkere data en groter maatschappelijk draagvlak (Devuyst et al., 2014). Niet representativiteit, maar diversiteit en dialoog staan centraal.

Tabel 2.2: *Franstalige focusgroepen: aantal, locatie en samenstelling (2024).*

Type	Aantal	Rondkomen			Arbeidsmarktpositie						Geslacht		Locatie
		Moeilijk	Neutraal	Makkelijk	Werkend	Pensioen	Invalide	Student	Werkzoekend	Andere	Man	Vrouw	
Gezinnen zonder kinderen	6	3	3	0	3	1	0	0	0	2	1	5	Verviers
Ouderen 65+	9	4	5	0	0	9	0	0	0	0	5	4	Namur
Gezinnen met jonge kinderen (<12)	8	5	3	0	1.5	0	0.5	0	0	6	4	4	Namur
Gezinnen met jonge kinderen (<12)	2	0	2	0	0	0	1	0	0	1	1	1	Tamines
Ouderen 65+	7	4	1	1	1	0	4	0	0	2	1	6	Liège
Studenten	7	2	4	1	0	0	0	7	0	0	2	5	Liège
Gezinnen met jonge kinderen (<12)	6	1	3	2	0	0	2	0	3	1	2	4	Hotton
Gezinnen met jonge kinderen (<12)	6	3	2	0	1	0- 2	0	2	0	1	1	5	Brussel
Ouderen 65+	6	4	2	0	0	6	0	0	0	0	0	6	Brussel

Om de deelnemers aan te moedigen na te denken vanuit een publiek referentiekader in plaats van louter hun persoonlijke situatie, werd in elke sessie gewerkt met hypothetische typegezinnen die aansloten bij het profiel van de groep.

De eerste focusgroepen (Storms & Van den Bosch, 2009, Van Thielen et al., 2010) richtten zich in belangrijke mate op het identificeren van de functies die de verschillende intermediaire behoeften moeten vervullen om sociale rollen op een volwaardige manier te kunnen opnemen. Over deze basisfuncties bestond weinig discussie. Ook in later Europees onderzoek bleek opvallend veel overeenstemming over landsgrenzen heen over wat als essentieel wordt beschouwd voor volwaardige maatschappelijke participatie (Goedemé et al., 2019b). In de meer recente focusgroepen, waaronder die van 2024, verschoof de aandacht naar het valideren, actualiseren en verfijnen van de bestaande korven, met bijzondere aandacht voor nieuwe sociaal-maatschappelijke ontwikkelingen en de nieuwe typegezinnen.

Deelnemers werden uitgenodigd om kritisch te reflecteren op de inhoud, hoeveelheid en kostprijs van voorgestelde goederen en diensten, het veronderstelde aankoopgedrag en het onderliggende normatieve kader. De gesprekken verliepen op basis van een gestandaardiseerde topiclijst, duurden telkens twee tot drie uur en werden gekenmerkt door een levendige betrokkenheid van de deelnemers.

Via een iteratief proces werd ingezoomd op thema's die in eerdere sessies onvoldoende belicht waren of waarover onduidelijkheid bestond. De gesprekken werden geleid door een moderator en genotuleerd door een verslaggever. Ze werden opgenomen en nadien geanalyseerd volgens het principe van constante vergelijking (Barbour, 2008), waarbij systematisch werd nagegaan welke argumenten herhaald opdoken, welke verschillen er waren tussen groepen (bv. studenten vs. tieners), en vanuit welke sociaaleconomische achtergrond bepaalde standpunten naar voren werden gebracht (bv. door deelnemers die aangaven gemakkelijk rond te komen vs. deelnemers die moeilijk rondkomen). Bovendien bood deze methodiek inzicht in veelvoorkomende standpunten en de onderliggende groepsdynamiek die deze genereerde (Onwuegbuzie, Dickinson, Leech, & Zoran, 2009).

De uiteindelijke beslissingen over aanpassingen binnen de korven werden genomen op basis van de terugkerende kracht en inhoudelijke kwaliteit van de aangebrachte argumenten. Daarbij werd systematisch beoordeeld welke goederen en diensten essentieel zijn voor het vervullen van fundamentele sociale, psychologische of educatieve functies. De inbreng van de focusgroepen werd per korf afgewogen in combinatie met wetenschappelijke evidentie en richtlijnen, en komt concreet aan bod in de desbetreffende hoofdstukken van dit rapport (zie hoofdstukken 3 tot en met 10).

2.3.3 Prijsbepaling en actualisatie

2.3.3.1 Prijsbepaling

Om de minimale uitgaven te ramen die in België nodig zijn voor volwaardige maatschappelijke participatie, wordt bij de prijsbepaling een gefaseerde aanpak gevolgd. In een eerste stap wordt voor elk product of dienst in de referentiebudgetten bepaald welk kwaliteitsniveau minimaal vereist is om de onderliggende behoefte op een voldoende wijze te vervullen.

Vervolgens wordt nagegaan welke winkels deze producten of diensten aanbieden tegen een lage prijs. Bij de selectie van winkels wordt uitgegaan van drie criteria: het aanbod moet voldoende ruim en betaalbaar zijn, de winkels moeten geografisch goed verspreid zijn over het land en ze moeten vlot bereikbaar zijn met het openbaar vervoer. Enkel wanneer de winkel(keten)s onvoldoende aanwezig zijn in het hele land

wordt hiervan afgeweken en gekozen voor een alternatief met een goede regionale spreiding.

De geprijsde producten en diensten moeten niet alleen functioneel voldoen, maar ook sociaal aanvaardbaar en praktisch haalbaar zijn, in het bijzonder voor mensen met een beperkt budget. Om dit te waarborgen, wordt rekening gehouden met de ervaringen en voorkeuren van focusgroepen. Hun inbreng is essentieel om te toetsen of de voorgestelde keuzes ook in het dagelijkse leven realistisch en werkbaar zijn. Deze ervaringskennis wordt aangevuld met gegevens over feitelijke aankoopgewoonten en informatie over de beschikbaarheid van goederen en diensten, zowel fysiek als online.

De keuze van de te prijzen producten binnen de winkels gebeurt op basis van het goedkoopste beschikbare product dat voldoet aan de vooropgestelde functionele en kwalitatieve criteria. Tegelijkertijd wordt gestreefd naar een zekere mate van keuzevrijheid, zoals die beschikbaar is voor mensen in hun dagelijkse aankooppraktijk. Bij productcategorieën met beperkte variatie in gebruikswaarde (zoals een bed, een tandenborstel of havervlokken) wordt het goedkoopste geschikte product gekozen. Bij productcategorieën waarbij variatie noodzakelijk of sociaal gewenst is, zoals verse groenten en fruit, kleding of verzorgingsproducten, wordt een aangepaste prijsstrategie uitgewerkt die de minimale kost verzoent met voldoende keuzevrijheid, seizoensgebondenheid, leeftijdsgebonden behoeften en modegevoeligheid.

Bij de prijsnotering wordt bewust afgezien van tijdelijke promoties of discountprijzen. Deze prijzen zijn vaak fluctuerend, tijdelijk of plaatsgebonden en daardoor onvoldoende representatief voor terugkerende uitgaven. Bovendien zijn ze niet voor iedereen toegankelijk: ze vergen vaak tijd, mobiliteit, digitale vaardigheden of de mogelijkheid om producten in voorraad te houden. Referentiebudgetten geven aan wat gezinnen duurzaam moeten kunnen consumeren om volwaardig te participeren. Daar horen reguliere prijzen bij, zoals die gelden in een normale aankoopcontext en niet de uitzonderlijke kortingen. Door geen gebruik te maken van promotieprijzen, blijft de methode transparant, controleerbaar en herhaalbaar in de tijd en tussen productcategorieën. Ook voor het kledingbudget, waar in de praktijk op meerdere periodes in het jaar solden voorkomen, worden geen discountprijzen genoteerd, maar worden prijsverminderingen via een aangepaste strategie in rekening gebracht (zie Hoofdstuk 4).

Voor publieke goederen en diensten, zoals remgelden in de gezondheidszorg, openbaar vervoer, water en energie, worden de officiële tarieven gehanteerd, tenzij deze in de praktijk vaak niet worden toegepast, zoals bij medische zorgverstrekkers die niet geconventioneerd zijn. Enkel structurele kortingen die gelden voor een volledige doelgroep, zoals verminderde tarieven voor kinderen, jongeren of ouderen, worden in rekening gebracht. Inkomensgerelateerde kortingen of sociale tarieven worden niet toegepast,

omwille van de vaak hoge non-take-up cijfers. Die zijn het resultaat van een samenspel van factoren. Onvoldoende kennis van het bestaan van rechten, in combinatie met complexe en tijdsintensieve aanvraagprocedures, vormt een belangrijke drempel. Ook het ontbreken van ondersteuning bij het indienen van aanvragen vergroot de kans dat rechthebbenden hun rechten niet opnemen. Daarnaast speelt het beleidsontwerp een rol: het ontbreken van automatische toekenning leidt tot hogere non-take-up, terwijl zelfs bij automatische toekenning het recht in de praktijk niet altijd wordt benut (Buysse et al., 2017; Van Mechelen & Janssens, 2017; Vinck, Lebeer & Van Lancker, 2019; Goedemé et al., 2022).

2.3.3.2 *Tweedehandsproducten*

Hoewel standaard wordt uitgegaan van nieuwe producten, worden in sommige gevallen ook tweedehandsproducten geprijsd. Dit zijn producten die eerder in bezit waren van anderen en verhandeld worden via alternatieve kanalen, zoals online-marktplaatsen of fysieke kringwinkels (Guiot & Roux, 2020). De populariteit van tweedehands aankopen is de voorbije jaren sterk gestegen, ook buiten de lage-inkomensgroepen (Guiot & Roux, 2020; Turunen et al, 2020; Herwin, 2024). Toch is het niet haalbaar om alle duurzame consumptiegoederen tweedehands aan te kopen in een Belgisch referentiebudget vanwege de wisselende beschikbaarheid, de moeilijk te controleren kwaliteit en kortere levensduur.

Om te bepalen welke producten tweedehands kunnen worden geprijsd, werd een beslissingskader ontwikkeld en afgetoetst in focusgroepen. Dit kader combineert het principe van minimale kosten met kwaliteitsgaranties, haalbaarheid en keuzevrijheid. Zo worden onder meer personenwagens, kinderfietsen en buggy's tweedehands geprijsd, terwijl van technisch kwetsbare producten zoals wasmachines en koelkasten de originele aankoopprijs wordt genoteerd. Bij tweedehandsaankopen moet de koper immers kunnen nagaan of het product aan de kwaliteitsnormen voldoet. Onderzoek toont aan dat consumenten terughoudender zijn om technische producten of goederen met belangrijke gezondheids- of veiligheidsvereisten tweedehands aan te kopen (Padmavathy, Swapana & Paul, 2019; Guiot & Roux, 2010). Sommige professionele aanbieders, zoals verkopers van tweedehandsauto's, ondervangen dit met garanties. Bij andere producten, zoals witgoed en televisies, zijn zulke garanties zelden beschikbaar. Voor artikelen als kinderautostoelen of buggy's moeten zichtbare kwaliteitslabels het mogelijk maken om de veiligheid van het product te verifiëren. Indien de kwaliteit van een product niet controleerbaar is, wordt de nieuwprijs genoteerd.

Een bijkomende voorwaarde voor tweedehandsprijszetting in de Belgische referentiebudgetten is dat er voldoende aanbod is van geschikte, defectvrije producten binnen een straal van 10 km van de koper. Deze beschikbaarheid wordt getoetst via zoekopdrachten op populaire tweedehandsplatformen[9] in drie steden of gemeenten, verspreid over Vlaanderen, Brussel en Wallonië. Wanneer voor een product minstens vier geschikte zoekresultaten worden gevonden, wordt het aanbod als voldoende groot beschouwd. Per regio wordt vervolgens het vierde goedkoopste geschikte product geselecteerd. Omdat tweedehandsprijzen sterk kunnen fluctueren en regionale prijsverschillen moeilijk vast te stellen zijn, wordt de hoogste van de drie geselecteerde prijzen opgenomen. Zo wordt ook voldoende keuzevrijheid gegarandeerd. Tot slot: wanneer de geselecteerde tweedehandsprijs hoger blijkt te zijn dan die van een vergelijkbaar nieuw product, wordt de nieuwprijs opgenomen in het referentiebudget.

2.3.3.3 *Maandbudgetten*

Alle aankoopprijzen worden omgerekend naar maandelijkse uitgaven. Voor levensmiddelen gebeurt dit op basis van de houdbaarheid van de verpakking en de hoeveelheid die nodig is (zie Hoofdstuk 3). Referentiebudgetten moeten echter ook weergeven wat gezinnen op langere termijn nodig hebben om volwaardig te kunnen deelnemen aan de samenleving. Daarom worden ook duurzame gebruiksgoederen opgenomen – zoals een wasmachine of keukentoestellen – waarvoor een realistische levensduur wordt ingeschat. Die levensduur geeft aan hoelang een product gemiddeld gebruikt wordt voordat het functioneel of sociaal niet langer aanvaardbaar is. De aankoopprijs van deze goederen wordt gespreid over die gebruiksperiode, zodat de maandelijkse kost weergeeft hoeveel een gezin moet sparen om het product tijdig te kunnen vervangen.

Omdat er vaak geen betrouwbare cijfers beschikbaar zijn over de gebruiksduur van producten, wordt in de Belgische referentiebudgetten gebruikgemaakt van afschrijftermijnen die in andere Europese referentiebudgetten gehanteerd worden. De aanvaardbaarheid en haalbaarheid van die inschattingen werden afgetoetst in focusgroepen.

2.3.3.4 *Actualisatie*

Om de evoluties in koopkracht en levensstandaard accuraat te weerspiegelen, worden de Belgische referentiebudgetten op regelmatige tijdstippen geactualiseerd. Tot en met 2022 gebeurde de prijsnotering jaarlijks in een representatieve selectie van fysieke winkels en betrouwbare webshops. Sindsdien vindt deze notering om de 2,5 jaar plaats. Tussentijds worden de budgetten halfjaarlijks aangepast met behulp van subindices uit de consumptieprijsindex, om zo beter in te spelen op prijsschommelingen.

9 2dehands.be voor Vlaanderen; 2ememain.be voor Wallonië en Brussel en Marketplace voor de drie regio's.

Daarnaast worden de referentiebudgetten om de vijf jaar inhoudelijk herzien, zodat ook bredere maatschappelijke veranderingen en verschuivende sociale verwachtingen worden meegenomen. Dit boek werd geschreven naar aanleiding van de herziening in 2024. Eerdere inhoudelijke updates vonden plaats in 2013 en 2018. Enkele belangrijke aanpassingen in 2024 zijn: de bijstelling van het voedingsbudget op basis van de nieuwste richtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad, de herberekening van de mediane huurprijs op basis van EU-SILC-data omwille van de vergelijkbaarheid tussen regio's, de lagere energienoden vanwege verkleinde woningoppervlaktes, het opnemen van een tablet en hoger datagebruik voor jongeren in het secundair onderwijs, en de toevoeging van ereloonsupplementen voor tandartsen en psychologen omwille van hun lage conventioneringsgraad.

Tot slot worden de referentiebudgetten na elke grondige herziening ook retroactief aangepast, zodat vergelijkingen in de tijd correct blijven. Dit gebeurt wanneer vastgestelde verschillen niet het gevolg zijn van prijsveranderingen, maatschappelijke evoluties of wijzigingen in het aanbod van noodzakelijke goederen en diensten, maar het resultaat zijn van methodologische bijsturingen of het rechtzetten van eerdere fouten en tekortkomingen. Zo zijn in 2024 onder meer de verschillen in voedingshoeveelheden tussen mannen en vrouwen verkleind (zie 2.3.1 en Hoofdstuk 3), wordt in het vakantieverblijf niet langer standaard een aparte slaapkamer voor broers en zussen voorzien, is een drooglijn toegevoegd naast de mogelijkheid om af en toe gebruik te maken van een wassalon, en werd de kost voor het behalen van een rijbewijs toegevoegd aan gezinnen met tieners (afgeschreven op zes jaar), terwijl deze werd geschrapt voor volwassenen (voor wie ze eerder over 40 jaar werd afgeschreven).

2.3.4 Beperkingen van referentiebudgetten

Ondanks hun grote waarde als wetenschappelijke maatstaf, beleidsinstrument en hulpmiddel in de hulpverlening, zijn referentiebudgetten niet zonder beperkingen. Ze abstraheren immers de complexe en vaak onvoorspelbare realiteit waarin mensen leven. In deze afsluitende paragraaf van het methodologische hoofdstuk staan we stil bij een aantal structurele aandachtspunten en valkuilen die verbonden zijn aan hun gebruik. Deze kritische reflectie is essentieel om referentiebudgetten op een verantwoorde en doordachte manier toe te passen in onderzoek, beleid en praktijk.

Zoals reeds gezegd, vertegenwoordigen referentiebudgetten nooit een exacte inkomensgrens. De geprijsde goederen en diensten in de korven zijn altijd illustratief (zie: 2.1.3). Soms zijn immers andere keuzes mogelijk die tot een kleine verandering in de kosten kunnen leiden. Daarom is maximale transparantie bij de ontwikkeling van referentiebudgetten belangrijk. Dit boek beschrijft daarom hoe de referentiebudgetten zijn ontwikkeld en opgebouwd zodat iedereen kan nagaan of de gemaakte keuzes relevant

en aanvaardbaar zijn. Daarnaast is er nog de productengids[10] waarin per thema gedetailleerde lijsten van de prijzen en afschrijftermijnen van alle producten en diensten uit de referentiebudgetten kunnen worden teruggevonden.

Ten tweede kunnen referentiebudgetten door hun gedetailleerde uitwerking foutief worden geïnterpreteerd als voorbeeldconsumptiepatronen. Dit druist in tegen hun doelstelling om een referentiekader te bieden voor het bepalen van een minimuminkomen dat mensen in staat stelt een waardig leven te leiden, waarbij de eigen keuze van de wijze waarop het gezinsbudget wordt besteed een essentieel onderdeel is van een autonoom leven.

Een derde gevaar is dat de referentiebudgetten en de hierop gebaseerde online-tools worden gebruikt als een rekenmachine, zonder rekening te houden met de extra kosten van gezinnen in kwetsbare leefsituaties (zie Hoofdstuk 11). Dit risico kan worden voorkomen door, aan de hand van de hiervoor ontwikkelde tools zoals REMI Sociaal, voldoende oog te hebben voor de specifieke situatie van behoeftige gezinnen en als hulpverlener met hen hierover in gesprek te gaan. Op deze manier kunnen de afwijkende of bijkomende noodzakelijke kosten op maat van ieder gezin in rekening worden gebracht bij het berekenen van het referentiebudget.

Ten vierde hebben we er reeds omstandig op gewezen dat de referentiebudgetten een minimumgrens voorstellen. In veel gevallen zullen de referentiebudgetten te weinig zijn om volwaardige maatschappelijke participatie mogelijk te maken, zeker in het geval van ernstige ziekte, handicap of een gebrek aan competenties om goed te plannen en aan economisch budgetbeheer te doen, of in het geval van veel pech (bv. bij kinderen die heel regelmatig iets stuk maken of regelmatig een ongeval voorhebben). Een andere beperking is dat de referentiebudgetten uitgaan van gunstige maatschappelijke randvoorwaarden zoals de ruime beschikbaarheid van kwaliteitsvolle goederen en diensten. Aan deze voorwaarden is niet steeds voldaan, en de evolutie daarvan blijft uit het zicht voor zover ze geen onmiddellijke impact hebben op de kostprijs voor gezinnen.

Tot slot is een belangrijke beperking van de huidige referentiebudgetten dat ze geen rekening houden met de vervulling van behoeften op de middellange termijn. Waar het past binnen wat gangbaar en aanvaardbaar wordt geacht, wordt bijvoorbeeld in beperkte mate rekening gehouden met de ecologische impact van de manier waarop de intermediaire en basisbehoeften worden vervuld bij een leefpatroon overeenkomstig de referentiebudgetten. Er is echter geen systematische aandacht voor de vraag of de consumptiepatronen en de manier van behoeftevervulling die ingebed zijn in de referentiebudgetten ecologisch duurzaam zijn moest het om een veralgemeend consumptie-

10 Te raadplegen via: www.remiredi.be

patroon gaan. Ook met de potentiële impact van consumptiepatronen in overeenstemming met de referentiebudgetten op de mogelijkheid van andere bevolkingsgroepen om hun behoeftes duurzaam te vervullen is geen rekening gehouden. Dit zijn belangrijke aandachtspunten die in toekomstig onderzoek verder moeten worden onderzocht.

2.4 Conclusie

De Belgische referentiebudgetten worden ontwikkeld op basis van een stevig theoretisch en methodologisch fundament. Door een combinatie van normatieve uitgangspunten en een zorgvuldige mixed-methodbenadering worden de noodzakelijke goederen en diensten in kaart gebracht die mensen minimaal nodig hebben om menswaardig te kunnen leven en volwaardig te participeren aan de samenleving. De gehanteerde aanpak zorgt ervoor dat de referentiebudgetten zowel wetenschappelijk onderbouwd, maatschappelijk aanvaardbaar als praktisch bruikbaar zijn.

Volledig gespecificeerde referentiebudgetten bieden niet alleen transparantie en controleerbaarheid, maar maken het ook mogelijk om flexibel in te spelen op de concrete behoeften van diverse doelgroepen in uiteenlopende contexten. Tegelijkertijd zijn er grenzen aan wat referentiebudgetten kunnen representeren: ze geven een ondergrens weer, vertrekkend van relatief gunstige assumpties. Ze zijn geen exacte weergave van wat ieder gezin nodig heeft, maar bieden een referentiekader dat houvast geeft voor sociale beoordeling, beleidsvorming en ondersteuning op maat.

In de volgende hoofdstukken wordt dit kader vertaald naar concrete korven van goederen en diensten. Voor elk levensdomein wordt systematisch weergegeven welke keuzes zijn gemaakt, op basis van welke bronnen, en hoe deze bijdragen aan het waarborgen van een menswaardig bestaan in België.

Referenties

Barbour, R.S. (2008). *Introducing Qualitative Research: A Student Guide to the Craft of Doing Qualitative Research*. London: Sage

Buysse, L., Goedemé, T., Van der Heyden, M., Van Mechelen, N., Janssens, J., De Spiegeleer, T., & Nisen, L. (2017). De automatische toekenning van rechten in de Belgische sociale bescherming. Stand van zaken en kritische reflectie. In: *Armoede in België. Jaarboek 2017*. (pp. p. 73-99).

Bradshaw, J. (Red.). (1993). *Budget Standards for the United Kingdom*. Avebury.

Chan, J., To, H.-P., & Chan, E. (2006). Reconsidering social cohesion: Developing a definition and analytical framework for empirical research. *Social indicators research*, 75(2), 273-302

Cornelis, I., Dingemans, M., Frederickx, M., Peeters, N., Storms, B. (2023). *Met REMI naar gelijkwaardige financiële hulpverlening. Referentiebudgetten voor maatschappelijke participatie in de OCMW-praktijk*. Uitgeverij Politeia.

Council of the European Communities. (1975). *Council Decision of 22 July 1975 concerning a programme of pilot schemes and studies to combat poverty*. Publications Office of the European Union.

Dean, H. (2020). *Understanding human need*: Policy Press & the Social Policy Association.

Devuyst, K., Storms, B., & Penne, T. (2014). Methodologische keuzes bij de ontwikkeling van referentiebudgetten: welke rol voor focusgroepen? *Vlas-studies 19. Antwerpen: Vlaams armoedesteunpunt.*

Doyal, L., & Gough, I. (1991). *A theory of human need*. Houndmills: Macmillan Education Ltd.

Expertisecentrum voor Budget en Financieel Welzijn. (2025). Producten*. Thomas More.* Geraadpleegd van https://thomasmore.be/nl/expertisecentrum-budget-en-financieel-welzijn/producten?_gl=1*ugdkmg*_up*MQ..*_ga*Mzc3NjQ3MTguMTc1MjU1MzE0MQ..*_ga_SN01FYEF3T*czE3NTI1NTMxNDEkbzEkZzAkdDE3NTI1NTMxNDEkajYwJGwwJGgw

Frederickx, M., Goedemé, T., & Storms, B. (2025). Woonlasten en menswaardig inkomen: de bijdrage van sociaal woonbeleid als hefboom voor structurele armoedebestrijding. In: Coene, et.al. *Armoede en ongelijkheid. Jaarboek 2025*. Leuven: Acco (te verschijnen).

Frederickx, M., Delanghe H., Penne, T., & Storms, B. (2025). Kan je menswaardig leven met een minimuminkomen in België? Referentiebudgetten als toetssteen. *Belgisch Tijdschrift voor Sociale Zekerheid*, *66*(1), 29-77

Gijbels, E., Vinck, J., & Van Lancker, W. (2023*). Financiële ondersteuning voor kinderen met zorgbehoeften intersectoraal harmoniseren Deel 1. Referentiebudgetten voor gezinnen van kinderen met specifieke zorgbehoeften*. Leuven: Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.

Goedemé, T., & Rottiers, S. (2011). *Poverty in the enlarged European Union. A discussion about definitions and reference Groups. Sociology Compass*, (5):1, 77-91.

Goedemé, T., Storms, B., & Van den Bosch, K. (2015). *Proposal for a method for comparable reference budgets in Europe* (p. 104). European Commission. https://doi.org/10.2767/400190

Goedemé, T., Penne, T., Hufkens, T., Karakitsios, A., Simonovits, B., Carillo Alvarez, E., Kanavitsa, E., Cussó Parcerisas, I., Riera Romaní, J., Mäkinen, L., Matsaganis, M., Arlotti, M., Kopasz, M., Szivós, P., Ritakallio, V. M., Kazepov, Y., Van den Bosch, K., & Storms, B. (2019a). *What Does It Mean To Live on the Poverty Threshold? Lessons From Reference Budgets*. In B. Cantillon, T. Goedemé, & J. Hills (Eds.), Decent incomes for all: improving policies in Europe. Oxford University Press.

Goedemé, T., Penne, T., Swedrup, O., Van den Bosch, K., & Storms, B. (2019b). 'Is there common ground for defining a decent social minimum in Europe?' in T. Kotkas, I. Leijten and F. Pennings (Eds.) *The Battle against Poverty: Specifying and Securing a Social Minimum* (pp. 93-109), Oxford: Hart Publishers.

Goedemé, T. (2020). The steep and winding road to comparable reference budgets in Europe. In C. Deeming (Red.), *Minimum income standards and reference budgets. International and comparative policy perspectives* (pp. 255-270). Policy Press.

Goedemé, T., Janssens, J., Derboven, J., Van Gestel, R., Lefevere, E., Verbist, G., Vergauwen, J., Vandervelden, M., Nisen, L., Linchet, S., Bolland, M., Thiry, B., Van Mechelen, N., Corselis, A., & Verschueren, I. (2022). *TAKE: reducing poverty through improving take up of social policies.Final Report*. Belspo. BR/154/A4/TAKE, Universiteit Antwerpen.

Guiot, D., & Roux, D. (2010). A second-hand shoppers' motivation scale: Antecedents, consequences, and implications for retailers. *Journal of retailing, 86*(4), 355-371

Herwin. (2024, 1 augustus). *Acht op tien Belgen vinden dat overheid hergebruik moet aanmoedigen*. Geraadpleegd op 19 augustus 2024 via https://herwin.be/news/acht-op-de-tien-belgen-vinden-dat-overheid-hergebruik-moet-aanmoedigen/

Mary Daly Queen's University. (2002). *Access to Social Rights in Europe*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.

McCrudden, C. (2013). *Understanding human dignity*. Oxford University Press.

Mahlert, B. (2021). Needs and satisfiers: A tool for dealing with perspectivity in policy analysis. *The European Journal of Development Research*, *33*(6), 1455-1474.

Max-Neef, M. A., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1991). *Human scale development. Conception, application and further reflections*. The Apex Press.

Menyhért, B., Cseres-Gergely, Zs., Kvedaras, V., Mina, B., Pericoli, F., & Zec, S. (2021). *Measuring and monitoring absolute poverty (ABSPO) – Final Report*, EUR 30924 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021, ISBN 978-92-76-45227-0, doi:10.2760/787821, JRC127444.

Nussbaum, M. (2000). *Women and Human Development*: The Capabilities Approach. University Press.

Nussbaum, M. C. (2011). *Creating capabilities: The human development approach.* Harvard University Press.

Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2009). 'A qualitative framework for collecting and analyzing data in focus group research' in *International Journal of Qualitative Methods*, *8*(3), 1-21.

Padmavathy, C., Swapana, M., & Paul, J. (2019). Online second-hand shopping motivation–Conceptualization, scale development, and validation. *Journal of Retailing and Consumer Services, 51*, 19-32.

Penne, T, Cornelis, I., & Storms, B. (2020a). All we need is… Reference Budgets as an EU Policy Indicator to Assess the adequacy of minimum income protection. *Social Indicators Research*, *147*, 991-1013.

Penne, T., Hufkens, T., Goedemé, T., & Storms, B. (2020b). To what extent do welfare states compensate for the cost of children? The joint impact of taxes, benefits and public goods and services. *Journal of European Social Policy*, *30*(1), 79-94.

Penne, T., & Goedemé, T. (2021). Can low-income households afford a healthy diet? Insufficient income as a driver of food insecurity in Europe. *Food Policy*, *99*, 101978.

Sedmak, C. (2013). Human dignity, Iteriority, and poverty. In C. Mccrudden (Ed.), *Understanding human dignity* (pp. 559-571). Oxford University Press.

Sen, A. (1983). Poor, Relatively Speaking. *Oxford Economic Papers*, *35*(2), 153-169. http://oep.oxfordjournals.org

Sen, A. (1992). *Inequality Reexamined*. Cambridge: Harvard University Press.

Sen, A. (1993). Capability and well-being *The quality of Life* (pp. 30-53). New York: Oxford University Press Inc.

Sen, A. (2005). Human Rights and Capabilities. *Journal of Human Development, 6*(2).Smith, A. (1776). *An Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations*. George Routledge & Sons, Limited

Storms, B. (2007). Wat hebben we nodig om rond te komen? Minimumbudgetten en financiële hulpverlening. *OCMW-visies*, *22*(1), 48-53.

Storms, B., & Van den Bosch, K. (Eds.) (2009). *Wat heeft een gezin minimaal nodig? Een budgetstandaard voor Vlaanderen*. Leuven / Den Haag, Acco.

Storms, B. (2012*). Referentiebudgetten voor maatschappelijke participatie*. Doctoraal proefschrift Universiteit Antwerpen.

Storms, B., Goedemé, T., Van den Bosch, K., Penne, T., Schuerman, N., & Stockman, S. (2014). *Pilot project for the development of a common methodology on reference budgets in Europe: Review of current state of play on reference budget practices at national, regional, and local level*. ISBN 978-92-79-39287-0, doi: 10.2767/32875

Storms, B. (2024). *Koopkrachtevolutie gezinnen met studerende kinderen 2020-2023.* Geel: Thomas More, Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn.

Storms, B., Penne, T., Vandelannoote, D., & Van Thielen, L. (2015). Is de minimuminkomensbescherming in ons land doeltreffender geworden sinds 2008? Wat leren we uit de geüpdatete referentiebudgetten?, *VLAS studie 21*, Antwerpen: Vlaams Armoedesteunpunt.

Stroobant, M. (1995). De sociale grondrechten naar Belgisch recht: een analyse van de parlementaire werkzaamheden bij artikel 23 GW. In M. Stroobant (Ed.), Sociale grondrechten. Maklu.

Turunen, L. L. M., Cervellon, M. C., & Carey, L. D. (2020). Selling second-hand luxury: Empowerment and enactment of social roles. *Journal of Business Research*, 116, 474-481

Vanhille, J., Goedemé, T., Penne, T., Van Thielen, L., & Storms, B. (2018). Measuring water affordability in developed economies. The added value of a needs-based approach. *Journal of Environmental Management*, *217*, 611-620.

Vandenbroucke, F., Keune, M., Ferrera, M., & Corti, F. (2021). *The nature and rationale for European social rights. EuSocialCit Working Paper,* at: 10.5281/zenodo.4555331

Van Thielen, L., Deflandre, D., Baldewijns, K., Boeckx, H., Leysens, G., Storms, B., Casman, M.-T., & Van den Bosch, K. (2010). *Minibudget. Wat hebben gezinnen nodig om menswaardig te leven in België?* (Onderzoek gefinancierd door Federaal Wetenschapsbeleid in opdracht van de POD MI, p. 458). Katholieke Hogeschool Kempen.

Vinck, J., Lebeer, J., & Van Lancker, W. (2019). Non take up of the supplemental child benefit for children with a disability in Belgium: A mixed method approach. *Social Policy & Administration*, *53*(3), 357-384.

Vranken, J. (2010), *Peer Review in Social Protection and Social 2010: Using Reference Budgets for Drawing up the Requirements of a Minimum Income Scheme and Assessing Adequacy. Synthesis Report*. Brussels: European Commission.

3 HET BUDGET VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL: VOEDING EN BEWEGING

Bérénice Storms, Tania Calogero, Helen Barte-Batsalle, Ilse Cornelis en Marieke Frederickx

3.0 Inleiding

Veel gedragingen zijn gerelateerd aan het bevorderen van een gezonde leefstijl. Denk hierbij aan voedingsgewoonten, bewegingspatronen, rust en ontspanning of het onderhouden van relaties. Dit hoofdstuk focust op gezond eten en voldoende beweging als essentiële determinanten van een gezonde leefstijl. Beide dragen in belangrijke mate bij tot een goede gezondheid en het voorkomen van ziektes (Aune et al., 2017; Bull et al., 2020; Howard et al., 2020; Hoge Gezondheidsraad, 2019; Keum & Giovannucci, 2019). Gezonde voeding en voldoende beweging vervullen daarnaast ook belangrijke persoonlijke, culturele, sociale, en symbolische functies (Block, 2011; Caplan, 2013; Hoge Gezondheidsraad, 2019). Om burgers die dit wensen de mogelijkheid te geven een gezonde leefstijl te handhaven is het belangrijk om mogelijke drempels te verlagen. Voorbeelden van belangrijke drempels zijn de onzekerheid rond basisbehoeften zoals inkomen of huisvesting, het gebrek aan tijd of persoonlijke competenties, de ontoegankelijkheid en kostprijs van gezonde voeding thuis, op school of op het werk, de blootstelling aan (reclame voor) ongezonde producten en gedragingen, en een ruimtelijke ordening die te weinig is gericht op verplaatsingen via actieve vervoersmodi (Bisogni et al., 2012; Kelly et al., 2016; Marteau et al., 2022; Thompson, 2022; Westbury et al., 2023). Referentiebudgetten richten zich primair op het financiële aspect, zonder andere belangrijke aspecten te verwaarlozen. De voedingskorf toont hoeveel budget specifieke typegezinnen (zie Hoofdstuk 2) minimaal nodig hebben om gezond, gevarieerd en smakelijk te kunnen eten en om voldoende te bewegen. De opgenomen voedingsmiddelen dienen als voorbeeld van een gezond dieet.

Het hoofdstuk start met een uiteenzetting over wat een gezonde leefstijl inhoudt aan de hand van de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad. De eerste paragraaf focust op de voedingsaanbevelingen op vlak van voedingsstoffen of nutriënten. De tweede en de derde paragraaf bespreken respectievelijk de voedingsaanbevelingen met betrekking tot de concrete voedingsmiddelen en de aanbevelingen op vlak van lichaamsbeweging. Paragrafen 4 en 5 leggen respectievelijk uit hoe op basis hiervan de korf gezonde leefstijl is samengesteld en geprijsd. Paragraaf 6 bespreekt het resultaat, met aandacht voor zowel de hoogte als de samenstelling van de korf gezonde leefstijl.

Voordat het hoofdstuk tot een conclusie komt, wordt nog stilgestaan bij andere barrières die de toegang tot een gezonde leefstijl kunnen beperken, vooral voor gezinnen die in armoede leven.

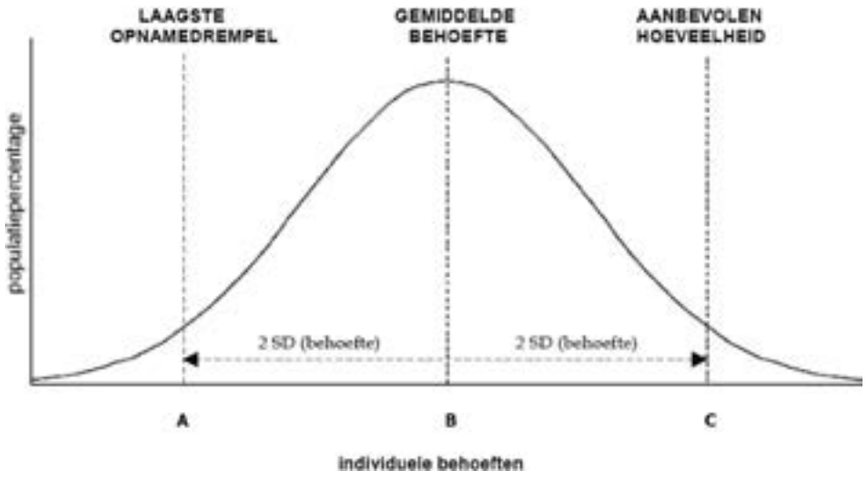
3.1 Voedingsaanbevelingen voor België: aanbevolen inname van nutriënten

De Voedingsaanbevelingen voor België beschrijven de aanbevolen inname van nutriënten (de *Recommended Dietary Allowances* (RDA)) voor de Belgische populatie (Hoge Gezondheidsraad, 2016, 2019). Ze vormen de basis voor de aan te raden inname van voedingsmiddelen.

Ideaal gezien zijn de aanbevolen hoeveelheden en kwaliteit van voeding geschikt voor de hele populatie. Zo komt een nuttige en veilige aanbeveling voor de hele bevolking niet enkel tegemoet aan de gemiddelde behoefte, maar aan de behoefte van een zo groot mogelijk aantal individuen uit deze populatie. Hiervoor wordt standaard van volgend principe uitgegaan: de individuele behoeften verdelen zich voor de meeste nutrienten volgens een 'Gauss-achtige' curve (zie Figuur 3.1). De top van deze curve wordt de 'gemiddelde behoefte' (of AR*, Average Requirement*) genoemd. De bepaling van de aanbevelingen bestaat erin een waarde te kiezen die twee standaardafwijkingen hoger ligt dan de gemiddelde behoefte. De aanbevolen voedingsopname dekt zo de behoeften van 97,5% van de groep. In tegenstelling tot wat dikwijls wordt verondersteld, is de aanbevolen voedingsopname dus geen minimum wenselijk niveau van opname, maar een waarde hoger dan de individuele behoefte voor het grootste deel van de bevolking.

Deze redenering wordt geïllustreerd in Figuur 3.1, waar punt C overeenkomt met de aanbevolen voedingsopname (RDA*, Recommended Dietary Allowance* of PRI*, Population Reference Intake*). Punt B is de gemiddelde behoefte (AR) van de groep. Punt A ('laagste opnamedrempel' of LTI*, Lowest Treshold Intake*) is de opname waaronder de meeste individuen hun normale stofwisseling niet in stand kunnen houden.

Figuur 3.1: *Frequentieverdeling van de individuele behoeften aan een gegeven nutriënt.*



Noot: Overgenomen uit Hoge gezondheidsraad 2016, p. 13.

De aanbevolen voedingsinname (punt C op de grafiek) voor koolhydraat-, eiwit-, vet- en vezelopnamen worden weergegeven in Tabel 3.1, uitgedrukt als percentage van de totaal dagelijks aanbevolen energie-inname (E%). Voor meer details over de voedingsaanbevelingen of voor de aanbevelingen voor kinderen, jongere of ouderen verwijzen we naar de Hoge Gezondheidsraad (2016).

Tabel 3.1: *Voedingsaanbevelingen voor volwassenen.*

Voedingsaanbevelingen		
Koolhydraten		50-55E% (max. 10E% toegevoegde suikers)
Eiwitten		15 E%
Vetten		30-35E%
	Verzadigde vetzuren (SFAs) (atherogene verzadigde vetzuren)	< 10E% <= 8E%
	Enkelvoudig onverzadigde vetzuren (MUFAs)	10-20 E%
	Meervoudig onverzadigde vetzuren (PUFAs)	5-10 E%
	n-3 vetzuren	1-2 E%
	n-6 vetzuren	4-8 E%
	Transvetzuren	Zo laag mogelijk
	Cholesterol	< 300 mg

Noot: Overgenomen uit Hoge Gezondheidsraad 2016, p. 40, 51, 62.

3.2 Voedingstak: aanbevolen inname van voedingsmiddelen door volwassenen in België

Om een voedingskorf samen te stellen die praktisch bruikbaar en die voldoet aan de voedingsaanbevelingen op het gebied van nutriënten, heeft de Hoge Gezondheidsraad (2019) deze vertaald naar aanbevelingen voor volwassenen op basis van specifieke voedingsmiddelen. De raad baseert zich hiervoor op vastgestelde wetenschappelijke evidentie over de belangrijkste gezondheidsproblemen gerelateerd aan voeding in België. Eerst worden deze problemen gerangschikt op basis van de impact die een tekort of overmaat aan voedingsstoffen heeft op de gezondheid. Vervolgens worden de aanbevelingen ingedeeld volgens de gebruikelijke consumptiegewoonten van de Belgische bevolking. De praktische aanbevelingen voor volwassenen worden in volgorde van belang samengevat in Tabel 3.2.

Tabel 3.2: Praktische voedingsaanbevelingen voor volwassenen: een overzicht in volgorde van belang.

Voedingsmiddelen	Praktische voedingsaanbeveling	Tips/boodschappen
Volle graanproducten	Minstens 125 gram volle graanproducten per dag.	Eet dagelijkse voldoende volle graanproducten conform uw energiebehoefte. Vervang geraffineerde producten door volle graanproducten.
Fruit	250 gram fruit per dag.	Geef de voorkeur aan vers fruit.
Groenten	300 gram groenten per dag.	Varieer in soorten en laat je leiden door het seizoen.
Peulvruchten	Eet wekelijks peulvruchten.	Vervang minstens eenmaal per week vlees door peulvruchten.
Zaden en noten	15 tot 25 gram per dag.	De voorkeur gaat uit naar producten rijk aan omega-3 (bv. walnoten). Kies voor noten en zaden zonder zoute of zoete omhulsels.
Melk en melkproducten	Gebruik tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten per dag.	Bij een verbruik lager dan 250 ml/d moet aandacht gaan naar andere bronnen van eiwit, calcium en vitaminen.
Vis, schaal- en schelpdieren	Eet een- tot tweemaal per week vis, schaal- of schelpdieren, waarvan eenmaal vette vis.	Eet een- tot tweemaal per week vis, de voorkeur gaat uit naar duurzame vissoorten rijk aan omega-3 vetzuren.
Rood vlees	Eet maximaal 300 gram rood vlees per week.	Rood vlees kan vervangen worden door peulvruchten, vis, gevogelte, ei en andere vervangproducten. Kies vervangproducten die vlees volwaardig vervangen.
Vleeswaren	Eet maximaal 30 gram bewerkt vlees per week.	Vervang fijne vleeswaren (charcuterie) door visconserven, garnering op basis van peulvruchten of groenten, fruit, verse kaas.
Dranken en voedingsmiddelen met toegevoegde suiker	Drink zo weinig mogelijk dranken met toegevoegde suiker.	Geef de voorkeur aan dranken zonder toegevoegde suiker met als eerste keuze water.

Voedingstoffen	Praktische voedingsaanbeveling	Tips/boodschappen
Calcium	Streef naar een voldoende inname van calcium uit verschillende bronnen, waaronder melk en melkproducten.	Gebruik dagelijks minimaal 950 mg calcium.
Poly-onverzadigde vetzuren met focus op omega-3 vetzuren	Verkies koolzaad-, soja-, en walnootolie en gebruik noten en zaden.	Verkies niet-tropische oliën, smeervetten en vloeibare bak- en braadvetten ter vervanging van harde margarines en boter.
Natrium en zout	Beperk uw zoutinname tot maximaal 5 gram zout per dag.	Kies voor producten arm aan zout en beperk het toevoegen van zout aan bereidingen en aan tafel. Kruiden en niet-gezouten specerijen zijn goede alternatieve smaakmakers.

Noot: Overgenomen uit Hoge Gezondheidsraad 2019, p. 65-66.

Om deze richtlijnen concreter te maken zodat consumenten weten welke voedingsmiddelen bijdragen aan een gezonde leefstijlleefstijl en welke ze beter kunnen beperken, classificeerde de Hoge Gezondheidsraad aan de hand van een consensus tussen experts alle voedingsmiddelen in drie grote groepen:

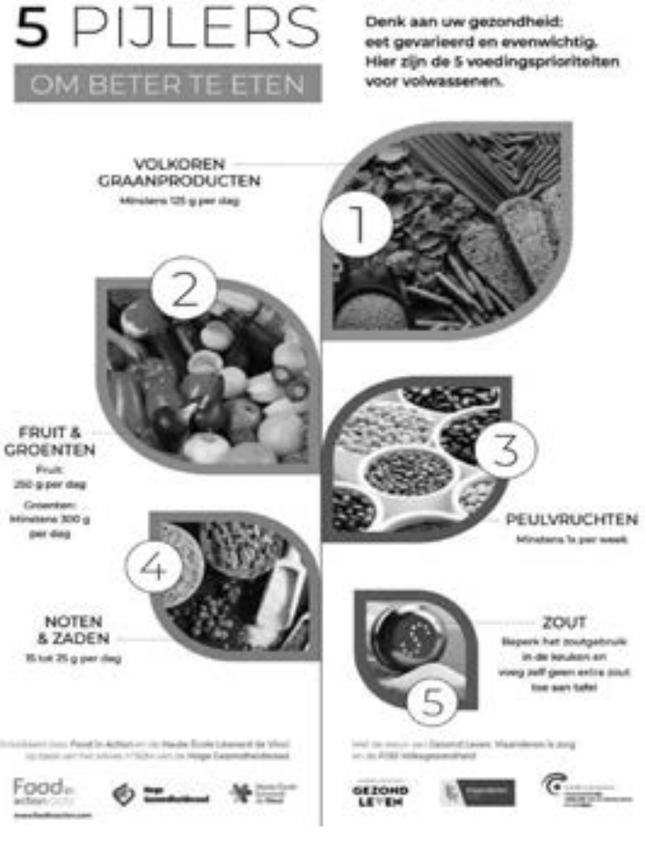
- *Te verkiezen voedingsmiddelen*: de consumptie ervan moet voldoende prioritair worden gestimuleerd om de risico's die gepaard gaan met een te geringe consumptie te beperken.

- *Te beperken voedingsmiddelen*: een overmatige consumptie van deze middelen gaat gepaard met een verhoogd risico op de voornaamste voedinggerelateerde gezondheidsproblemen.
- *Andere voedingsmiddelen:* deze worden niet beschouwd als prioritair of het verband tussen deze voedingsmiddelen en gezondheid is niet voldoende gedocumenteerd.

Deze drie groepen zijn richtinggevend geweest voor de samenstelling van de voedingskorf en de te verkiezen volgorde van consumptie (zie: 3.4.1 en 3.4.2).

Om de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad helder uit te leggen aan het grote publiek werd de voedingstak ontwikkeld (Food in Action, z.d.). Deze illustreert de voedingsprioriteiten in vijf kernboodschappen (zie: Figuur 3.2).

Figuur 3.2: *De voedingstak.*



Noot: Overgenomen uit Food in Action, z.d.

Naast het belang van gezonde voeding om een goede gezondheid te behouden en ziektes te voorkomen, schenken de praktische voedingsaanbevelingen ook aandacht aan de sociale aspecten van voeding en de impact hiervan op de gezondheid en het welzijn van burgers. Hier adviseert de Hoge Gezondheidsraad om meer tijd en aandacht te besteden aan gezamenlijk eten, binnen het gezin, op school, op het werk of in woonzorgcentra. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mensen gezonder eten wanneer ze samen eten. Daarnaast levert samen eten ook belangrijke voordelen op vlak van individueel welzijn omdat het bijdraagt aan het geluksgevoel van mensen. Bij jongeren blijkt samen eten een zeer goede voorspeller te zijn van hun mentale gezondheid. Samen eten is bovendien ook belangrijk voor de sociale cohesie en het maatschappelijk welzijn. Maaltijden die gedeeld worden met anderen omvatten immers sociale voordelen die individuele gerechten niet kunnen aanbieden (zie voor meer info: Hoge Gezondheidsraad, 2019, p. 81-84).

Niet alleen sociale aspecten, maar ook duurzaamheidsaspecten hebben een zekere, hoewel nog eerder beperkte, plaats gekregen in de praktische voedingsaanbevelingen. Zo worden voedingsmiddelen die een hoge impact hebben op het milieu, zoals bepaalde dierlijke producten, bij voorkeur beperkt in het dieet. Tegelijkertijd worden plantaardige voedingsmiddelen, die over het algemeen een lagere ecologische belasting hebben, gestimuleerd. Daarnaast benadrukt de Hoge Gezondheidsraad het belang van het promoten van seizoensgebonden en lokale producten, die de afhankelijkheid van transport verminderen en zo bijdragen aan een lager energieverbruik. Naar de toekomst toe beoogt de Hoge Gezondheidsraad om duurzaamheid als volwaardige dimensie te integreren in de voedingsaanbevelingen. Dit past in het streven naar een geïntegreerd duurzaam beleid om huidige en toekomstige generaties te vrijwaren van de negatieve gevolgen van de uitputting van de natuurlijke planetaire rijkdommen en van de klimaatverandering (zie voor meer info: Hoge Gezondheidsraad, 2019, p. 75-80).

3.3 Beweging en sedentair gedrag: aanbevelingen

Naast gezonde voeding, moet ook voldoende beweging deel uitmaken van een geïntegreerd gezondheidsbeleid. Net zoals voor voeding geldt, liggen de positieve effecten van voldoende bewegen zowel op het vlak van fysieke gezondheid als op het vlak van persoonlijk en maatschappelijk welzijn (Izquierdo et al, 2025; Proia et al. 2021; Vlaams Instituut Gezondheid, 2019; Wun et al., 2021). Voldoende bewegen op volwassen leeftijd is goed voor het gewicht, bloeddruk, cholesterol, spieren en botten, bloedsuikerspiegel, het zorgt voor minder (rug)pijn, minder vermoeide ogen, minder gewrichtsklachten en een lagere kans op (darm)kanker, borstkanker, osteoporose, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en valincidenten. Daarnaast voelen mensen die meer bewegen zich vaak beter in hun vel. Voor kinderen is voldoende bewegen extra relevant omdat het spieren

en botten versterkt, zorgt voor een gezond gewicht, een goede groei en ontwikkeling en ook bijdraagt aan een verbeterd evenwicht, een betere coördinatie en motoriek. Net zoals bij volwassenen, is meer bewegen ook bij hen geassocieerd met meer zelfvertrouwen, betere stressbestendigheid en de ontwikkeling van sociale vaardigheden.

De aanbevelingen op vlak van bewegen in België zijn gebaseerd op richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) over lichaamsbeweging en sedentair gedrag (World Health Organisation, 2020). Die geven aan dat een mix van matige en intensieve activiteiten het meest voordelig is voor de gezondheid en adviseren om de intensiteit aan te passen aan de fysieke capaciteiten van een persoon. De WGO-aanbevelingen verschillen dan ook naargelang de leeftijdsgroep en kunnen als volgt worden samengevat:

- Volwassenen (18-64 jaar) doen best minstens 150-300 minuten per week fysieke activiteit aan matige intensiteit (d.w.z. minstens 30 minuten matige lichamelijke activiteit per dag) en/of 75-150 minuten intensieve fysieke activiteit. Sedentair gedrag moet zoveel mogelijk worden beperkt, en elke beweging, hoe klein ook, kan een positief gezondheidseffect hebben (Gezond Leven, 2017).
- Kinderen en tieners (5-17 jaar) zouden dagelijks minstens 60 minuten matig tot intensief fysiek actief moeten zijn.
- Voor ouderen (65+) gelden dezelfde aanbevelingen als voor volwassenen, maar voor hen wordt daarnaast ook aangeraden om activiteiten te doen die de balans en spierkracht verbeteren om vallen te voorkomen.
- Ook voor mensen met chronische aandoeningen of een beperking gelden dezelfde aanbevelingen als voor volwassenen, maar met aanpassingen op basis van hun capaciteiten en gezondheidsstatus.
- Zwangere en postpartum vrouwen wordt aanbevolen om ten minste 150 minuten per week matig fysiek actief te zijn. Activiteiten met hoge risico's (bv. fysiek contact) en activiteiten in rugligging na het eerste trimester moeten worden vermeden.

Matig-intensieve activiteiten worden door de WGO gedefinieerd als activiteiten die drie tot 6 METs (*Metabolic Equivalent of Tasks*) vergen, wat betekent dat ze 3 tot 6 keer zoveel energie kosten als rusten. Deze activiteiten verhogen de hartslag en ademhaling, maar kunnen meestal zonder moeite worden volgehouden. Voorbeelden zijn: stevig doorwandelen, fietsen op vlak terrein of op een licht tempo, tuinieren of lichte huishoudelijke taken. Intensieve activiteiten zijn activiteiten die meer dan 6 METs vergen. Ze verhogen de hartslag en ademhaling aanzienlijk en zijn moeilijker vol te houden voor een langere tijd zonder pauze. Voorbeelden zijn: hardlopen, fietsen op heuvelachtig terrein of een snel tempo, aerobics of dansen op hoge intensiteit, zwemmen met een intensief tempo en ploegsporten als voetbal of basketbal.

3.4 De inhoud van de korf 'gezonde leefstijl'

In deze paragraaf beschrijven we hoe de voedings- en bewegingsaanbevelingen de basis vormden om de korf gezonde leefstijl samen te stellen en welke aannames hieraan ten grondslag liggen.

3.4.1 Samenstelling van de voedingskorf

Een eerste belangrijke aanname bij het samenstellen van de voedingskorf is dat deze primair gebaseerd is op de preventieve gezondheidsfunctie van gezonde voeding. In overeenstemming met deze eerste aanname volgen we de praktische voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (2019) voor volwassenen, zoals hierboven in Tabel 3.2 beschreven. Wanneer voeding echter andere functies heeft, zoals ontspanning, het onderhouden van sociale relaties buiten het gezin, of als beloning voor kinderen, worden de daarvoor benodigde voedingsmiddelen of diensten ondergebracht in de corresponderende korven, namelijk 'rust en ontspanning', 'het onderhouden van relaties', en 'veilige kindertijd'. Als dit leidt tot de vervanging van gezonde maaltijden, wordt bij de berekening van de voedingskorf (zie: 3.5) hiermee rekening gehouden.

***Tabel 3.3:** Praktische voedingsaanbevelingen voor kinderen en jongeren (hoeveelheid per dag).*

	1-3 jaar	3-6 jaar	6-12 jaar	12-18 jaar
Aardappelen	1-2 stuks	1-4 stuks	4-5 stuks	5-7 stuks
Brood	1-3 sneden	3-5 sneden	5-9 sneden	7-12 sneden
Groenten	50-100 g	100-150 g	250-300g	300 g
Fruit	1-2 stuks	1-2 stuks	2 stuks	2 stuks
Melk-, calcium-verrijkte sojaproducten	350-500 ml	350-500 ml	3 glazen	4 glazen
Kaas		-	1 snede	1-2 sneden
Noten en zaden	10 g	15 g	15-25 g	15-25 g
Vlees, vis, eieren, vervangproducten	25-50 g	50-75 g	75-100 g	75-100 g
Smeervet	5g/sneetje	5g/sneetje	5g/sneetje	5g/sneetje
Bereidingsvet	max. 15 g/ 1 eetlepel	Max. 15 g/ 1 eetlepel	max. 15 g/ 1 eetlepel	max. 15 g/ 1 eetlepel
Vocht	0,5 –1 liter	1 + 0,5 liter	1,5 liter	1,5 liter

Noot: Overgenomen uit Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten, z.d. (a, b); Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde, 2019.

Voor kinderen vanaf de lagere schoolleeftijd en voor adolescenten is de voedingskorf gebaseerd op de leeftijdsspecifieke voedingsaanbevelingen die werden uitgewerkt door

de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (z.d. a, b). Voor kinderen tussen één en zes jaar is de samenstelling van de voedingskorf gebaseerd op de brochure 'Gezonde voeding voor peuters en kleuters', samengesteld door verschillende experts en uitgegeven door de Vlaamse vereniging Kindergeneeskunde (2019). De aanbevelingen voor de leeftijdsgroepen van 1-18 jaar worden in Tabel 3.3 samengevat.

Voor zuigelingen is er het advies van de Wereld Gezondheidsorganisatie. Die raadt aan om uitsluitend borstvoeding te geven tot de leeftijd van zes maanden en gemengde borstvoeding (aangevuld met andere voedingsmiddelen) tot de leeftijd van twee jaar (World Health Organization, 2023). Deze aanbeveling wordt echter door de meeste gezinnen in ons land niet gevolgd (Kind & Gezin, 2023; Office de la Naissance et de l'Enfance, 2023). Omwille van de haalbaarheid is de voedingskorf voor baby's daarom uitgewerkt voor drie scenario's:

- In het eerste scenario krijgen baby's de eerste twaalf maanden exclusief borstvoeding en vanaf zes maanden groente- en fruitpap, waarvan de hoeveelheden progressief worden opgebouwd.
- In het tweede scenario drinken ze de eerste 11 weken exclusief moedermelk en vervolgens nog 13 weken in de ochtend en de avond en door de dag flesvoeding. Na zes maanden drinken de baby's exclusief flesvoeding.
- In het derde scenario krijgen baby's vanaf de geboorte exclusief flesvoeding. In de twee laatste scenario's wordt al vanaf vier maanden gestart met een kleine hoeveelheid vaste voeding.

De aanbevelingen voor baby's en de uitwerking ervan in drie scenario's worden uitvoerig beschreven in Frederickx & Boeckx (2020).

Bij de samenstelling van de voedingskorf wordt ervoor geopteerd om hoofdzakelijk voedingsmiddelen uit de categorie 'te verkiezen voedingsmiddelen' en 'andere voedingsmiddelen' op te nemen. Als regel wordt hierbij een 5/2- verhouding op weekbasis in de keuze van producten gevolgd. Producten uit de groep van 'te beperken voedingsmiddelen' worden in de korf 'gezonde leefstijl' strikt beperkt omwille van hun negatieve invloed op de gezondheid.

Naast het gezondheidsaspect is ook de aanvaardbaarheid van de referentiebudgetten een belangrijk aandachtspunt. Bij het samenstellen van de voedingskorf en het selecteren van voedingsproducten bekijkt de voedingsdeskundige daarom steeds in hoeverre de suggesties uit de focusgroepen kunnen worden meegenomen, zodat de korf beter aansluit bij de huidige culturele eetgewoonten. Hierbij is het echter essentieel dat de voorgestelde aanpassingen niet in strijd zijn met de voedingsrichtlijnen. Omdat uit onderzoek blijkt dat gezonde voeding duurder is dan ongezonde opties (Vandevijvere et al., 2021), speelt het aanvaardbaarheidsaspect bij deze korf minder. Met het vastgestelde budget hebben gezinnen de vrijheid om de voedingsrichtlijnen al dan niet te volgen.

Ten derde wordt verondersteld dat alle maaltijden thuis worden bereid en ook thuis, op het werk of op school worden geconsumeerd. Deze aanname sluit aan bij het heersende eetpatroon in onze samenleving, ondanks de toenemende trend van buitenshuis eten en drinken in de voorbije decennia (Sciensano, 2024). Om thuis maaltijden te kunnen bereiden, serveren, consumeren en bewaren, zijn diverse keukenbenodigdheden noodzakelijk. Deze maken dan ook integraal deel uit van de voedingskorf. In dit kader wordt geen budget voorzien voor het buitenshuis consumeren van voedsel, zoals restaurantbezoek of het afhalen van bereide maaltijden. Het budget hiervoor is opgenomen in andere korven, aangezien uit focusgroepgesprekken blijkt dat dergelijke uitgaven doorgaans andere functies vervullen dan louter voeding.

Net als bij de andere korven (zie Hoofdstuk 2) gaan we er tot slot van uit dat gezinnen alle voedingsmiddelen en keukenbenodigdheden op een economische manier kunnen aankopen en gebruiken, zonder in te boeten op praktische haalbaarheid, hygiëne of keuzevrijheid. Omdat autonomie en keuzevrijheid universele basisbehoeften zijn, is het bovendien essentieel dat gezinnen die ervoor kiezen om gezond te eten, voldoende vrijheid behouden om voedingsmiddelen te selecteren in overeenstemming met hun eigen smaakvoorkeuren. Om die reden wordt in deze korf geen rekening gehouden met het groeiend aanbod van voedselhulpinitiatieven, temeer omdat toegang daartoe onzeker en variabel is (Frederickx & Storms, 2025).

3.4.2 De keuze van de voedingsproducten

Hieronder lichten we de samenstelling van de voedingskorf toe voor de belangrijkste leeftijdsgroepen.

3.4.2.1 Baby's

De eerste zes maanden drinkt een baby gemiddeld 150-180 ml melk per kilo lichaamsgewicht, oplopend tot bijna 1 liter per dag. Na de introductie van vaste voeding vermindert de hoeveelheid borstvoeding. Voor baby's die flesvoeding drinken (scenario's 2 en 3) voorzien we fleswater met de vermelding 'geschikt voor zuigelingenvoeding' en bieden we vanaf zes maanden een kleine hoeveelheid water aan bij verhoogde behoefte (zoals koorts of diarree). De keuze voor flesvoeding steunt op de strengere aanbevelingen voor de bereiding van flesvoeding van de Hoge Gezondheidsraad (2005, 2015) die niet door alle watermaatschappijen in ons land kunnen worden gegarandeerd. Tussen 4 en 6 maanden maken voedingsreflexen plaats voor bewuste mondbewegingen, een geschikt moment om gepureerde voeding van een lepel te introduceren. Baby's die borstvoeding krijgen, starten

best pas vanaf 6 maanden met vaste voeding om de melkproductie op peil te houden. Het dieet voor vaste voeding omvat volgens de richtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad, Kind en Gezin en O.N.E. (Office de la Naissance et de l'Enfance) voornamelijk groentepap en fruitpap, met een geleidelijke uitbreiding van het assortiment. Vanaf 6 maanden wordt het menu aangevuld met kleine hoeveelheden wit vlees, mager rood vlees, (vette) vis en vleesvervangende producten zoals peulvruchten. Volkoren producten laten we weg vanwege de vertering. Het bereidingsvet is net zoals voor volwassenen rijk aan onverzadigde vetzuren.

Peuters en kleuters

De voedingsaanbevelingen voor peuters werden opgesteld voor kinderen tussen één en drie jaar, wij nemen hiervan de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden. Deze worden weergegeven in Tabel 3.1. Twee toelichtingen zijn hierbij op zijn plaats. Ten eerste kiezen we ervoor om geen groeimelk in de korf op te nemen omdat de voordelen onvoldoende bewezen zijn (Former et al., 2018; Hojsak et al., 2018), en omdat deze producten meer dan de helft duurder zijn dan gewone koemelk. Ten tweede opteren we ervoor om kinderkoeken (voor de bereiding van fruitpap of als tussendoortje thuis of op school) te beperken tot één koek per dag aangezien kinderkoeken behoren tot de categorie van 'te beperken voedingsmiddelen'.

3.4.2.2 *Kinderen, adolescenten en volwassenen*

3.4.2.2.1 Groep graanproducten en aardappelen

De Hoge gezondheidsraad adviseert om dagelijks minstens 125 g volle graanproducten zoals volkorenbrood, havermout, volkorenpasta en bruine rijst te eten. Deze aanbeveling is een minimum en kan verder worden aangevuld met (bij voorkeur volle) graanproducten of gekookte aardappelen. Hoeveel graanproducten en aardappelen iemand best eet hangt vooral af van de persoonlijke behoefte aan energie. Sportieve mensen of mensen met een fysiek zware job verbruiken meer energie dan iemand met een kantoorjob. Uit de Belgische voedselconsumptiepeiling blijkt dat mannen aanzienlijk meer graanproducten en aardappelen eten dan vrouwen. Vertrekkende vanuit deze realiteit bepalen we een laaggemiddelde hoeveelheid graanproducten en aardappelen (voor vrouwen) als 6 sneden brood (212,5 g), 42,5 g havervlokken, 2 aardappelen (142,8 g) en 28,6 g quinoa en een hooggemiddelde hoeveelheid graanproducten en aardappelen (voor mannen) als 7,5 sneden brood (262,5 g), 52,5 g havervlokken, 2,5 aardappelen (178 g) en 35,7 g quinoa. Voor adolescenten tussen 12 en 18 jaar voorzien we 6,5 sneden brood (225 g) en 45 g havervlokken, 2 aardappelen (142,8 g) en 28,6 g quinoa. Voor kinderen tussen 6 en 12 jaar worden 5 sneden (175 g) brood, 30 g havervlokken en 125 g aardappelen en 25 g quinoa opgenomen.

Voor de keuze van de producten wordt er rekening gehouden met de 5/2-verhouding voor voorkeursproducten (5/7) en voor andere voedingsproducten (2/7). Brood met volle granen (in een 5/7-verhouding) wordt afgewisseld met havervlokken (in een 2/7-verhouding). Gekookte aardappelen en quinoa (5/7) worden afgewisseld met puree, gebakken aardappelen, volkorenrijst en volkoren deegwaren (2/7) (Vlaams Instituut voor Gezond Leven, 2018).

Tabel 3.4: *Hoeveelheden graanproducten en aardappelen.*

	Portie/dag (g)				Portie/maand (g)			
Voedingsmiddel	Vrouw	Man	Kind	Adolescent	Vrouw	Man	Kind	Adolescent
Volgranenbrood	213	263	175	225	6.448	8.000	5.323	6.844
Havervlokken	42	53	30	45	1.278	1.582	913	1.369
Aardappel	143	179	125	143	4.350	5.445	3.802	4.350
Quinoa	29	36	25	29	882	1095	760	882
Volkoren rijst	10	10	10	10	304	304	304	304
Volkoren pasta	10	10	10	10	304	304	304	304

3.4.2.2.2 Groep fruit en groenten

De aanbeveling voor de groep fruit is 250 g per dag. Dit geldt zowel voor kinderen vanaf zes jaar, adolescenten als volwassen. Rekening houdend met de 5/2-verhouding 'te verkiezen'/andere voeding zal de voedingskorf bestaan uit 180 g vers fruit per dag en een gelijke verdeling van 70 g over volgende andere voedingsproducten: blikfruit, vruchtenmoes, vruchtensap en gedroogd fruit.

Tabel 3.5: *Hoeveelheden fruit voor kinderen vanaf zes jaar, adolescenten en volwassenen.*

Voedingsmiddel	Portie/dag (g)	Portie/maand (g)
Vers fruit	179	5.475
Blikfruit	18	548
Vruchtenmoes	18	548
Vruchtensap	18	548
Gedroogd fruit	18	548

De aanbeveling voor de groep groenten voor volwassenen en adolescenten is 300 g per dag. Rekening houdend met de 5/2-verhouding 'te verkiezen'/andere voeding zou 214 g afkomstig moeten zijn uit de groep van 'te verkiezen voedingsmiddelen' en ongeveer 86 g uit de andere voedingsproducten. Niet-bereide diepvriesgroenten zijn een goede keuze voor de korf 'gezonde leefstijl'. Ze zijn echter niet geschikt voor het bereiden van bijvoorbeeld rauwkost en Vlaamse gezinnen koken in de meeste seizoenen vooral met verse groenten. Daarom wordt de voorziene 214 g uit de groep van 'te verkiezen voedingsmid-

delen' opgesplitst in een gelijke hoeveelheid verse groenten en niet-bereide diepvriesgroenten. De opname van diepvriesgroenten maakt het mogelijk om vooral in het winterseizoen voldoende afwisseling te kunnen brengen in bereiding van betaalbare warme maaltijden. De 'andere voedingsproducten' (86 g) kunnen gelijkmatig worden verdeeld over groentesoep, bereide diepvriesgroenten en blikgroenten (3 * 28,6 g). Om verschillende redenen wijken we toch af van deze gelijke verdeling. Ten eerste dient de nutritionele doelstellingen ertoe de bevolking aan te zetten meer groenten te eten, en dan vooral diegenen die er momenteel het minst van consumeren (o.a. kwetsbare gezinnen). Bovendien beveelt de Hoge Gezondheidsraad (2009, p. 53) aan om het verbruik van zout te beperken tot 2 g per persoon per dag. Daarom wordt ervoor geopteerd deze gelijkmatige verdeling binnen de andere voedingsproducten lichtjes aan te passen. De 28,6 g afkomstig van groentesoep wordt opgeteld bij de hoeveelheid verse groenten (107 g) en de som (107 + 28,6 g = 135,6 g) wordt onder de noemer 'verse groente(soep)' opgenomen in de voedingskorf. De 28,6 g bereide diepvriesgroenten blijft onveranderd, en de 28,6 g blikgroenten krijgt nu de noemer 'blikgroenten/soep'. Op deze manier is het meer haalbaar om de aanbeveling om voldoende (verse) groenten en vezels te consumeren, met beperking van zoutinname.

Voor kinderen tussen 6 en 12 jaar is de aanbevolen hoeveelheid groenten 250 à 300 g per dag. We voegen bijgevolg een gemiddelde hoeveelheid van 275 g groenten toe aan de korf. Voor de keuze van producten wordt dezelfde redenering gevolgd als bij de adolescenten en volwassenen.

Onderstaande tabel vat de porties groenten per type voedingsmiddel in de korf gezonde voeding samen.

***Tabel 3.6:** Hoeveelheden groenten.*

Voedingsmiddel	Portie/dag (g)		Portie/maand (g)	
	Volwassene Adolescent	Kind	Volwassene Adolescent	Kind
Verse groenten (soep)	136	124	4.137	3.772
Niet-bereide diepvries-groenten	107	98	3.255	2.981
Bereide diepvriesgroen-ten	29	26	882	791
Blikgroenten (-soep)	29	26	882	791

3.4.2.2.3 Groep peulvruchten

Peulvruchten (bv. bonen, linzen, kikkererwten) zijn een bron van eiwitten en essentiële aminozuren. Ze vormen een goede vleesvervanger voor een maaltijd of kunnen dienen

als belangrijke zetmeelbron. Ze kunnen worden bereid als soep of gepureerd als broodbeleg. Een wekelijkse consumptie wordt door de Hoge Gezondheidsraad aangemoedigd om van de diversiteit van eiwitbronnen te verhogen. Daarom worden ze opgenomen in de groep 'vlees, vis en vervangproducten' als vleesvervanger (zie hieronder 3.4.2.2.6).

3.4.2.2.4 Groep zaden en noten

Ook zaden en noten krijgen een belangrijke plaats in de voedingstak door hun specifieke gezondheidsvoordelen. Ze zijn een rijke bron van eiwitten en leveren veel energie dankzij hun hoge vetgehalte. Zowel voor kinderen als voor volwassenen is het aan te raden om dagelijks een handvol (15 à 25 g) zaden en noten (of pindakaas met 100% pinda's zonder toegevoegde zout of suiker) te consumeren. In de voedingskorf worden ze opgenomen in een hoeveelheid van 20 g per persoon per dag.

3.4.2.2.5 Groep melkproducten en vegetarische alternatieven verrijkt met calcium

De aanbeveling voor de groep melkproducten is 250 à 500 ml per dag voor volwassenen. Dit verdelen we over is één snede kaas (30 g) en twee tassen melk (250 ml) per dag. Voor ouderen verhogen we de hoeveelheid melk tot 275 ml om de afname van de botdichtheid en het verlies aan spiermassa te compenseren. Voldoende inname van calcium en vitamine D is ook een aandachtspunt tijdens de periode voorafgaand aan de maximale calciumdichtheid van het bot op de leeftijd van 20-25 jaar (*peak bone mass*). Daarom nemen we voor de melkproducten de bovengrens bij adolescenten: een snede kaas (30 g) en vier tassen melk (500 ml). Voor 6-11-jarigen geldt de aanbeveling van een snede kaas (30 g) en drie glazen melk (450 ml) per dag.

Rekening houdend met de 5/2-verhouding 'te verkiezen'/andere voeding voor de keuze van deze producten moet in het voedingsbudget voor een volwassen persoon ongeveer 179 ml melk en 21 g kaas uit de groep 'te verkiezen voedingsmiddelen' worden opgenomen en ongeveer 71 ml melk(product) en 9 g kaas uit de groep 'andere voedingsmiddelen'. De 179 ml melk(product) uit de groep 'te verkiezen voedingsmiddelen' wordt gelijk verdeeld tussen melk en yoghurt, aangezien ze een verschillende functie kunnen hebben in een voedingspatroon (drank, dessert of tussendoortje). Omdat voor de producten uit de groep 'andere voedingsmiddelen' de variatie zoveel mogelijk moet spelen, worden deze gelijkmatig vertegenwoordigd in de voedingskorf (rekening houdend met de 2/7-verhouding). Voor de keuze van producten voor de adolescenten en kinderen wordt dezelfde redenering gevolgd als bij de volwassenen.

Samenvattend worden dus voor de groep 'melkproducten en vegetarische alternatieven verrijkt met calcium' de volgende voedingsmiddelen in onderstaande hoeveelheden opgenomen in de korf 'voeding':

Tabel 3.7: Hoeveelheden melk en melkproducten.

	Portie/dag (ml)			Portie/maand (ml)		
Voedingsmiddel	Volwassene	Kind	Adolescent	Volwassene	Kind	Adolescent
Melk, halfvol	89	160,7	178,6	2.707	4.888	5.432
Yoghurt, halfvol	89	160,7	178,6	2.707	4.888	5.432
Chocomelk	23,8	42,8	47,6	724	1302	1.448
Yoghurtdrank	23,8	42,8	47,6	724	1302	1.448
Fruityoghurt	23,8	42,8	47,6	724	1302	1.448
Kaas, 20+	21	30	21	639	912	639
Kaas, 48+	9	-	9	274	-	274

3.4.2.2.6 Groep vlees, vis en vervangproducten

De aanbeveling voor de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten is maximaal 300 g rood vlees per week te eten. Vlees kan worden vervangen door volwaardige alternatieven zoals bijvoorbeeld eieren en peulvruchten. Daarnaast beveelt de hoge gezondheidsraad aan om een- tot tweemaal per week vis te eten, waarbij de voorkeur uitgaat uit naar duurzame vissoorten die rijk zijn aan omega-3 vetzuren.

Rekening houdend met deze aanbevelingen opteren we voor volgende hoeveelheden vlees, vis en vervangproducten per week: 2 keer per week vlees (waarvan 170 g rood vlees en 30 g vleeswaren), 2 keer per week gevogelte, 1 keer per week (vette) vis, 1 keer per week eieren en 1 keer per week peulvruchten. Deze hoeveelheden gelden voor alle kinderen vanaf zes jaar. Ze worden verhoudingsgewijs verminderd volgens de aanbevelingen voor jongere kinderen (zie Tabel 3.3).

Tabel 3.8: Hoeveelheden rood vlees, vleeswaren, vis, gevogelte, eieren en peulvruchten.

Voedingsmiddel	Portie / dag (g)	Portie/maand (g)
	vanaf 6 jaar	vanaf 6 jaar
Vers rood vlees	24,2	736
Vleeswaren	4,3	131
2 eieren	14,2	432
Vers wit vlees (gevogelte)	28.5	867
(Vette) vis	14,2	432
Peulvruchten	14,2	432

3.4.2.2.7 Smeer- en bereidingsvetten

De aanbeveling voor de groep smeer- en bereidingsvetten is 'dun smeren' of 5 g per boterham met een maximum van 15 g per persoon per dag. We kiezen voor margarine en echte boter (omwille van het lager zoutgehalte) in een 5/2-verhouding. Om warme maaltijden te bereiden wordt 1 eetlepel (of 15 g) olijfolie of arachideolie per persoon per dag aanbevolen en voor koude maaltijden gaat de voorkeur naar koolzaadolie in een hoeveelheid van 15 à 20 g.

Tabel 3.9: Hoeveelheden smeer- en bereidingsvetten.

	Portie/dag (g)				Portie/maand (g)			
Voedingsmiddel	Vrouw	Man	Adolescent	Kind (6+)	Vrouw	Man	Adolescent	Kind
Smeervet, ≤1/3 VVZ t.o.v. totaal vet	10,7	10,7	10,7	10,7	325	325	325	325
Smeervet, > 1/3 VVZ t.o.v. totaal vet	4,3	4,3	4,3	4,3	131	131	131	131
Bereidingsvet, warme maaltijden ≤1/3 VVZ t.o.v. totaal vet	15	15	15	15	456	456	456	456
Bereidingsvet, koude maaltijden ≤1/3 VVZ t.o.v. totaal vet	15	15	15	15	532	532	532	532

3.4.2.2.8 Groep dranken

De aanbeveling voor de groep dranken is 1,5 liter per dag voor alle kinderen (vanaf 6 jaar), adolescenten en volwassenen. Rekening houdend met de 5/2-verhouding voor de keuze van producten, zal ongeveer 1,07 liter (5/7) afkomstig zijn uit de groep 'te verkiezen voedingsmiddelen' en ongeveer 0,43 liter (2/7) uit de groep 'andere voedingsmiddelen'. Voor de samenstelling van de voedingskorf is het criterium om steeds het goedkoopste product te kiezen uit de groep van 'te verkiezen voedingsmiddelen'. In dit geval betreft het kraantjeswater. Omdat de kwaliteit van het leidingwater in ons land niet overal in dezelfde mate voldoet aan de opgelegde kwaliteitseisen (Aquawal, 2023; Vivaqua, 2022; Vlaamse Milieumaatschappij, 2023) en omdat leidingwater niet door iedereen en overal goed wordt gesmaakt, wordt geopteerd om de hoeveelheid plat water verder te verdelen in 5/7 leidingwater en 2/7 fleswater. Bij de producten uit categorie 'andere voedingsmiddelen' moet de variatie zoveel mogelijk kunnen spelen. Deze worden daarom gelijkmatig vertegenwoordigd in de voedingskorf (rekening houdend met de 2/7-verhouding).

Samenvattend geeft Tabel 3.10 voor de groep dranken de opgenomen hoeveelheden in de korf voeding voor adolescenten en volwassenen.

Tabel 3.10: Hoeveelheden dranken.

Voedingsmiddel	Portie/dag (l)	Portie/maand (l)
Water, plat, kraan	0,77	23,2
Water, plat, flessen	0,31	9,4
Koffie	0,14	4,3
Thee	0,14	4,3
Gearomatiseerd water	0,14	4,3

Aangezien de producten uit de categorie ‘andere voedingsmiddelen’ voor kinderen (tot 12 jaar) een minder goede keuze zijn, wordt ervoor geopteerd om voor kinderen in de lagere schoolleeftijd deze producten niet op te nemen in de voedingskorf. Er wordt 1,5 liter water voorzien.

3.4.2.2.9 Restgroep

Producten uit de restgroep zijn niet noodzakelijk voor een evenwichtig voedingspatroon. Daarom worden ze slechts beperkt opgenomen in de korf ‘gezonde leefstijl’. Voor de keuze van de producten uit de restgroep vertrokken we van twee keer zoet beleg per dag, aangevuld met een aantal basisproducten, zoals kruiden, bloem, sauzen die vaak worden gebruikt om maaltijden smakelijk te kunnen bereiden. Producten die traditioneel tot de restgroep worden gerekend, zoals gesuikerde frisdrank, alcohol of chips worden niet opgenomen in de korf ‘gezonde leefstijl’, maar wel in de andere korven. Ze vervullen immers meestal andere noden zoals onderhouden van relaties of ontspanning.

Tabel 3.11: Hoeveelheden restgroep.

Product	gram / maand	
	Volwassene/ adolescent	kind
Choco (1 x 18 g per dag)	560	560
Confituur (1 x 18 g per dag)	560	560
Suiker, kristal (5 g per dag)	150	150
Kruiden (peper, gejodeerd zout, nootmuskaat, een ander soort kruiden)	35	35
Bloem (5 g per dag)	150	150
Mayonaise en ketchup (2*2,7 g per dag)	164	164
Puddingpoeder (5 g per dag)	150	150
Groentebouillon (1,32 g per dag)	40	40
Azijn	82	82
Koek, eerste keuze (15 g/dag)		456
Koek, tweede keuze (5 g/dag)		152
Koek, derde keuze (5 g/dag)		152

3.4.3 De keuze van de keukenuitrusting

Om met de hierboven beschreven voedingsmiddelen gezonde en gevarieerde maaltijden te kunnen bereiden, hebben gezinnen keukenmateriaal nodig. De functies van keukenbenodigdheden kunnen als volgt worden ingedeeld:

- Opbergen en bewaren van voedingsmiddelen (bv. een kast, een koelkast of diepvriezer[11]);
- Bereiden van voeding (bv. potten en pannen);
- Serveren van maaltijden (bv. een serveerschaal of ovenwanten);
- Consumeren van voeding (bv. bestek, borden, een tafel en stoelen);
- Verzorgen van basishygiëne (bv. een afwasdoek, een detergent om de afwas te doen, een vuilnisbakje).

De lijst met noodzakelijke keukenbenodigdheden werd opgemaakt door een voedingsdeskundige. Zij adviseerde over de aard, de kwaliteit en het aantal items dat noodzakelijk is om bovengenoemde functies te realiseren. Ten tweede werd de lijst van keukenbenodigdheden geëvalueerd tijdens de gesprekken in focusgroepen.

3.4.4 De keuze van bewegingsactiviteiten

Lichaamsbeweging is naast voeding essentieel voor een goede gezondheid (zie 3.3). Met lichaamsbeweging wordt een breed gamma aan activiteiten bedoeld, gaande van matig tot intensief bewegen. Daarnaast wordt het vermijden van lang stilzitten aanbevolen (zie 3.3). Voldoende bewegen hoeft niet veel geld te kosten. Sportkleding is opgenomen in de kledingkorf (zie Hoofdstuk 4) en de kostprijs van een fiets is meegerekend in het mobiliteitsbudget (zie Hoofdstuk 10). Om iets meer variatie mogelijk te maken, volgen we de aanbeveling van de focusgroepdeelnemers om een budget te voorzien voor een tweewekelijkse zwembeurt in een overdekt zwembad. Vanzelfsprekend kan men met dit budget ook andere activiteiten ondernemen (zoals een ‘start to run’ of een

11 De keuze om een diepvriezer op te nemen kan worden verantwoord vanuit economische motieven (overschotjes kunnen worden bewaard, hierdoor kunnen grotere – meestal goedkopere – verpakkingen van verse producten worden aangekocht en wordt meer variatie van betaalbare groenten- en fruitsoorten in de winter mogelijk).

partijtje minigolf). Daarnaast kunnen gezinnen het budget om lid te kunnen zijn van een vereniging, zoals voorzien in de korf 'veilige kindertijd' en in de korf voor ontspanning ook besteden aan andere sportactiviteiten.

3.5 Het prijzen van de korf 'gezonde leefstijl'

Het budget om een gezonde leefstijl mogelijk te maken is niet alleen afhankelijk van de inhoud van de korf, maar ook van de wijze waarop de goederen en diensten worden aangekocht. Hieronder lichten we kort de gevolgde strategie toe om de gekozen goederen en diensten uit deze korf te prijzen.

Ten eerste, op advies van de deelnemers in de focusgroepen kozen we ervoor om de voedingsproducten zoveel als mogelijk aan te kopen in één supermarkt. Het is immers onpraktisch en tijdrovend om verschillende winkels te moeten bezoeken om economisch aan te kopen. We noteerden de prijzen in Colruyt omdat deze supermarktketen zijn prijzen regionaal aanpast op basis van lokale concurrentie. Afhankelijk van de locatie zijn de prijzen in Colruyt 6 à 14% goedkoper dan de andere supermarktketens. Bijkomende argumenten voor de keuze van deze retailer zijn het transparante aankoopbeleid, de aandacht voor een goede basiskwaliteit (in het bijzonder van de eigen merken) en de goede geografische verspreiding van de vele verkooppunten. Respondenten uit de focusgroepen benadrukten tegelijkertijd dat mensen voldoende keuzevrijheid moeten blijven hebben bij het winkelen in de supermarkt die hun voorkeur wegdraagt. Bovendien is de spreiding van de Colruyt-verkooppunten niet voldoende groot om voor alle Belgen voldoende bereikbaar te zijn. Daarom opteerden we ervoor om de Colruyt-prijzen te verhogen met 10%. Op deze manier beantwoordt het budget voor 'gezonde voeding' aan de criteria van 'betaalbaarheid', 'haalbaarheid', 'aanvaardbaarheid' en 'keuzevrijheid'.

Voor het prijzen van de 'te verkiezen voedingsmiddelen', kozen we voor het goedkoopste voedingsmiddel binnen de omschreven categorie van voedingsmiddelen (bv. halfvolle melk) dat beschikbaar is in de winkel. Bij de andere voedingsproducten laten we zoveel mogelijk variatie binnen de categorie spelen, tenminste zolang dit kan worden gemotiveerd vanuit een minimumbudget. We illustreren dit aan de hand van volgend voorbeeld. Binnen de groep water zijn plat water en bruiswater de te verkiezen voedingsmiddelen. We kiezen voor plat water als goedkoopste product, in een verhouding van 5/7 kraantjeswater en 2/7 flessenwater). Daarnaast bevat de voedingskorf ook koffie, thee en gearomatiseerde waters als andere voedingsproducten die zorgen voor vochtinname. Voor het fleswater en deze 'andere voedingsmiddelen' worden eveneens de laagste prijzen in de winkel genoteerd.

Voor het prijzen van fruit, groenten, kaas, vlees of vis wijken we af van de vuistregel om het goedkoopste voedingsmiddel binnen de categorie te prijzen, om het bereiden van gevarieerde maaltijden mogelijk te maken. Voor deze producten berekenen we een gewogen prijs, waarbij de gemiddelde prijs van de 'x' goedkoopste producten wordt meegenomen in een 5/7-verhouding en de gemiddelde prijs van de duurdere producten (met uitzondering van de 10% duurste) in een 2/7-verhouding.[12] De totale prijs moet ervoor zorgen dat mensen wekelijks een gevarieerde korf van voedingsproducten kunnen aankopen aan een lage prijs.

Tot slot brachten we nog de kost in rekening van volwaardige maaltijden die buitenshuis worden geconsumeerd en waarvan de kostprijs in andere korven ('veilige kindertijd', 'ontspanning' en 'onderhouden van relaties') is opgenomen. Voor elke volwaardige maaltijd buitenshuis wordt de kostprijs van een maaltijd binnenshuis, zoals opgenomen in het budget voor een gezonde leefstijl, in mindering gebracht.

Wat betreft de aankoop van de keukenbenodigdheden kozen we, na overleg met de deelnemers van de focusgroepen, voor IKEA als belangrijkste retailer. Volgende argumenten waren hiervoor doorslaggevend: IKEA-verkooppunten zijn voldoende verspreid over ons land. IKEA kent een groot aanbod aan kwaliteitsvolle en betaalbare keukenuitrusting die ook gemakkelijk online kan worden gekocht. Bovendien heeft IKEA een eigen transportservice en een transparant garantiesysteem. Witgoed, meer in het bijzonder de diepvriezer en de koelkast prijsden we bij Vanden Borre, omwille van gelijkaardige argumenten. De afschrijftermijnen van de keukenbenodigdheden werden geschat op basis van de resultaten van buitenlandse referentiebudgetten bediscuteerd in de Belgische focusgroepen.

Om een betaalbare en aanvaardbare prijs van een betalende bewegingsactiviteit te schatten, berekenden we de gemiddelde prijs die gezinnen betalen in vijf openbare zwembaden wanneer ze er tweewekelijks gaan zwemmen. Ter afwisseling kan dit budget ook worden gebruikt worden voor bijvoorbeeld de deelname aan een 'start to run' of aan een georganiseerde wandeling of fietstocht.

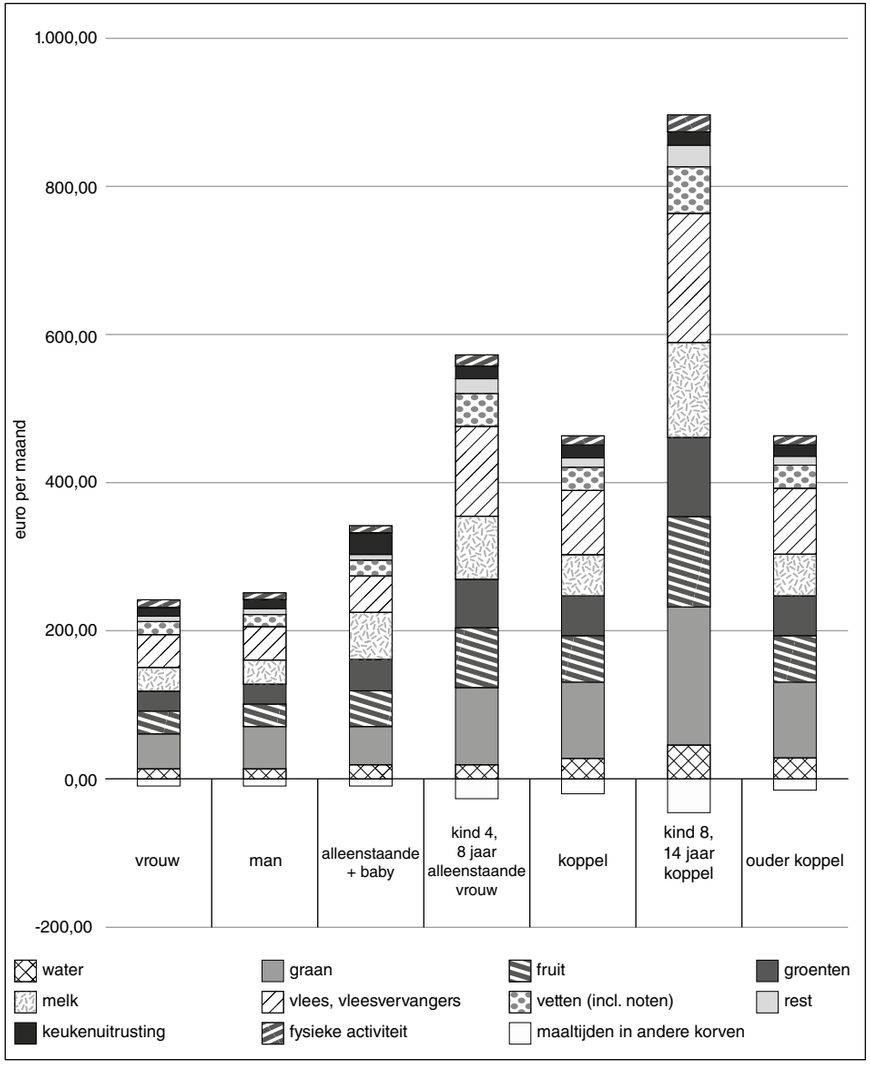
3.6 Referentiebudget voor gezonde leefstijl

De bovengenoemde beslissingen resulteerden in concrete maandelijkse budgetten voor verschillende hypothetische typegezinnen. Uit Figuur 3.3 lezen we af dat het budget dat gezinnen minimaal nodig hebben voor een gezonde leefstijl varieert van 237 euro per maand voor een alleenstaande tot 850 euro per maand voor een koppel met een zoon in het lager onderwijs en een dochter in het secundair onderwijs. Het budget gezonde leefstijl voor mannen ligt lichtjes hoger (4%) dan dit voor vrouwen omwille van de grotere hoeveelheden graanproducten (zie: 3.4.2.2.1). De verschillen in de hoogte van het bud-

12 x = 14 voor groenten, x = 7 voor fruit, x = 5 voor vis, rood vlees, wit vlees, charcuterie, conserven, zaden, noten en pitten.

get voor gezonde leefstijl tussen de drie regio's zijn verwaarloosbaar. De broodprijzen liggen iets hoger in Brussel dan in Vlaanderen en Wallonië. De prijzen van de publieke zwembaden (betalende fysieke activiteit) zijn dan weer lichtjes hoger in Vlaanderen dan in de twee andere regio's.

Figuur 3.3: *Het budget voor een gezonde leefstijl voor 7 typegezinnen, alle gezinsleden in goede gezondheid, Brussel, maandbedragen in euro, mei 2024.*



Noot: voor het budget van een baby wordt in deze grafiek scenario 2 toegepast. Hierin wordt verondersteld dat baby's de eerste 11 weken exclusief moedermelk drinken, daarna nog 13 weken 's ochtends en 's avonds, en vanaf zes maanden drinken ze uitsluitend flesvoeding. Vanaf vier maanden wordt progressief gestart met vaste voeding.

Het overgrote deel, namelijk 88% (alleenstaande moeder en baby) tot 95% (grote gezinnen met oudere kinderen) van het totale budget voor een gezonde leefstijl moet worden besteed aan het aankopen van de noodzakelijke voedingsproducten om gevarieerde, gezonde en betaalbare maaltijden te bereiden. Uitgedrukt in kostprijs per dag per persoon gaat het om 7 euro voor alleenstaande volwassenen (en 6,6 euro voor inwonende volwassenen). De noodzakelijke voedingskost voor kinderen neemt toe met de leeftijd van 2,7 euro per dag voor baby's (die tot 3 maanden borstvoeding drinken), tot 3,1 euro per dag voor peuters, 3,9 euro per dag voor kleuters, 6 euro per dag voor kinderen in de lagere school en 6,8 euro per dag voor adolescenten. Inwonende adolescenten hebben een vergelijkbaar budget nodig als een volwassen persoon om dagelijks gezond te kunnen eten. Dit komt omdat voor jongeren vanaf 12 jaar de aanbevolen hoeveelheden voor sommige voedingsgroepen lichtjes hoger liggen dan deze voor volwassenen (zie: 3.4.2.2).

Een zeer klein gedeelte (2% à 4%) van het totale voedingsbudget gaat naar betalende activiteiten in functie van voldoende lichaamsbeweging. De (afschrijf)kosten van het nodige keukenmateriaal, ten slotte, bedragen 2% (grote gezinnen) à 8% (alleenstaande moeder met baby) van het totale budget.

3.7 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen?

Bij het opstellen van een referentiebudget voor voeding wordt ervan uitgegaan dat huishoudens dagelijks gezonde en betaalbare maaltijden kunnen bereiden. Deze veronderstelling impliceert niet alleen toegang tot gezonde en betaalbare voeding, maar ook voldoende motivatie, vaardigheden, financiële middelen en tijd om prijsbewust boodschappen te doen en dagelijks vers te koken. In de praktijk blijken deze voorwaarden voor financieel kwetsbare gezinnen lang niet altijd vervuld.

Voedingskeuzes worden niet uitsluitend bepaald door individuele voorkeuren, maar ook in belangrijke mate gestuurd door de voedselomgeving. Contexten waarin mensen veel tijd doorbrengen – zoals de thuisomgeving, de werkplek of de school – hebben een aanzienlijke invloed op het voedingsgedrag. Recent onderzoek van Smets & Vandevijvere (2022) en Smets, Cant & Vandevijvere (2022) toont aan dat de voedselomgeving in Vlaanderen zich in een verontrustende toestand bevindt. Dit is niet zozeer het gevolg van een algemeen gebrek aan toegang tot gezonde voeding – slechts 4,9% van de bevolking woont in zogenoemde voedselwoestijnen – maar vooral van een overweldigende aanwezigheid van ongezonde voedingsopties: 88% van de Vlaamse bevolking woont in residentiële buurten waar ongezonde verkooppunten domineren ten opzichte van gezonde alternatieven, de zogenaamde 'voedselmoerassen'. Vooral ouderen, jongeren en gezinnen met een laag inkomen lopen een verhoogd risico op een ongezonde voedselomgeving. Door beperkte

mobiliteit en een geringe winkelkeuze zijn ouderen en lage inkomensgezinnen zowel vatbaarder voor voedselwoestijnen als voor voedselmoerassen. Deze dubbele kwetsbaarheid is problematisch, gezien de duidelijke verbanden die volgens de auteurs bestaan tussen ongezonde voedselomgevingen en een verhoogd risico op overgewicht, obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, en een verminderde kans op herstel bij bepaalde kankers.

Kinderen en jongeren zijn bijzonder kwetsbaar voor de negatieve effecten van voedselmoerassen, niet alleen door de inrichting van hun leefomgeving (school, buurt) maar ook door hun ontwikkelingsfase (vatbaar voor marketing en gemak). Ook voor lage inkomensgezinnen vraagt gezond eten over het algemeen meer moeite dan voor andere gezinnen. Dit heeft meerdere oorzaken. Zo is gezonde voeding in België duurder dan ongezonde voeding (Vandevijvere et al., 2020; 2021). Daarnaast hebben financieel kwetsbare gezinnen vaak minder kennis over gezonde voeding of kookvaardigheden (Kohlenberg-Müller et al., 2019) of missen ze het nodige keukenmateriaal om gezonde voeding te bereiden en te bewaren (Méjean et al., 2019).

Andere belangrijke drempels voor gezinnen met financiële stress of in moeilijke leefsituaties is de beperktere mentale ruimte om zich bezig te houden met voeding. Ze ervaren vaak meer emotionele en psychologische belasting, wat een belangrijke oorzaak is van emotioneel eten, verminderde zelfzorg of lage therapietrouw bij voedingsinterventies (Kohlenberg-Müller et al., 2019).

Deze vaststellingen weerspiegelen zich in de resultaten van de voedselconsumptiepeiling (2014-2015). Die laten zien dat de voedingsaanbevelingen waarop de samenstelling van de voedingskorf zijn gebaseerd vaak niet overeenstemmen met de eetpatronen van de Belgische gezinnen. In het algemeen wordt het Belgische voedingspatroon gekarakteriseerd door een excessieve consumptie van rood vlees, bewerkt vlees en gesuikerde dranken en door een sterke onderconsumptie van fruit, groenten, noten en zaden, graanproducten, melk, eieren en vis. Gezinnen met een lager inkomen wijken sterker af van de voedingsaanbevelingen dan gezinnen met een hoger inkomen. In het bijzonder werd vastgesteld dat de consumptie van groenten, fruit, vis en volle graanproducten bij lagere inkomensgroepen significant lager ligt (De Ridder et al., 2016).

Voedingspatronen weerspiegelen zich grotendeels in voedingsuitgaven. Het huishoudbudgetonderzoek (Statbel, 2024) leert ons op dit vlak dat een gemiddeld Belgisch gezin 21% meer uitgeeft aan voedingsmiddelen dan het referentiebudget voor voeding. Deze meeruitgaven situeren zich voornamelijk binnen de voedingscategorieën van dranken, vlees, vis en vleesvervangers en de restgroep. Vergeleken met de referentiebudgetten voor voeding geven Belgische gezinnen opvallend minder uit aan ‘vetten en noten’ en fruit. Deze vaststellingen gelden voor alle inkomensgroepen. Er is nauwelijks variatie in het aandeel van de uitgaven van de verschillende voedingsgroepen naargelang het inkomen, met uitzondering van de groep graanproducten. Hier ligt het aandeel in de voedingsuitgaven lager voor de gezinnen in het laagte inkomenskwartiel. Het totale bedrag dat gezinnen uitgaven aan voeding heeft wel duidelijk een inkomensgradiënt. De 25% armste gezinnen geven de helft minder uit aan voeding dan de 25% rijkste gezinnen, en ook 19% minder dan het gewogen gemiddelde referentiebudget[13]. De gemiddelde kost van het voedingsbudget (gewogen over alle typegezinnen) valt samen met het gemiddelde bedrag dat Belgische gezinnen in het tweede inkomenskwartiel[14] uitgeven aan voeding.

In de focusgroepen werd de korf ‘gezonde leefstijl’ over het algemeen als aanvaardbaar en haalbaar beschouwd. Desondanks merkten de deelnemers op dat de mogelijkheden om gezond te koken en om economisch te winkelen vaak afhankelijk zijn van persoonlijke leefomstandigheden. Het vraagt veel tijd, planning, energie en vaardigheden. Vooral alleenstaanden vinden niet altijd de motivatie om enkel voor zichzelf te koken en eenoudergezinnen geven vaak aan tijd te kort te hebben om op werkdagen verse maaltijden te bereiden. Toch geven alle ouders in de focusgroepen te kennen dat ze gezond eten erg belangrijk vinden voor hun kinderen. Etenstijd is voor hen een belangrijke bron van spanning wanneer ze moeite hebben om het bord van hun gezin te vullen. Velen zouden het gemakkelijker vinden als de school betaalbare gezonde maaltijden zou aanbieden.

> *Het vereist echt tijd en discipline, dus je moet overtuigd zijn van het belang om elke dag vers te koken. En dat is niet altijd omdat je bent gaan werken, dat kan van alles zijn waardoor je geen fut hebt om nog te koken. Élke dag vers koken lijkt mij misschien een beetje onrealistisch.* (Gent, gezin met kinderen, 2013)
>
> *Wanneer je studeren en werken combineert, heb je vaak maar beperkte tijd op beperkte tijdstippen om te gaan winkelen, bv. ’s avonds of ‘s nachts.* (Luik, studenten, 2024)
>
> *Maar het is op school ook duur he, om ze te laten eten. Enkele jaren terug ging ik fulltime werken elke dag en dan zag ik de mogelijkheid om kinderen overdag op school warm te laten eten en ’s avonds dan gemakkelijkheidshalve een boterhammetje, dat was haalbaar. Maar achteraf de rekening … Het was veel te duur.* (Gent, gezinnen met kinderen, 2013)

Door een gebrek aan ruimte en voldoende keukenuitrusting kiezen financieel kwetsbare gezinnen er vaak voor om kleinere (lees: duurdere) hoeveelheden aan te kopen of kiezen ze voor goedkope, ongezonde kant-en-klaarmaaltijden (Baki et al., 2023). Mensen die

13 Hierbij wordt het voedingsbudget van verschillende typegezinnen gewogen volgens hun aandeel in de bevolking.

14 Het tweede inkomenskwartiel verwijst naar het gedeelte van de bevolking dat, indien alle huishoudens gerangschikt worden volgens hun inkomen (van laag naar hoog), valt tussen de 25% en 50% laagste inkomens.

buiten de stad wonen hebben vaak minder toegang tot betaalbare en bereikbare winkels, zeker wanneer ze niet over een auto beschikken (zie ook Baki et al., 2023).

> *Ik woonde vroeger in ***, dus ik ging ook bijna altijd naar de Colruyt bij Médiacité. Maar nu woon ik in ***, en ik heb een Spar heel dicht bij waar ik woon, die volgens mij in dezelfde groep zit als Colruyt. Ik denk dat het relatief duurder is, maar ik ga daar altijd naartoe.* (Verviers, gezinnen zonder kinderen, 2024)
>
> *Goedkope winkels in de buurt vinden. In *** bijvoorbeeld is enkel maar een Spar en die is heel duur. En in *** daar is geen enkele supermarkt die moeten zich al verplaatsen naar ***. Ik merk dan ook dat die mensen voor hun kindje of zo 's avonds al eens snel naar de nachtwinkel gaan, maar dan ben je veel geld kwijt hé.* (Balen, gezinnen met baby's, 2024)

3.8 Conclusie

Voor het samenstellen van de korf voor gezonde leefstijl zijn we vertrokken van de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad en de Wereld Gezondheidsorganisatie over wat een gezonde voeding en leefstijl inhoudt. De korf bevat in eerste instantie alle voedingsproducten, in de noodzakelijke hoeveelheden om een inname van de aanbevolen nutriënten mogelijk te maken met het oog op het realiseren en het behouden van een goede gezondheid.

Een belangrijke aanname bij het samenstellen van deze korf is dat hij producten bevat om thuis gezonde en lekkere maaltijden te bereiden. Een tweede belangrijke veronderstelling is dat gezinnen alle voedingsproducten op economische, maar haalbare manier aankopen en bereiden en consumeren. Om voldoende afwisseling te kunnen waarborgen in het aanbod van noodzakelijke voedingsstoffen nemen we zowel voedingsmiddelen uit de groepen van 'te verkiezen voedingsmiddelen' als uit de 'andere voedingsmiddelen' op. Bij de keuze van voedingsproducten hanteren we daarbij als basisregel: een 5/2-verhouding (op weekbasis) van te verkiezen/andere voedingsmiddelen, waarbij we standaard het goedkoopste voedingsmiddel kiezen bij de 'te verkiezen voedingsmiddelen' en bij de andere voedingsproducten de variatie zoveel mogelijk laten spelen, tenminste zolang dit kan worden gemotiveerd vanuit de zoektocht naar een ondergrens van wat minimaal nodig is om menswaardig te kunnen leven. Voor de keuze van fruitsoorten, groenten, vlees, vis en kaas, wordt van deze regel afgeweken en breiden we de keuzemogelijkheden uit om het bereiden van gevarieerde warme maaltijden mogelijk te maken.

Naast gezonde voeding bevat de korf 'gezonde leefstijl' ook de noodzakelijke keukenbenodigdheden om voedingswaren thuis op te slaan en de maaltijden te bereiden, te

serveren, te consumeren en te bewaren, alsook enkele producten en diensten om voldoende beweging te stimuleren.

Om de korf 'gezonde leefstijl' te prijzen zochten we voor ieder product de juiste verpakking, tegen een zo laag mogelijke prijs, rekening houdend met de voorgeschreven kwaliteit en hoeveelheden. Omdat het praktisch niet doenbaar is om voor regelmatige aankopen vele verschillende winkels te bezoeken, kozen we ervoor om de voedingsproducten te prijzen in de goedkoopste supermarktketen en vergeleken de daar genoteerde prijzen met deze van andere grote retailers. Deze bleken gemiddeld 10% hoger te liggen dan de goedkoopste keten. We beslisten daarom om de door ons genoteerde prijzen te verhogen met 10%. Dit zorgt voor enige keuzevrijheid bij het aankopen van de voedingsproducten en garandeert tevens dat de kostprijs van de korf haalbaar is voor mensen waarvoor de goedkoopste winkel niet gemakkelijk bereikbaar is.

Zo berekend bedraagt de korf 'gezonde leefstijl' 234 euro per maand voor een alleenstaande, 416 euro voor een eenoudergezin met een kind in het lager onderwijs, 632 euro voor een eenoudergezin met twee kinderen in het lager en het secundair onderwijs. Koppels zonder kinderen hebben minimaal 439 euro per maand nodig om een gezonde leefstijl te kunnen realiseren. Een koppel met een kind (in het lager onderwijs) en met twee kinderen (in het lager en secundair onderwijs) respectievelijk 628 euro en 843 euro per maand. De variatie hiervan tussen regio's is minimaal. Uitgedrukt in kostprijs per dag per persoon gaat het om 6,9 euro voor een alleenstaande vrouw en 7,2 euro voor een alleenstaande man. Het noodzakelijke budget voor peuter, kinderen in het kleuteronderwijs, lager en secundair onderwijs bedraagt respectievelijk 3 euro, 3,8 euro, 5,7 en 6,9 euro per dag.

Ongeveer 92% van het totale budget 'gezonde leefstijl' gaat naar aankopen van de noodzakelijke voedingsproducten om gevarieerde, gezonde en betaalbare maaltijden te bereiden. Een klein gedeelte (3% à 5%) van het totale voedingsbudget gaat naar betalende activiteiten in functie van voldoende lichaamsbeweging. De (afschrijf)kosten van het nodige keukenmateriaal ten slotte bedragen 2% à 8% van het totale budget.

Het is belangrijk om te benadrukken dat deze budgetten zijn berekend voor gezinnen die gemotiveerd zijn om een gezonde leefstijl na te streven en over voldoende energie, kennis, tijd en vaardigheden beschikken om dagelijks gezonde, smakelijke en betaalbare maaltijden te bereiden. In de praktijk blijkt echter dat dit niet altijd het geval is. Dat blijkt zowel uit de werkelijke voedingspatronen en uitgaven van Belgische gezinnen als uit de gesprekken met deelnemers aan de focusgroepen. Zowel mensen met een laag inkomen als gezinnen met een gemiddeld tot hoog inkomen geven aan dat gezond en budgetvriendelijk winkelen, gecombineerd met het dagelijks bereiden van verse maaltijden, veel tijd, planning, energie en vaardigheden vergt. Voor eenoudergezinnen en gezinnen die leven onder financiële stress is dit des te moeilijker. Hoewel het voedingsbud-

get als aanvaardbaar en haalbaar werd beoordeeld, vergt de concrete realisatie ervan een hoge mate van stabiliteit, competentie, een geschikte keuken en beschikbare tijd – precies die voorwaarden die vaak onder druk staan bij financieel kwetsbare gezinnen. Daarom fungeert deze korf eerder als maatstaf voor wat maatschappelijk als 'voldoende' kan worden beschouwd, dan als een weerspiegeling van wat elk gezin daadwerkelijk kan realiseren.

Referenties

Aquawal. (2023). *Statistiques de l'eau potable et de l'assainissement des eaux usées en Wallonie – rapport 2022*. Namur: Aquawal.

Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., & Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, *46*(3), 1029-1056.

Baki, J., Vinck, B., Beuselinck, A., & Maelstaf, H. (2023). *Hoe en welke voedingskeuzes maken mensen in een kwetsbare positie uit 2060 Antwerpen? Stadskracht Discussiepaper (2).* AP Hogeschool Antwerpen. https://www.ap.be/project/food-care

Bisogni, C. A., Jastran, M., Seligson, M., & Thompson, A. (2012). How people interpret healthy eating: contributions of qualitative research. *Journal of nutrition education and behavior*, *44*(4), 282-301.

Block, L. G., Grier, S. A., Childers, T. L., Davis, B., Ebert, J. E., Kumanyika, S., Peracchio, L. (2011). From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, *30*(1), 5-13.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, *54*(24), 1451-1462.

Caplan, P. (2013). *Food, health and identity*. Routledge.

De Ridder, K., Lebacq, T., Ost, C., Teppers, E., & Brocatus, L. (2016). Rapport 4: De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingstoffen. Samenvatting van de onderzoeksresultaten. In: Teppers E, Tafforeau J.(ed.). *Voedselconsumptiepeiling 2014-2015*. Brussel: WIV-ISP.

Federation Wallonie-Bruxelles (2024). *Chiffres Clés: Allaitement maternel.* Geraadpleegd op 23 december 2024, van https://statistiques.cfwb.be/transversal-et-intersectoriel/one/accompagnement-des-meres/allaitement-maternel/

Food in Action. (z.d.). *De Voedingstak: De nieuwe richtlijn in de Belgische voedingsaanbevelingen.* Geraadpleegd 25 oktober 2024 van https://www.foodinaction.com/nl/voedingstak-nieuwe-richtlijn-belgische-voedingsaanbevelingen/.

Frederickx, M., & Boeckx, H. (2020). Minimale kostprijs voor gezonde voeding van een baby. Vergelijking tussen borstvoeding en flesvoeding. *Tijdschrift voor Voeding & Diëtetiek*, (5), 19-22.

Frederickx, M., & Storms, B. (2025). Voedselhulp: Noodhulp of structurele oplossing? *Blog Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn* (Thomas More). Geel: 24 maart 2025. https://thomasmore.be/nl/expertisecentrum-budget-en-financieel-welzijn/blog/voedselhulp-noodhulp-structurele-oplossing

Gezond Leven. (2017). *Bewegingsdriehoek*. Brussel: Vlaams Instituut Gezond Leven.

Hoge gezondheidsraad. (2005). *Advies van de hoge gezondheidsraad: Microbiologische kwaliteit van water bestemd voor de bereiding van zuigflessen*. Brussel: HGR: NR. 8123.

Hoge gezondheidsraad. (2015). *Herziening van bepaalde criteria (Ca, Mg, Se, chloriden en sulfaten)bij de beoordeling van vergunningsaanvragen om de bewering «geschikt voor de bereiding van zuigelingenvoeding» te gebruiken op de etikettering van natuurlijk mineraalwater en bronwater*. Brussel: HGR: NR. 8894.

Hoge Gezondheidsraad. (2019). *Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen-2019*. Brussel: HGR NR. 9284.

Howard, G., Bartram, J., Williams, A., Overbo, A., Geere, J.-A., & Organization, W. H. (2020). *Domestic water quantity, service level and health.* World Health Organization.

Stabel. (2024). *Gemiddelde uitgaven per huishouden en per jaar (€) – Verdeling per inkomensgroep volgens de kwartielen, België.* Geraadpleegd van https://statbel.fgov.be/nl/themas/huishoudens/huishoudbudget

Izquierdo, M., et al. (2025). Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR). *The Journal of nutrition, health and aging*, *29*(1), 100401. https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100401

Kelly, S., Martin, S., Kuhn, I., Cowan, A., Brayne, C., & Lafortune, L. (2016). Barriers and facilitators to the uptake and maintenance of healthy behaviours by people at mid-life: a rapid systematic review. *PloS one*, *11*(1), e0145074.

Keum, N., & Giovannucci, E. (2019). Global burden of colorectal cancer: emerging trends, risk factors and prevention strategies. *Nature reviews Gastroenterology & hepatology*, *16*(12), 713-732.

Kohlenberg-Müller, K., Ramminger, S., Kolm, A., Barkmeijer, A., Gast, C., Adam, M., Le Bruyn, B., Heine-Bröring, R., Rachman-Elbaum, S., Werkman, A., Vanherle, K., Höld, E., Wewerka-Kreimel, D., Valentini, L. (2019). Nutrition assessment in process-driven, personalized dietetic intervention–The potential importance of assessing behavioural components to improve behavioural change: Results of the EU-funded IMPECD project. *Clinical nutrition ESPEN*, *32*, 125-134.

Marteau, T. M., Rutter, H., & Marmot, M. (2021). Changing behaviour: An essential component of tackling health inequalities. *BMJ*, 372, n332. https://doi.org/10.1136/bmj.n332

Méjean, C., Si Hassen, W., Gojard, S., Ducrot, P., Lampuré, A., Brug, H., Lien N, Nicolaou, M., Holdsworth, M., Terragni, L., Hercberg, S., Castetbon, K. (2017). Social disparities in food preparation behaviours: a DEDIPAC study. *Nutrition journal*, *16*, 1-13.

Pedroni, C., Castetbon, K., Desbouys, L., Rouche, M., & Vandevijvere, S. (2021). The Cost of Diets According to Nutritional Quality and Sociodemographic Characteristics: A Population-Based Assessment in Belgium. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *121*(11), 2187-2200.

Proia, P., Amato, A., Drid, P., Korovljev, D., Vasto, S., & Baldassano, S. (2021). The Impact of Diet and Physical Activity on Bone Health in Children and Adolescents. *Frontiers in Endocrinology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fendo.2021.704647

Sciensano. (2024). *Consumptie van buitenshuis bereide maaltijden.* Geraadpleegd van https://www.sciensano.be/nl/resultaten-van-de-nationale-voedselconsumptiepeiling-2022-2023/voedingsgewoonten/consumptie-van-buitenshuis-bereide-maaltijden

Sciensano. (z.d.). *Voedingsgewoonten*. Gezond België. Geraadpleegd op 3 november 2024, van https://www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/determinanten-van-gezondheid/voedingsgewoonten

Smets, V., & Vandevijvere, S. (2022). Changes in retail food environments around schools over 12 years and associations with overweight and obesity among children and adolescents in Flanders, Belgium. *BMC Public Health*, *22*(1), 1570.

Smets, V., Cant, J., & Vandevijvere, S. (2022). The Changing Landscape of Food Deserts and Swamps over More than a Decade in Flanders, Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*, 13854. https://doi.org/10.3390/ijerph192113854

Thompson, C. (2022). Dietary health in the context of poverty and uncertainty around the social determinants of health. *Proceedings of the Nutrition Society*, *81*(2), 134-140.

Vandevijvere, S., Pedroni, C., De Ridder, K., & Castetbon, K. (2020). The Cost of Diets According to Their Caloric Share of Ultraprocessed and Minimally Processed Foods in Belgium. *Nutrients*, *12*(9): 2787.

Vandevijvere, S., Seck, M., Pedroni, C., De Ridder, K., Castetbon, K. (2021). Food cost and adherence to guidelines for healthy diets: evidence from Belgium. *European Journal of Clinical Nutrition*, 75(7): 1142–51.

Vivaqua. (2022). *Kwaliteit van het water*. Geraadpleegd op 20/2/2024, van https://www.vivaqua.be/nl/kwaliteit-van-het-water-2/

Vlaams Instituut Gezondheid. (2019). *Waarom is bewegen gezond?* https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/waarom-is-bewegen-gezond

Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten. (z.d.) *Voedingsaanbevelingen voor lagereschoolkinderen*. NICE. Geraadpleegd op 28 oktober 2025, van https://www.nice-info.be/sites/default/files/uploads/Tabel%20voedingsaanbevelingen%20lagereschoolkinderen%20lv.pdf

Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten. (z.d.). *Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden adolescenten*. NICE. Geraadpleegd op [datum2/8/2024], van https://www.nice-info.be/per-leeftijd/voeding-bij-adolescenten/aanbevolen-dagelijkse-hoeveelheden-adolescenten

Vlaamse Milieumaatschappij. (2023). *Kwaliteit van het drinkwater – 2022*. Brussel: Vlaamse Milieumaatschappij.

Vlaamse Vereniging voor Kindergeneeskunde. (2019). *Gezonde voeding voor peuters en kleuters.* NICE. Beschikbaar op https://www.nice-info.be/sites/default/files/uploads/Gezonde%20voeding%20voor%20peuters%20en%20kleuters%20-%20brochure%20-%20241119.pdf

Westbury, S., Oyebode, O., van Rens, T. et al. (2023). Obesity Stigma: Causes, Consequences, and Potential Solutions. *Current Obesity Reports*, *12*: 10–23. https://doi.org/10.1007/s13679-023-00495-3

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* Geraadpleegd van https://apps.who.int/iris/handle/10665/336657

World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding.* Geraadpleegd op 06/02/2025, van https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding

Wun, A., Kollias, P., Jeong, H., Rizzo, R. RN., Cashin, A. G., Bagg, M. K., McAuley, J. H., & Jones, M. D. (2021). Why is exercise prescribed for people with chronic low back pain? A review of the mechanisms of benefit proposed by clinical trialists. *Musculoskeletal Science and Practice*, *51*, 102307. https://doi.org/10.1016/j.msksp.2020.102307

4 HET KLEDINGBUDGET

Leen Van Thielen en Bérénice Storms

4.0 Inleiding

Naast gezonde voeding hebben mensen ook geschikte kleding nodig om volwaardig aan de samenleving te kunnen participeren. De specifieke eisen aan kleding worden bepaald door de functies die zij vervult. In onze maatschappij vervult kleding diverse functies, waarvan de belangrijkste zijn: het beschermen van het lichaam, het bevorderen van sociale acceptatie en het verschaffen van identiteit.

Dit hoofdstuk beschrijft de berekeningswijze van de minimale kostprijs voor geschikte kleding in België. De eerste paragraaf definieert geschikte kleding en beschrijft de eigenschappen en kwaliteiten van verschillende vezelsoorten. Deze informatie vormt de basis voor de samenstelling van de kledingkorf in de tweede paragraaf. Uitgaande van enkele vuistregels worden de keuzes met betrekking tot de aard, kwaliteit en het aantal vereiste kledingstukken toegelicht. De korf bevat ook de noodzakelijke materialen voor het onderhoud en de opslag van kleding. De derde paragraaf bespreekt de methode voor het prijzen van de kledingkorf. De volgende paragraaf illustreert hoe dit resulteert in een referentiebudget voor geschikte kleding voor verschillende typegezinnen. Het hoofdstuk sluit af met een kritische bespreking van de aannames die ten grondslag liggen aan de samenstelling van de korf. Deze laatste paragraaf illustreert dat het referentiebudget voor kleding een ondergrens vertegenwoordigt die voor sommigen niet toereikend is vanwege hun kwetsbare leefsituatie.

4.1 Geschikte kleding

Er bestaan geen officiële richtlijnen die bepalen wat geschikte kledij is. Daarom werken we voor het budget geschikte kleding enkele principes uit die helpen bij de samenstelling van de korf. Het budget geschikte kleding moet ervoor zorgen dat alle leden van de typegezinnen:

– zich kunnen beschermen tegen koude en allerlei weersomstandigheden;
– zich aanvaardbaar kunnen kleden om hun verschillende sociale posities (thuis, op het werk, als burger, als lid van een vereniging, op school …) te kunnen vervullen en om, overeenkomstig de heersende sociale verwachtingen alle activiteiten uit te voeren;
– ondersteund worden in de ontwikkeling van een gezonde identiteit en zelfbeeld.

Vertrekkende vanuit deze principes gaan we op zoek naar wat minimaal noodzakelijk is. Dit betekent bijvoorbeeld dat we de voorkeur zullen geven aan multifunctionele kledij,

die voor meerdere activiteiten kan worden gebruikt. Daarnaast biedt het budget ook de mogelijkheid om kledingstukken op een hygiënische en praktische manier op te bergen en te onderhouden.

Kleding beschermt het menselijk lichaam tegen verschillende weersomstandigheden en bij werk- of sportgerelateerde activiteiten (Roach & Eicher, 1979). Volgens het KMI wordt het gematigde Belgische klimaat gekenmerkt door frisse en vochtige zomers en relatief zachte en regenachtige winters (Koninklijk Meteorologisch Instituut van België, 2024). Het lijkt daarom aan te raden om voornamelijk kledij te voorzien die het hele jaar kan worden gedragen. Lichte zomer- en zware winterkleren komen van pas, maar doen meestal slechts enkele weken dienst.

Kleding heeft niet alleen een beschermende functie, maar speelt ook een belangrijke rol in de sociale constructie van de eigen identiteit en zorgt voor sociale acceptatie en respect in verschillende sociale en culturele contexten (Entwistle, 2023; Daly, 2010; Johnson et al., 2014; Sen, 1985, 2006). Studies over copingstrategieën van arme huishoudens laten dan ook zien dat veel ouders grote druk ervaren om merkkleding te kopen voor hun kinderen. Zij vermelden vaak dat hun kinderen worden gepest of gemarginaliseerd omdat ze niet de ‘juiste’ kleding dragen (Hopman et al., 2022; Van Thielen & Storms, 2013). Het is ook belangrijk dat het kledingbudget enige ruimte laat voor variatie. Bovendien moet het mensen toestaan om zich op een gepaste manier te kleden voor verschillende sociale situaties.

Naast het bieden van bescherming, sociale aanvaarding, en het uitdrukken van een bepaalde identiteit, moet kleding vooral functioneel zijn, dat wil zeggen geschikt zijn voor het uitvoeren van bepaalde taken en functies. Jammer genoeg zijn er in dit kader geen (inter)nationale richtlijnen voor kwaliteitscriteria van kledingstukken en weefsels. Wel bestaan er verschillende internationale standaarden voor het vervaardigen en testen van de eigenschappen van kleding. Zo worden bijvoorbeeld de ‘Recommendations concerning characteristics and faults in fabrics to be used for clothing’, de zogenaamde ECLA-normen, gebruikt in de eerste productiestap voor de fabricage van kleding (European Clothing Association. Technical Committee, 1996). Daarnaast is er een wildgroei aan labels waarbij consumenten informatie krijgen over hoe duurzaam, ecologisch of fairtrade hun kleding is (meer info op: www.labelinfo.be). Buiten het kledingetiket met verplichte vermelding van de vezelsamenstelling is er geen universeel of Europees keurmerk (Piippo et al., 2022).

Door het gebrek aan objectieve informatie zien consumenten zich genoodzaakt te vertrouwen op hun sociaal netwerk, online reviews en persoonlijke ervaring om te beoordelen wat kwaliteitsvol is. De kwaliteit die samenhangt met de levensduur van kleding wordt door consumenten vaak geassocieerd met bepaalde merken. Consumenten linken de prijs vaak aan kwaliteit, waarbij duurdere stuks als meer kwaliteitsvol worden gepercipieerd. Als een kledingstuk niet voldoende kwaliteitsvol is, is dat vaak een reden om een merk te laten vallen. Uit onderzoek blijkt echter dat dit geen goede strategie is;

testen tonen immers aan dat duurder niet altijd beter is en dat er binnen een merk veel kwaliteitsverschillen kunnen bestaan (Klepp & Haugrønning, 2021).

Een bruikbare norm is de Oeko-Tex 100 (Centexbel, 2016; 2024). Sinds 1992 heeft deze norm zich ontwikkeld tot een internationale veiligheidsnorm in de textielketen. Met meer dan 30.000 uitgereikte certificaten is Oeko-Tex 100 het toonaangevende ecolabel voor het testen van textiel op schadelijke stoffen. Als een textielartikel het STANDARD 100-label draagt, betekent dit dat elk onderdeel van dit artikel, dus elke draad, knoop en andere toebehoren, is getest op schadelijke stoffen en dat het kledingstuk onschadelijk is voor de menselijke gezondheid. Deze norm is zichtbaar voor de consument door de aanwezigheid van een geldig Oeko-Tex-label.

We opteren ervoor om bij de aankoop van ondergoed en nachtkleding (omdat dit heel dicht tegen het lichaam wordt gedragen), rekening te houden met de vermelding van dit label op het etiket. Ondanks het groot aantal certificaten, wordt het nog opvallend vaak niet vermeld.

Verplichte informatie op de kledinglabels betreft de aard en het percentage van de gebruikte vezelsoort. Daarom hebben we de eigenschappen en kwaliteiten van de vezelsoorten die veelvuldig worden gebruikt nader bekeken (zie Tabel 4.1) (Hutter, 2008; Imtho, 2008; Meinander & Varheenmaa, 2002; Song, 2011; Schellenberger et al., 2022; Van Leemput & Vereycken, 2015).

Vertrekkende van deze eigenschappen bevelen we voor de meeste kledingstukken katoen of samenstellingen met katoen aan omwille van de vele goede eigenschappen die deze vezelstof bezit: machinewasbaar op hoge temperatuur, sterk, aangenaam om dragen en prijsvriendelijk. Nog beter zijn kledingstukken vervaardigd uit een samenstelling van katoen en polyester. Zij zijn immers meer slijt- en vormvast. Voor de zomertruien opteren we om deze redenen voor katoen of de combinatie katoen/polyester. Voor wintertruien die dagelijks worden gedragen, opteren we voor acryl. Voor truien die als uitgaanskledij dienen, voorzien we de combinatie wol/acryl.

Bijkomende informatie die meestal op het etiket van kledingstukken te vinden is, betreft de wasvoorschriften. Hoewel niet verplicht, vermelden de meeste fabrikanten ook de ISO-symbolen met meer informatie over de wasvoorschriften. Deze symbolen geven de agressiefste behandeling weer die een kledingstuk kan verdragen zonder te worden beschadigd. Omdat de fabrikanten verantwoordelijk zijn voor mogelijke beschadigingen aan de kleding wanneer deze volgens de aanbevelingen correct is behandeld, zijn ze erg voorzichtig met de informatie op het etiket. Deze labels kunnen worden gebruikt als richtlijn om een lange levensduur te garanderen. Niet alleen kledingstukken moeten een verplicht label bevatten; ook schoenen moeten in de EU een pictogram of schriftelijke vermelding bevatten van de materialen van de belangrijkste onderdelen van de schoen, namelijk de bovenkant, de voering en de binnenzool, en de buitenzool (Your Europe, 2024).

Tabel 4.1: Vezelsoorten en hun eigenschappen.

Vezelsoort	Afkomst	Vocht absorberend vermogen	Slijtvastheid	Andere positieve eigenschappen	Andere negatieve eigenschappen
Katoen	komt van de katoenplant	zeer groot	zeer goed	comfortabel machinewasbaar	kreukt snel
Linnen/ vlas	gemaakt uit vlas	zeer groot	zeer goed	comfortabel machinewasbaar	krimpt en kreukt snel
Wol	dierlijke afkomst (schapen)	traag/goed	matig	houdt warmte erg goed vast	kreukt niet duur droogkuis allergische reacties mogelijk
Zijde	gemaakt door zijderupsen	zeer groot	zeer goed	zeer licht, zacht	uv- en transpiratiegevoelig allergische reacties mogelijk
Nylon	kunstvezel	klein	zeer goed	kreukt niet machinewasbaar, lage temp.	uv-gevoelig
Leer	gedroogde huid van dieren	klein	zeer goed	winddicht kreukt niet snel	droogkuis uv-gevoelig
Viscose	gemaakt uit houtcellulose en katoen	groot	matig indien vochtig	kreukt niet snel machinewasbaar	krimpt snel
Rubber	komt van de rubberplant, ook synthetisch	laat geen water door	heel sterk	kreukt niet	allergische reacties mogelijk
Acryl	wordt gemaakt van aardolie	zeer klein	matig	machinewasbaar krimpt niet houdt warmte zeer goed vast	pluist bij wrijving
Jute	komt van de juteplant	groot	heel sterk	laat goed lucht door goedkoop	droogkuis
Polyester	kunstvezel	zeer klein	heel sterk	droogt snel kreukt niet goedkoop	houdt olievlekken
Gore-tex	synthetische stof	laat geen water door	heel sterk	winddicht ademende stof	bevat mogelijk sporen van poly- en perfluoroalkylstoffen (PFAS)

De kledingstukken die worden gebruikt om koude, regen en wind te trotseren, zoals een regen- en winterjas, moeten beantwoorden aan hoge kwaliteitseisen. We veronderstellen immers dat de leden van de typegezinnen zich vaak te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer verplaatsen (zie Hoofdstuk 8 over mobiliteit). Een degelijke regenjas is dus zeker geen overbodige luxe. We opteren voor jassen die voldoende comfort en bescherming bieden, dat wil zeggen die waterbestendig, winddicht en ademend zijn.

Ook uit buitenlands onderzoek bij gezinnen met kinderen blijkt dat ouders, wanneer het over kwaliteit gaat, een onderscheid maken tussen verschillende typen kledingstukken. Voor bepaalde items, zoals schoenen en buitenkleding, vinden ze kwaliteit veel belangrijker en zijn ze bereid meer te betalen. Ondergoed, casual kleding en binnenkleding worden daarentegen goedkoper aangeschaft (Klepp & Haugrønning, 2021).

Hoge kwaliteitseisen zijn verder erg belangrijk voor de aankoop van schoenen. Goede schoenen voorkomen immers gezondheidsproblemen aan bijvoorbeeld de knieën of enkels. Kwaliteitsvolle schoenen moeten beantwoorden aan een aantal basiscriteria (Belgische vereniging der podologen, 2019). Ten eerste hebben ze een stevige hielcontour, te achterhalen door stevig tegen de zijkant van de schoenen te drukken. Ten tweede hebben ze een stevige zool, die enkel mag plooien ter hoogte van de voorvoet, zodat de voet normaal kan afrollen. Vervolgens moeten ze goed aansluiten en voldoende ruimte geven aan de tenen. De hoogte van de hak is best niet hoger dan 2,5 cm en hoe breder de hak van de schoen, hoe stabieler je op de schoen staat. Podologen bevelen aan om beter één paar degelijke schoenen te kopen met een goede pasvorm dan meerdere paren van slechte kwaliteit “Want met slechte of versleten schoenen rondlopen kan van een goed stel voeten een paar slechte creëren” (Borgions, in: Mussche, 2008).

4.2 De inhoud van de korf ‘kleding’

Voor het bepalen van wat moet worden verstaan onder geschikte kleding, is naast de kwaliteit ook het aantal stuks bepalend. Daarnaast bevat de korf ook de vereiste producten en materialen om kleding goed te kunnen onderhouden en op te bergen. Hieronder bespreken we de keuzes die ten grondslag liggen aan het samenstellen van de kledingkorf.

4.2.1 Keuze van de kledingstukken

Bij het kiezen van de aard en het aantal kledingstukken zijn enkele vuistregels gevolgd, die werden afgetoetst in de focusgroepen. Een eerste vuistregel betreft het multifunctionele karakter van de gekozen kledingstukken. Voor het ontwikkelen van een ondergrens van wat gezinnen nodig hebben voor adequate maatschappelijke participatie, is het belangrijk dat de kleding geschikt is voor verschillende activiteiten in diverse sociale contexten, zoals boodschappen doen, familie bezoeken, op café gaan, werken in en rond het huis, naar school of naar de jeugdbeweging gaan. De kledingkorf bevat daarom vooral vrijetijdskleding. Dit is echter niet voldoende. Om te voldoen aan de verwachtingen die verbonden zijn aan verschillende sociale posities, moeten mensen ook de mogelijkheid hebben om zich netter te kleden. Voor gelegenheden zoals recepties, trouwfeesten, sollicitatiegesprekken of begrafenissen wordt gekozen voor tijdloze kleding die meerdere seizoenen meegaat. Ten tweede wordt aangenomen dat werkende gezinsleden waar nodig voor hun werk aangepaste werk- of veiligheidskleding van hun werkgever ontvangen, waardoor hiervoor geen apart persoonlijk budget nodig is. Wel voorzien we een beperkt aantal extra kledingstukken zodat werkenden tijdens werkdagen voldoende kunnen variëren. Een derde veronderstelling houdt verband met de leefomstandigheden van de hypothetische gezinnen. Omdat wordt aangenomen dat ieder gezinslid in goede gezondheid verkeert (zie Hoofdstuk 2), wordt geen rekening gehouden met aangepaste kleding voor specifieke ziekten of beperkingen.

Bij het bepalen van het aantal kledingstukken laten we ons onder meer leiden door hygiënische normen. Kledingstukken die rechtstreeks in contact komen met de huid, zoals ondergoed, moeten vaker worden vervangen dan kledingstukken zoals jassen. Als laatste spelen ook praktische overwegingen een belangrijke rol. Zo is het niet economisch om kleding dagelijks te wassen en wacht men best tot de wasmachine vol is. Hoewel grotere gezinnen sneller een volle wasmand hebben dan kleinere gezinnen en dus in principe minder kleding nodig hebben, wordt voor iedereen, ongeacht de gezinsgrootte, een gelijk aantal kledingstukken geteld. De levensduur van kleding en het aantal kledingstukken zijn communicerende vaten: als kleding vaker wordt gewassen, zijn er minder stuks nodig op één moment, maar slijten ze sneller en hebben ze een kortere levensduur. Tot slot is voldoende variatie vanuit sociaal oogpunt belangrijk.

Deze overwegingen werden voorgelegd aan de deelnemers van de focusgroepen en samen met hen werd op basis hiervan bepaald hoeveel kledingstukken minimaal noodzakelijk, haalbaar en aanvaardbaar zijn. Concreet bevat de korf kleding een voldoende aantal onderbroeken, sokken en T-shirts om dagelijks te kunnen wisselen en minimaal wekelijks te kunnen wassen. Van de kledingstukken die meestal meer dan een dag worden gedragen (bv. een trui of een pyjama) of die geen vrijetijdskleding zijn (bv. een hemd)

voorzien we slechts enkele exemplaren voor het zomerseizoen en voor het winterseizoen. Verder bevat de kledingkorf zowel voor mannen als vrouwen een aantal lange broeken, hemden met korte en lange mouwen en bermuda's. Specifiek voor vrouwen voorzien we nog enkele kleedjes en rokken voor het zomer- en winterseizoen en nylonkousen. Wat schoeisel betreft, worden naast een paar zomer- en winterschoenen ook een paar geklede schoenen, sportschoenen, gummilaarzen, slippers en pantoffels opgenomen. Verder bevat de korf naast sportkleding (een trainingspak, zwemkleding en een short of een legging) ook nog volgende accessoires: een zomer- en winterpet of muts, een sjaal, een broeksriem, een handtas of rugzak, een portefeuille, een paraplu, een reistas en een stropdas voor mannen.

De participanten in de focusgroepen benadrukken dat voor het bepalen van het minimumaantal noodzakelijke kledingstukken een louter functionele kijk te eng is. Kleding bezorgt mensen een identiteit en door steeds dezelfde kleding te dragen, krijgt men al snel een stempel. Kleding is essentieel voor het zelfvertrouwen en de mentale gezondheid. De mogelijkheid hebben om een eigen persoonlijke kledingstijl te ontwikkelen, is voor iedereen belangrijk maar zeker voor kwetsbare groepen.

> *Je hoort soms van vrouwen dat ze zich dan beter voelen, minder depressief en dat ze zo ook veel meer energie hebben om met de kinderen om te gaan. Het is soms dat, dat ervoor zorgt dat je op lange duur minder moet uitgeven aan de dokter, het is belangrijk voor de mentaliteit. Om niet af te glijden is het juist belangrijk dat mensen af en toe iets nieuws kunnen kopen, want anders glijd je nog verder af.* (Gent, gezinnen met kinderen, 2013)

Ook omwille van praktische redenen zijn soms meerdere kledingstukken nodig. Zo voorzien we twee winterjassen voor de kinderen omdat bij gebrek aan een droogkast, de jas niet kan worden gewassen en gedroogd op één nacht tijd. Het aantal stuks ravotkleding telt om dezelfde redenen drie stuks: één om te dragen, één in reserve en één in de was. Volwassenen die uit werken gaan, gaven in de focusgroepen te kennen dat in geval van zware fysieke arbeid, het dagelijks wisselen van kleding noodzakelijk is omwille van hygiënische redenen. Mensen met een kantoorjob, een baan in de horeca of in de verkoop gaven aan dat voldoende variatie in kleding een sociale norm is.

Vanzelfsprekend heeft de bepaling van de levensduur een grote invloed op het vaststellen van het benodigde aantal kledingstukken op jaarbasis. In de referentiebudgetten opteren we om levensduur in aantal maanden uit te drukken. Voor de bepaling hiervan lieten we ons leiden door de leeftijd van de gezinsleden en door de slijtvastheid van de vezels. De leeftijd van de gezinsleden is een belangrijke indicator voor de groei van het lichaam. Tijdens de eerste twee levensjaren kent een kind de meest intensieve groeiperiode. Daarna, tot de aanvang van de puberteit, verloopt de groei

van een kind min of meer gestaag. Het moment waarop de groeiversnelling optreedt, varieert tussen ± 8 en 14 jaar (Hoppenbrouwers & Van Hoeck, 2013). Na de leeftijd van 19 jaar groeien jongeren nog nauwelijks (Roelants & Hauspie, 2004). Het is dan ook logisch dat de kleding van kinderen en adolescenten een veel kortere levensduur heeft dan deze van volwassenen. Voor baby's voorzien we elke drie maanden de helft van de kledingstukken 'op maat' en de overige helft 'op de groei'. Voor kinderen en jongeren tot en met 14 jaar opteerden we voor een standaard draagtijd van 12 maanden. Voor de kledingstukken die 'oversized' kunnen worden gedragen (bv. een jas, onderhemdjes, pyjama's) kozen we voor een afschrijftermijn van 24 maanden. Voor de 15 tot 18-jarigen nemen we als standaard een afschrijftermijn van 24 maanden, behalve voor schoenen (12 maanden). De levensduur van volwassenkleding is vooral afhankelijk van de slijtage van de kleding. Omdat we kozen voor vezelstoffen die relatief slijtvast zijn, kan de levensduur hier worden bepaald op 24 of 36 maanden afhankelijk van de frequentie waarmee het kledingstuk wordt gedragen. Zo gaan kledingstukken voor multifunctioneel gebruik bijvoorbeeld minder lang mee dan uitgaanskleding. Kleding die slechts af en toe wordt gedragen, bijvoorbeeld voor speciale aangelegenheden, krijgt een afschrijftijd van variërend tussen de 48 en de 60 maanden.

Voor schoenen hanteren we voor volwassenen een afschrijftermijn van 12 maanden voor zomer- en winterschoenen, 24 maanden voor sportschoenen, slippers en pantoffels, en 60 maanden voor geklede schoenen. Voor baby's voorzien we één paar kruipschoentjes het eerste levensjaar, bij de kinderen hebben alle schoenen een afschrijftermijn van 12 maanden, behalve de regenlaarzen (24 maanden).

De levensduur van kleding varieert ook tussen personen op beroepsactieve leeftijd en ouderen, waarbij deze laatsten in focusgroepen aangeven hun kleding langer te dragen. Dit wordt bevestigd door Noors onderzoek (Laitala & Klepp, 2015). In de literatuur is de vastgestelde levensduur van kleding vaak langer dan de door ons voorgestelde termijnen, maar kledingstukken worden dikwijls langer bewaard dan gedragen, waardoor de actieve draagperiode korter is dan de totale levensduur. Bovendien bestaat ongeveer 20% van de kledingkast uit items die nooit of zelden gedragen worden (Cooper et al., 2014). Tot slot speelt het probleem van 'fast fashion' een rol. Door minder tijd en middelen te besteden aan het ontwerpen en produceren van kleding, wordt vaak onvoldoende aandacht besteed aan kwaliteit. Goedkopere stoffen en snellere massaproductieprocessen leiden tot producten die slechts kort meegaan (Piippo et al., 2022). Rekening houdend met deze factoren en wetende dat de referentiebudgetten betaalbare kleding bevatten die intensief wordt gedragen, zijn de gekozen termijnen te verantwoorden.

We houden bij de opmaak van het kledingbudget geen rekening met het feit dat kledij binnen het gezin kan worden doorgegeven van het ene kind naar het andere. Hoewel dit

een veel voorkomende praktijk is, kiezen we ervoor om dit niet in rekening te brengen. We berekenen immers een kledingbudget per kind dat gebaseerd is op het minimaal aantal noodzakelijke kledingstukken (die vaak moeten worden gewassen) met een relatief laag prijskaartje. We veronderstellen hier met andere woorden dat na de voorziene afschrijftijd het kledingstuk ook daadwerkelijk is versleten.

Tot slot is het goed om te weten dat met hetzelfde budget meer variatie mogelijk is als kledingstukken langer worden gebruikt. Bijvoorbeeld, het aantal winterschoenen kan worden verdubbeld voor hetzelfde budget, als deze schoenen twee keer zo lang meegaan doordat ze minder vaak worden gedragen. Dit geldt uiteraard ook voor andere kledingstukken.

4.2.2 Keuze van het materiaal voor het onderhouden en opbergen van kledingstukken

Naast kledij bevat de korf kleding ook de minimale benodigdheden voor het onderhouden, herstellen en opbergen van de kledingstukken. Om kleding praktisch te kunnen opbergen, voorzien we voor iedere persoon een kledingkast, een aantal kapstokken en een stoel in de slaapkamer voor het wegleggen van kleding die de volgende dag opnieuw wordt gedragen. Voor het opbergen van de schoenen voorzien we een schoenenrekje waarin ieder gezinslid vier paar schoenen kwijt kan.

Om kledij proper te houden, een bepaalde levensduur te waarborgen en toonbaar te dragen is het belangrijk dat ze goed wordt onderhouden. We voorzien daarom voor ieder gezin: een wasmachine, waspoeder, vlekkenverwijderaar, azijn (als wasverzachter), twee linnenmanden, een strijkijzer en een strijkplank. Er zijn meerdere redenen waarom we de kostprijs van de aankoop en het verbruik van een wasmachine mee opnemen in het referentiebudget voor respectievelijk 'geschikte kleding' en 'adequate huisvesting' (verbruikerskosten), en we niet veronderstellen dat gezinnen hun kleding wassen in een wasserette. Zo is zelf wassen voor alle typegezinnen goedkoper, het neemt minder tijd in beslag en de kledingstukken moeten niet te voet of met de fiets worden verplaatst over kleine of grote afstanden. Bovendien stellen we vast dat de overgrote meerderheid (95%) van de Belgische gezinnen over een wasmachine beschikt (Federale Overheidsdienst Economie, 2022).

Een droogkast nemen we niet op in het referentiebudget omwille van drie redenen. Ten eerste verbruikt een droogkast veel energie, ten tweede kunnen lang niet alle kledingstukken tegen de (hoge) warmte en ten derde krimpt en pluist kleding sneller door het drogen in een droogkast (Buisson et al., 2000). Om de kleding te drogen voorzien we een droogrek, een uitrekbare roldrooglijn en wasspelden. Dit impliceert echter dat we verwachten dat de gezinnen in een voldoende ruime en goed geventileerde woning wo-

nen, met een geschikte plek om de kleren te laten drogen. Voor het wassen en drogen van dekbedden voorzien we per gezinslid jaarlijks één was- en droogbeurt in een wassalon.

Ten slotte voorzien we nog een budget voor het onderhoud van schoenen (schoenpoetsmateriaal, tweejaarlijks nieuwe hak en zool voor één paar geklede schoenen) en herstel van kleding (naaigerief, zoomband, elastiekdraad en kniestukken).

4.3 Het prijzen van de korf 'kleding'

4.3.1 Het prijzen van kledij

Via kleding geven mensen uitdrukking aan hun zelfbeeld (cf. supra). Dit betekent dat, zelfs met een minimuminkomen, mensen hun kleding zelf moeten kunnen kiezen en niet afhankelijk mogen zijn van het aanbod in één bepaalde winkel, van de seizoenskoopjes of van wat anderen weggeven.

Tijdens de focusgroepen bespraken de deelnemers een divers aanbod van winkels om de kledingkorf te prijzen. De keuze voor een bepaalde winkel varieerde daarbij met het type kledij. Zo suggereerden de deelnemers bijvoorbeeld de winkelketen Zeeman voor het aankopen van babykleding, ondergoed en sokken. Voor bovenkleding prefereerden ze winkels zoals H&M en Decathlon. Deze winkelketens zijn ruim verspreid over het land en verkopen vrijetijdskleding tegen betaalbare prijzen. C&A voor volwassenen en Zara voor jongeren werden gesuggereerd voor het aankopen van uitgaanskleding en jassen. Oudere participanten gaven de voorkeur aan C&A voor alle kleding. Zij verkozen een langere gebruiksduur in ruil voor een hogere kwaliteit. Voor de aanschaf van kwaliteitsvolle schoenen kozen de participanten van de focusgroepen voor Bristol[15], vanwege het gevarieerde aanbod aan betaalbare, kwaliteitsvolle en modieuze schoenen.

> *Zoals rompertjes enzo, dat komt bij ons allemaal van de Zeeman, dat ziet toch niemand. Zelfs mijn eigen ondergoed, dat komt ook van de Zeeman.* (Malle, gezinnen met baby's, 2024)
>
> *Als je bijvoorbeeld heel erg krap bij kas zit. Bij ons ma is er een keer per maand een mamadepot. Daar kan je echt spotgoedkoop voor 10 cent bijvoorbeeld een rompertje kopen. Dat is tweedehands, maar ik heb daar ook kleren van en die zijn ok. Als ik dan kijk naar Vinted, die kleren zijn nog iets beter. En dan heb je nog nieuwe kleren, Hema en Zeeman ça va. Je hebt ook merkkleding, maar dat is niet nodig voor mij.* (Malle, gezinnen met baby's, 2024)

Tegenwoordig is nieuwe kleding meerdere periodes per jaar aan verminderde prijzen verkrijgbaar. Naast de officiële soldenperiodes, zijn er ook: new-season sales, mid-season sales, Black Friday, enzovoort. Veel participanten in de focusgroepen gaven aan te wachten op deze periodes om nieuwe kleding te kopen. De meeste focusgroepdeelnemers zien het kopen van tweedehandskleding als een maatschappelijk aanvaard alternatief. Volgens de participanten zijn er nu meer mogelijkheden dan vroeger om modieuze tweedehandskleding te kopen, zowel online, in outlets, op rommelmarkten en in kringloopwinkels. Ook klassieke retailers blijven niet achter en bieden steeds vaker outlets en tweedehandskleding aan. Maar niet iedereen deelt deze mening, een minderheid kan zich niet vinden in het aankopen van tweedehandskleding. Dat tweedehands steeds populairder is, blijkt ook uit de Modemonitor (Spaepen et al., 2024). Dit onderzoek toont een positieve trend naar frequenter kiezen voor tweedehands. In 2024 koopt maar liefst 57% van de Vlaamse consumenten af en toe tweedehands, een grote sprong ten opzichte van 37% in 2021.

> *Ik denk dat tweedehands in Brussel nog slechter wordt gezien dan in Vlaanderen. In Antwerpen is het cooler om tweedehands te kopen, in de Brusselse context is het taboe, jongeren kunnen er niet over spreken. In Brussel is daarom misschien een hoger budget nodig. Als je specifiek kan zeggen van wie het is, is het een andere zaak. Kan ook van je sociale kring afhangen. Het is belangrijk om af en toe iets nieuws te kunnen kopen, ook mentaal. Dat je gewoon naar de winkel kan gaan en iets voor jezelf kan kopen.* (Brussel, mixed jongeren, 2024)
>
> *Ik koop heel veel dingen tweedehands maar sommige dingen niet, zoals body's dat rekt makkelijk uit, schoenen koop ik niet tweedehands. Dingen die snel verslijten niet, maar voor de rest wel.* (Malle, gezinnen met baby's, 2024)
>
> *Ik ben geen grote fan van tweedehands tenzij ik weet van wie het komt.* (Malle, gezinnen met baby's, 2024)

De participanten benadrukken dat de mogelijkheid om nieuwe kleding te kopen moet blijven bestaan. Voor bepaalde kledingstukken, zoals jassen, is het immers niet altijd mogelijk om in alle maten kwaliteitsvolle tweedehandskleding te vinden. Bovendien vergt deze zoektocht veel tijd en energie. Daarnaast geven verschillende participanten uit lage inkomensgroepen aan dat het voor hen een groot verschil maakt of je verplicht bent tweedehandskleding te dragen, of dat dit een bewuste keuze is. Vooral voor hun opgroeiende kinderen vinden ze de mogelijkheid om nieuwe kleding te kunnen kopen belangrijk. Voor kinderen is het hebben van een persoonlijke kledingstijl namelijk nog belangrijker voor de identiteitsvorming en sociale inclusie dan voor volwassenen.

15 Op 12 september 2024 werd het faillissement van Euro Shoe Group, het moederbedrijf van Bristol officieel uitgesproken, onze prijzen werden genoteerd in juni 2024.

Door het hippe imago van tweedehandskleding wordt betaalbare tweedehandskleding schaarser. De prijzen van tweedehandskleding stijgen omdat er veel vraag naar is. Aanbieders van tweedehandskleding zoeken betaalbare spullen vaak in kringloopcentra of andere sociale projecten om ze daarna duurder door te verkopen. Door deze twee mechanismen worden mensen die uit noodzaak tweedehandskleding kopen, uit de markt geprijsd. Een ander pervers effect is dat sociale projecten steeds minder kwaliteitsvolle kleding krijgen gedoneerd omdat consumenten in plaats van de gebruikte kleding weg te schenken ze deze tweedehands te koop aanbieden (Steunpunt tot bestrijding van armoede, bestaansonzekerheid en sociale uitsluiting, 2019).

> *Tweedehandskledij is oké, maar je moet altijd een keuze hebben, het mag geen verplichting zijn. Vroeger bij het OCMW had ik geen keuze, terwijl nu heb ik de keuze en dat voelt wel heel anders.* (Gent, gezinnen met kinderen, 2013)
>
> *Wat ik wel goed vind aan tweedehands kopen, je kan dat per kilo kopen. Je kan het echt heel goedkoop kopen. Sommige dingen kan je ook van merken vinden.* (Brussel, mixed jongeren, 2024)

De bovenstaande argumenten en getuigenissen uit de focusgroepen rechtvaardigen het prijzen van nieuwe kleding in het referentiebudget. Tegelijkertijd houden we rekening met het aankoopgedrag tijdens koopjesperiodes en het brede, geaccepteerde aanbod van tweedehandskleding. Daarom passen we een korting van 10% toe op de genoteerde prijzen.

Tot slot trachten we keuzevrijheid en betaalbaarheid ook te verzoenen bij de keuze van een welbepaald kledingstuk in bovengenoemde winkels. Hiertoe gaan we in de winkels op zoek naar de kledingstukken die beantwoorden aan de vooropgestelde kwaliteitscriteria en prijzen we het vierde goedkoopste stuk binnen iedere categorie in de winkel. We maken hierop een uitzondering voor functionele kleding zoals sportkleding, ondergoed en sokken, pyjama, accessoires, speelkleding, slippers, pantoffels en gummilaarzen. Hiervoor prijzen we het goedkoopste product dat beantwoordt aan de kwaliteitscriteria.

4.3.2 Het prijzen van onderhouds- en opbergmateriaal

Het onderhouds- en opbergmateriaal wordt, mede op advies van de focusgroepen, voornamelijk geprijsd bij Vanden Borre (witgoed), IKEA (meubelen en opbergmateriaal), Colruyt en Veritas (onderhoudsmateriaal).

De keuze om elektrische toestellen bij Vanden Borre te prijzen, kan worden verantwoord door de vele verkooppunten, het uitgebreide online aanbod en een gegarandeerde dienst na verkoop voor toestellen met minimaal twee jaar waarborg. Bij de aankoop van een wasmachine lieten we ons leiden door: het laadvermogen (min. 5 kg), de energieklasse (min. C Label) en de centrifugeersnelheid (min. 1.200 t/m). Wat de keuze van het waspoeder betreft, kiezen we voor een huismerk. De hoeveelheid waspoeder is afhankelijk van de hoeveelheid te wassen kleding. Omdat de kleding van verschillende personen in eenzelfde wasbeurt kan worden gewassen, spelen er schaalvoordelen. Deze schaalvoordelen zijn afhankelijk van het aantal personen in het gezin en de leeftijd van de gezinsleden. Ze zijn groter voor volwassenen dan voor jonge kinderen, omdat deze laatsten hun bovenkleding minder lang dragen. Het waspoeder werd geprijsd bij Colruyt. Voor het strijken van de kleding prijzen we een klassiek stoomstrijkijzer met volgende eigenschappen: geen aparte stoomgenerator, een gladde en krasbestendige strijkzool en een geïntegreerd antikalksysteem.

Gelijkaardige argumenten kunnen worden geformuleerd met betrekking tot de keuze van IKEA voor de aankoop van meubelen en opbergmateriaal: IKEA verkooppunten kennen een goede spreiding over ons land, ze hebben een groot aanbod aan kwaliteitsvolle en betaalbare meubelen en opbergmateriaal. IKEA heeft ook een toegankelijke webshop, een betaalbare transportservice en een transparant garantiesysteem. Alle meubelstukken alsook het staande droogrek, de wasmand en de kapstokken werden geprijsd in Ikea tegen een zo voordelig mogelijke prijs. De wanddrooglijn, de reistas en de wasspelden worden elders geprijsd omdat het niet in het aanbod zit van IKEA.

Tot slot wordt het onderhoudsmateriaal zoals waspoeder en vlekkenverwijderaar, schoensmeer of wasknijpers grotendeels geprijsd bij Colruyt. Klein onderhouds- en herstelmateriaal dat hier niet wordt aangeboden, prijsden we bij Veritas (telkens het goedkoopste product).

4.4 Het referentiebudget voor geschikte kleding

In deze paragraaf bespreken we de hoogte van het referentiebudget voor geschikte kleding voor verschillende gezinstypes in Vlaanderen. Het budget varieert met uitzondering van de prijzen voor wassalons niet naar regio.

Uit Figuur 4.1 blijkt dat het totale noodzakelijke kledingbudget varieert van 56 euro per maand voor een alleenstaande niet-werkende man tot 243 euro per maand voor een koppel met een zoon in het basisonderwijs en een dochter in het secundair onderwijs. Het grootste deel van dit kledingbudget bestaat uit de kosten voor het

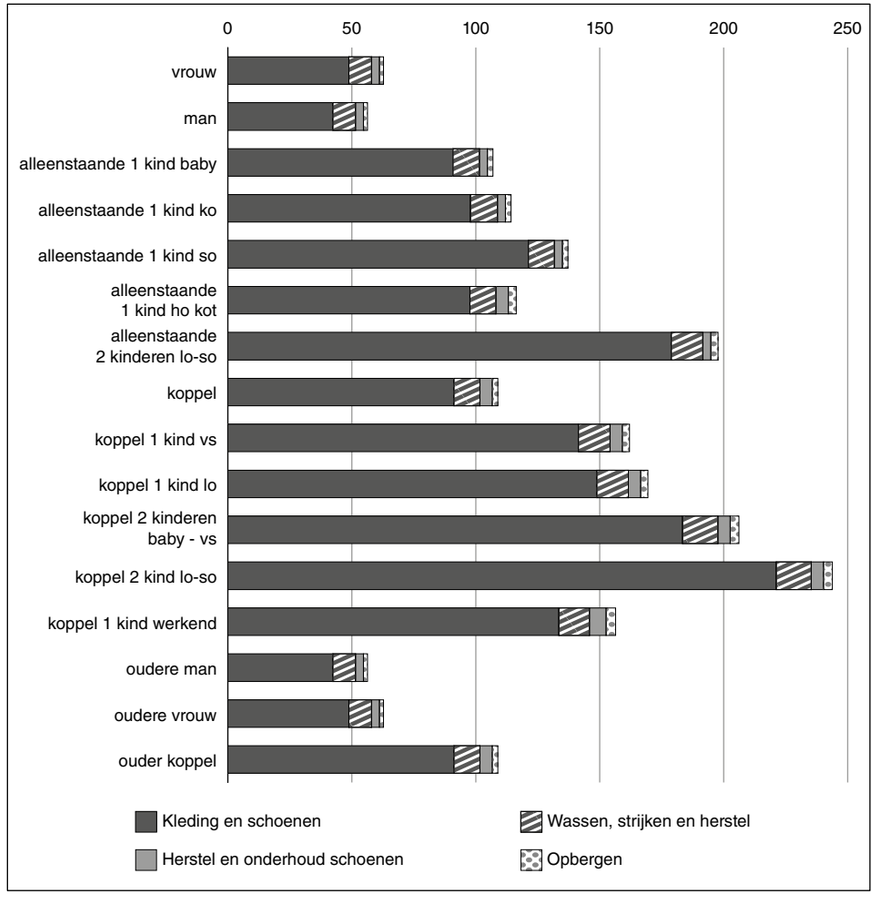
aanschaffen van de noodzakelijke kledingstukken. De uitgaven voor het opbergen en onderhouden van kleding maken, vooral voor grotere gezinnen, slechts een beperkt deel van het totale budget uit. Alleenstaanden moeten maandelijks minimaal 14 euro reserveren voor het noodzakelijke opberg- en onderhoudsmateriaal, terwijl koppels met twee kinderen hiervoor 23 euro nodig hebben. Omdat veel materiaal niet per individu, maar op gezinsniveau kan worden aangeschaft, ontstaan hier aanzienlijke schaalvoordelen.

Deze schaalvoordelen voor grote gezinnen gelden niet voor het benodigde budget voor de aanschaf van kledingstukken. Omdat de kledingkorf alleen het minimale aantal noodzakelijke kledingstukken bevat, die tegen een relatief lage prijs worden aangekocht, gaan we ervan uit dat deze kledingstukken versleten zijn na hun gebruiksperiode en dus niet meer doorgegeven kunnen worden aan andere kinderen.

Het minimaal noodzakelijke budget voor de aanschaf van kleding en schoenen bedraagt voor een alleenstaande man 42 euro per maand. Een alleenstaande vrouw heeft 9% meer budget nodig, wat vooral komt door de behoefte aan extra kledingstukken (zoals jurken, rokken, ondergoed, nylons). Het aandeel van schoenen in het kledingbudget hangt af van de leeftijd, maar gemiddeld gaat ongeveer een kwart van het budget naar schoenen (tussen 24% en 30%).

Opvallend is dat het minimaal noodzakelijke kledingbudget voor kinderen hoger ligt dan dat voor volwassenen. Voor baby's, peuters en kleuters is dit verschil niet erg groot. Maar voor lagereschoolkinderen en tieners is dit erg uitgesproken. Ter illustratie: het kledingbudget voor een volwassen vrouw bedraagt 49 euro, terwijl dit voor een tienermeisje 72 euro is. Dit wordt verklaard door kortere gebruiksperiodes. Kinderen van 1 tot en met 15 jaar groeien snel; de gebruiksduur van de meeste items is daarom één jaar, behalve voor items die 'op de groei' kunnen worden gekocht. Tussen 15 en 18 jaar vertraagt deze groei, en wordt een gebruiksperiode van twee jaar voorzien voor de meeste items. Daarna gaan we ervan uit dat jongeren volgroeid zijn, waardoor de gebruiksperiodes van hun kledingstukken langer worden. Tussen de regio's zijn er geen noemenswaardige verschillen in het kledingbudget: het varieert met een paar eurocent per persoon omwille van de variatie in de kost van de jaarlijkse was- en droogbeurt in een wassalon.

Figuur 4.1: *Het referentiebudget voor kleding voor 16 typegezinnen, alle gezinsleden in goede gezondheid, maandbedragen in euro (mei 2024).*



Noot: vs = voorschools; ko = kleuteronderwijs; lo = lager onderwijs; so = secundair onderwijs; ho = hoger onderwijs.

4.5 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen?

In deze laatste paragraaf gaan we dieper in op de onderliggende aannames die we maakten bij het opstellen van de kledingkorf. De besteding van een kledingbudget is een zeer persoonlijke aangelegenheid, waarbij keuzevrijheid hoog in het vaandel wordt gedragen. De samenstelling van de kledingkorf is dan ook eerder een methode om tot een gepast kledingbudget te komen, dan een richtlijn van hoe het kledingbudget moet wor-

den besteed. De concrete invulling van de nood aan geschikte kleding verschilt immers sterk tussen individuen, groepen en culturen. Voor het ontwikkelen van een minimaal, aanvaardbaar kledingbudget vertrokken we daarom van een aantal aannames. Deze garanderen dat het om een budget gaat dat minimaal noodzakelijk is, maar betekenen ook dat het soms in concrete situaties moet worden aangevuld om voldoende te zijn om menswaardig te kunnen leven.

Ten eerste veronderstellen we dat de leden van elk typegezin in goede gezondheid verkeren en hierdoor geen aangepaste kledij nodig hebben. Ten tweede veronderstellen we dat gezinnen in staat zijn om op basis van hun kledingbudget rationele en autonome beslissingen te nemen en zo hun budget consequent op lange termijn kunnen beheren. In het bijzonder betekent dit dat we ervan uitgaan dat er voldoende inkomen en mentale ruimte is om te sparen voor de vervanging van de kledij, meubels en materiaal in de kledingkorf. Ten derde vertrekt de kledingkorf van de veronderstelling dat de gekozen winkels toegankelijk en bereikbaar zijn en ten vierde veronderstellen we dat alle gezinnen gehuisvest zijn in een kwaliteitsvolle woning en voldoende ruimte ter beschikking hebben voor het nodige onderhoud (in het bijzonder het drogen) van hun kleding.

Sommige participanten uit de focusgroepen vonden het niet realistisch om te veronderstellen dat gezinnen kunnen sparen voor duurdere kledingstukken zoals een jas of schoenen. Onderzoek toont aan dat het voortdurend gebrek aan middelen budgetbeheer vanuit langetermijnvisie zeer moeilijk maakt (Baumeister, Sparks, Stillman, & Vohs, 2008; Mullainathan & Shafir, 2013; Spears, 2010).

> *De aankoopprijs van vele zaken is hoger dan dit maandbedrag, dus het veronderstelt dat iedereen al lang aan het budgetteren is. Bijvoorbeeld voor die regenjas moet je drie maand sparen. De veronderstelling dat mensen in staat zijn om in dergelijke mate te budgetteren, dat je dat bedrag hebt klaarzitten, dat gaat, maar ik vind dat bijna niet realistisch, ik denk dat niet veel mensen dat zouden kunnen. Het is vooral onrealistisch voor mensen in een moeilijke situatie, want dan heb je geen buffer klaar om dat uit te geven. Dus eigenlijk moet je dat koppelen aan de duurtijd dat je al in zo een situatie zit.* (Gent, gezinnen met kinderen, 2013)

De mate waarin het kledingbudget als toereikend wordt ervaren is volgens verschillende participanten sterk afhankelijk van factoren als sociale verwachtingen en maatschappelijke druk. Mensen leven in een omgeving met bepaalde rolmodellen en verwachtingen en worden voortdurend blootgesteld aan reclame. Voornamelijk jongeren zijn hiervoor volgens de deelnemers erg gevoelig. Kledingstijl speelt voor hen een grote rol om te worden aanvaard binnen hun sociale groep (cf. supra, het discussiefragment over tweedehandskledij). Verschillende studies bevestigen dat de juiste kledij, vaak gebonden aan specifieke merken, essentieel is voor het construeren van een identiteit van jongeren en het al dan niet behoren tot een bepaalde groep (Croghan et al., 2006; Elliott & Leonard,

2004; Isaksen & Roper, 2012). Daarnaast voelen ook volwassenen met beperkte financiële middelen zich regelmatig uitgesloten op basis van de inhoud van hun kleerkast (Hamilton, 2009). Daarnaast is gepaste kledij ook erg belangrijk om een plaats te verwerven op de arbeidsmarkt (Turner-Bowker, 2001).

> *Ook al zijn die goedkopere kleren mooi, je gaat er niet bij horen. Ook al is het lelijk, mensen willen iets omdat het op TikTok staat.* (Brussel, mixed jongeren, 2024)
>
> *Nu iedereen wil dan ineens dezelfde jas van Zara omdat er een hype is op sociale media. Als je dan nooit een budget hebt om iets bij Zara of H&M te kopen, hoor je er niet bij.* (Brussel, mixed jongeren, 2024)
>
> *Op de voetbal is het wel een ding dat iedereen ondergoed van Calvin Klein wil en sokken van Nike. Ja, en er wordt echt gekeken of je dan wel een echte pet hebt, van het juiste merk, of een valse.* (Brussel, mixed jongeren, 2024)

In de focusgroepen werd regelmatig de veronderstelling ter discussie gesteld dat mensen goed geïnformeerd zijn om een weloverwogen beslissing te maken tussen verschillende winkels, prijzen en artikelen. Ook het online shoppen, om zo goedkope deals te vinden, is niet voor iedereen evident. Er werd benadrukt dat het veel tijd en opzoekwerk vraagt om de verschillende winkels en kledingstukken te vergelijken met het oog op de beste prijs-kwaliteitverhouding. Hoewel we dit niet expliciet veronderstellen, werd in dit verband het belang van creatieve vaardigheden aangehaald om met een beperkt budget toch modieuze kleding of accessoires uit te kiezen en deze goed te kunnen combineren. Daarnaast is het noodzakelijk om rekenvaardigheden te hebben en om te kunnen omgaan met promoties en kortingen.

> *Dat vraagt niet alleen intelligentie, maar ook veel tijd en energie.* (Leuven, gezinnen zonder kinderen, 2013).
>
> *Ik ben wantrouwig tegenover internet. Ik zet mijn rekeningnummer niet op een website. Als ik een bestelling moet doen, geef ik mijn rekeningnummer niet op. Met alles wat gehackt wordt en zo. Ik ben erg wantrouwend. Daarom geef ik mijn rekeningnummer niet op.* (Tamines, gezinnen met kinderen, 2024)
>
> *Ja, technologie kan je bang maken. Als je denkt aan hackersystemen, is het echt … Ik bestel zelfs niet op Shein, Temu …* (Tamines, gezinnen met kinderen, 2024)

Bovendien zijn betaalbare en kwaliteitsvolle winkels niet voor iedereen even goed bereikbaar. Als je geen auto hebt of wanneer het openbaar vervoer beperkt is, wordt het moeilijker om met een minimaal budget geschikte en sociaal aanvaarde kleding te vinden. Daarnaast moet je jezelf gemakkelijk kunnen verplaatsen en mobiel zijn, wat niet altijd vanzelfsprekend is. Mensen in armoede zijn ‘disadvantaged consumers’: door een

tekort aan tijd, geld, specifieke vaardigheden en transportmiddelen hebben ze een beperktere keuze als consument. Hierdoor zijn ze voor de aankoop van hun goederen en diensten vaker afhankelijk van lokale winkelmogelijkheden, die soms hogere prijzen vragen. (Andreasen, 1975; Clifton, 2004; Hamilton & Catterall, 2005; Hill, 2008; Meert et al., 1997; Piacentini et al., 2001)

Ten slotte vertrekken we vanuit de assumptie dat gezinnen over voldoende ruimte in hun woning beschikken om te voorzien in hun kledingonderhoud. Verschillende participanten merkten op dat toegang tot adequate huisvesting geen realistische veronderstelling is voor gezinnen in armoede. Zij wonen vaker in slechtere woonomstandigheden, wat zich onder andere kan uiten in een hoge bezettingsgraad, vochtproblemen, lekken, gebrekkige isolatie en een kleinere oppervlakte (Rybkowska & Schneider, 2011; Winters et al., 2011; Winters & Decker, 2009) (zie ook Hoofdstuk 6 over huisvesting). Enkele participanten getuigden dat ze hun kleding moeten laten drogen in een erg kleine woningruimte. Dit is voor hen onpraktisch en brengt gevoelens van schaamte met zich mee wanneer mensen op bezoek komen.

> *Ik vind [een droogtrommel] wel noodzakelijk, zeker bij ons op die blokken, dat is gewoon niet te doen. Op dit moment ben ik aan het drogen op een droogrekske bij ons midden in de living en dat staat daar soms twee dagen voordat het droog is en ik vind dat verschrikkelijk, want er komt dan is volk en allez ja …* (Herentals, gezinnen met kinderen, 2013)

4.6 Conclusie

In dit hoofdstuk beschreven we welk budget gezinnen in onze samenleving minimaal nodig hebben om zich te kunnen kleden en hun kleding te onderhouden en op te bergen. We vertrokken daarbij van de noodzakelijke functies van kleding zoals het lichaam beschermen, het vervullen van sociale verwachtingspatronen en het verschaffen van een bepaalde identiteit. Er zijn weinig (inter)nationale richtlijnen die de kwaliteitscriteria van kleding vastleggen. Door een gebrek aan richtlijnen en labels, konden we bij de keuze van de geschikte kledij enkel rekening houden met de eigenschappen van de vezelsoorten en met het oeko-tex ecolabel dat risicovrije kledij garandeert (maar slechts weinig wordt vermeld). Vooral voor veelgebruikte kledingstukken die een belangrijke beschermende functie hebben zoals jassen en schoenen, legden we hoge kwaliteitseisen. Hierbij willen we nog eens benadrukken dat het referentiebudget voor kledij geen voorschrift is van welke kledij mensen moeten aankopen, maar een manier is om een minimumbudget te bepalen waarbij het mogelijk is om je op een menswaardige manier te kleden.

Voor het bepalen van de aard van de kledingstukken vertrokken we van enkele belangrijke assumpties: 1) de kleding moet multifunctioneel en sociaal aanvaardbaar zijn, 2) we voorzien geen aangepaste kledij in geval van uitzonderlijke werkomstandigheden of in geval van een bepaalde ziekte of handicap. Het aantal kledingstukken is afhankelijk van de levensduur, hygiënische normen en praktische overwegingen. De sociale aanvaardbaarheid van deze aannames, alsook de keuze van de winkels, werd besproken in focusgroepen.

Het totale budget voor kleding varieert van 56 euro per maand voor een alleenstaande man tot 243 euro per maand voor een koppel met twee kinderen. De kost voor opbergen en onderhouden van kleding heeft slechts een klein aandeel in het totale budget, bovendien gelden hier grote schaalvoordelen. Het grootste gedeelte van het kledingbudget bestaat uit de kosten voor het aanschaffen van de noodzakelijke kledingstukken. Hier spelen dan weer weinig schaalvoordelen. Dit komt omdat we ervan uitgaan dat de kledingstukken versleten zijn na draagtijd waardoor ze niet meer kunnen worden doorgegeven van het ene kind naar het andere (in tegenstelling tot wat in de realiteit vaak gebeurt). Het kledingbudget van een vrouw ligt 9% hoger ten opzichte van dat van een man. Dit wordt veroorzaakt door het grotere aantal kledingstukken. De voorkeur voor kleding van hogere kwaliteit voor 65-plussers wordt gecompenseerd door een langere afschrijftijd, waardoor het prijsniveau op gelijke hoogte blijft. Voor kinderen en vooral jongeren ligt het kledingbudget daarentegen wel hoger door de kortere afschrijftermijnen.

Tot slot, hebben we de onderliggende assumpties voor het opstellen van deze kledingkorf getoetst aan de reële leefsituaties van mensen in armoede. We leren hieruit dat een gebrek aan financiële middelen het moeilijk maakt om budgetkeuzes te maken op lange termijn. Daarnaast zijn mensen in armoede vaak minder mobiel, waardoor ze afhankelijker zijn van lokale winkels die niet altijd de beste prijs-kwaliteitverhouding aanbieden. Ook hun slechtere woonomstandigheden maken dat het niet kunnen beschikken over een droogkast niet vanzelfsprekend is. Tot slot bepalen consumptiepatronen in onze samenleving steeds meer iemands identiteit, waardoor het zeer moeilijk is om erbij te horen met een beperkt kledingbudget. Vooral jongeren zijn hiervoor erg gevoelig. Dit benadrukt nog eens dat het berekende referentiebudget voor geschikte kleding een minimale grens aangeeft van wat typegezinnen nodig hebben om volwaardig aan de samenleving deel te nemen. Gezinnen in armoede hebben vaak een hoger budget nodig om erbij te kunnen horen. Het ontbreken van voldoende middelen leidt tot schaamte, wat vaak leidt tot eenzaamheid en sociale uitsluiting.

Referenties

Andreasen, A. R. (1975). *Disadvantaged consumer.* New York: Free Press.

Baumeister, R. F., Sparks, E. A., Stillman, T. F., & Vohs, K. D. (2008). Free will in consumer behavior: Self-control, ego depletion, and choice. *Journal of Consumer Psychology*, *18*(1), 4-13. https://doi.org/10.1016/j.jcps.2007.10.002

Buisson, Y. L., Rajasekaran, K., French, A. D., Conrad, D. C., & Roy, P. S. (2000). Qualitative and Quantitative Evaluation of Cotton Fabric Damage by Tumble Drying. *Textile Research Journal*, *70*(8), 739-743. https://doi.org/10.1177/004051750007000813

Centexbel. (2016). Öko-tex en menselijke ecologie. Geraadpleegd van http://www.centexbel.be/nl/oeko-tex-en-menselijke-ecologie

Centexbel (2024). Oekotex Standaard 100. Rerieved from https://www.centexbel.be/nl/certificatie/oeko-texr

Cooper, T., Claxton, S., Hill, H., Holbrook, K., Hughes, M., Knox, A., & Oxborrow, L. (2014). *Development of an Industry Protocol on Clothing Longevity*. https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/29901/1/PubSub7328_Oxborrow.pdf

Clifton, K. J. (2004). Mobility strategies and food shopping for low-income families a case study. *Journal of Planning Education and Research, 23*(4), 402-413. https://doi.org/10.1177/0739456X04264919

Crane, D. (2012). *Fashion and its social agendas: Class, gender, and identity in clothing*: University of Chicago Press.

Croghan, R., Griffin, C., Hunter, J., & Phoenix, A. (2006). Style failure: consumption, identity and social exclusion. *Journal of youth studies, 9*(4), 463-478. https://doi.org/10.1080/13676260600914481

Daly, M. (2010). Assessing the EU Approach to Combating Poverty and Social Exclusion in the last Decade. In E. Marlier, D. Natali, & R. Van Dam (Eds.), *Europe 2020. Towards a More Social AU?* (pp. 143-161). Brussels: P.I.E. Peter Lang. https://doi.org/10.1177/1024258912448598

Entwistle, J. (2023). *The Fashioned Body: Fashion, Dress and Modern Social Theory*. John Wiley & Sons.

Elliott, R., & Leonard, C. (2004). Peer pressure and poverty: Exploring fashion brands and consumption symbolism among children of the 'British poor'. *Journal of Consumer Behaviour, 3*(4), 347-359. https://doi.org/10.1002/cb.147

European Clothing Association. Technical Committee. (1996). *ECLA recommendations concerning characteristics and faults in fabrics to be used for clothing: proposal may 1996* (E. C. A. T. Committee Ed.).

Federale Overheidsdienst Economie (2022). Analyse van het energieverbruik van huishoudens in België in 2020. Geraadpleegd van https://economie.fgov.be/nl/publicaties/analyse-van-het-0

Hamilton, K. (2009). Low-income families: experiences and responses to consumer exclusion. *International journal of sociology and social policy, 29*(9/10), 543-557. https://doi.org/10.1108/01443330910986315

Hamilton, K., & Catterall, M. (2005). Towards a better understanding of the Low-Income Consumer. *NA-Advances in Consumer Research, 32*(1), 627-632. https://strathprints.strath.ac.uk/4533/

Hill, R. P. (2008). Disadvantaged consumers: an ethical approach to consumption by the poor. *Journal of Business Ethics, 80*(1), 77-83.

Hopman, M., Harnam, G., de Jonge, H., & van den Heuvel, L. (2022). In eenzaamheid gepest (No. KOM007/2022; p. 65). https://www.kinderombudsman.nl/system/files/publications/2022-Publicatie%20aanmaken/rapport%20In%20eenzaamheid%20gepest.pdf

Hoppenbrouwers, K., & Van Hoeck, K. (2013). Een kroniek van meer dan tien jaar standaard- en richtlijnontwikkeling in de Vlaamse jeugdgezondheidszorg. *JGZ Tijdschrift voor jeugdgezondheidszorg*, *45*. https://doi.org/10.1007/s12452-013-0020-9

Horckmans, R. (2022). *Motivaties en praktijken op de Brusselse tweedehandsmarkt.* Vrije Universiteit Brussel. https://scriptiebank.be/file/16448/download?token=cZzLg1KU

Hütter Safety. (2008). Geraadpleegd van http://www.hutter.nl

Imtho. (2008). Geraadpleegd van http://www.imtho.nl

Isaksen, K. J., & Roper, S. (2012). The Commodification of Self-Esteem: Branding and British Teenagers. *Psychology & Marketing*, *29*(3), 117-135. https://doi.org/10.1002/mar.20509

Johnson, K., Lennon, S., & Rudd, N. (2014). Dress, body and self: research in the social psychology of dress. *Fashion and Textiles, 1*(1), 1-24. doi:10.1186/s40691-014-0020-7

Klepp, I. G., & V. Haugrønning. (2021). *Durable or Cheap? Parents' Acquisition of Children's Clothing*. PLATE 2021, Virtual Conference, Limerick, Ireland.

Koninklijk Meteorologisch Instituut van België. (2024). *Het Belgisch Klimaat*. Geraadpleegd van https://www.meteo.be/nl/unpublish/algemeen-klimaat-belgie/algemeen

Laitala, K., & Klepp, I. G. (2015, June). Age and active life of clothing. In *PLATE, Product Lifetimes and the Environment 2015 Conference*. Edited by Tim Cooper, Naomi Braithwaite, Mariale Moreno and Giuseppe Salvia. Nottingham: Nottingham Trent University: CADBE (pp. 182-86)

Leblon, N. (2024, March 13). *Podologie: tips & tricks* [Conference presentation]. Symposium Diabetes, Eerstelijnszone Houtland en Polder. Retrieved from https://www.eerstelijnszone.be/sites/default/files/presentatie_symposium_diabetes.pdf

Meert, H., Mistiaen, P., & Kesteloot, C. (1997). The geography of survival: household strategies in urban settings. *Tijdschrift Voor Economische En Sociale Geografie*, *88*(2), 169-181. https://doi.org/10.1111/j.1467-9663.1997.tb01595.x

Meinander, H., & Varheenmaa, M. (2002). *Clothing and textiles for disabled and elderly people*. VTT Technical Research Centre of Finland. https://publications.vtt.fi/pdf/tiedotteet/2002/T2143.pdf

Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much* (p. 289). Times Books/Henry Holt and Co.

Mussche, E. (2008, 2 september). Hoe kies je een degelijke kinderschoen? *Het Nieuwsblad*.

Nayak, R., Padhye, R., & Wang, L. (2015). How to Dress at Work. In S. Patole (Ed.), *Management and Leadership – A Guide for Clinical Professionals* (pp. 241-255): Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-11526-9_17

Piacentini, M., Hibbert, S., & Al-Dajani, H. (2001). Diversity in deprivation: exploring the grocery shopping behaviour of disadvantaged consumers. *The International Review of Retail, Distribution and Consumer Research, 11*(2), 141-158. https://doi.org/10.1080/09593960122639

Piippo, R., Niinimäki, K., & Aakko, M. (2022). Fit for the future: Garment quality and product lifetimes in a CE context. *Sustainability*, *14*(2), 726. https://doi.org/10.3390/su14020726

Roach, M. E., & Eicher, J. B. (1979). The Language of Personal Adornment. In J. M. Cordwell & R. A. Schwarz (Red.), T*he fabrics of culture: The Anthropology of Clothing and Adornment* (pp. 7-22). De Gruyter Mouton. https://doi.org/10.1515/9783111631523.7

Roelants, M., & Hauspie, R. (2004). Groeicurven 2-20 jaar. Vlaanderen.

Ryan, L. (2011). Muslim Women Negotiating Collective Stigmatization: 'We're Just Normal People'. *Sociology, 45*(6), 1045-1060. doi:10.1177/0038038511416170

Rybkowska, A., & Schneider, M. (2011). Housing conditions in Europe in 2009. *Eurostat Statistics in focus, 4*, 1-12. https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3433488/5578396/KS-SF-11-004-EN.PDF.pdf/2ef3ac6a-9d13-4911-8808-20145b2a125a?t=1414693379000

Schellenberger, S., Liagkouridis, I., Awad, R., Khan, S., Plassmann, M., Peters, G., Benskin, J. P., & Cousins, I. T. (2022). An Outdoor Aging Study to Investigate the Release of Per- And Polyfluoroalkyl Substances (PFAS) from Functional Textiles. *Environmental Science & Technology*, *56*(6), 3471-3479. https://doi.org/10.1021/acs.est.1c06812

Sen, A. (1985). A Sociological Approach to the Measurement of Poverty: A Reply to Professor Peter Townsend. *Oxford Economic Papers, 37*(4), 669-676.

Sen, A. (2006). Conceptualizing and Measuring Poverty. In D. B. Grusky & R. Kanbur (Eds.), *Poverty and Inequality* (pp. 30-46). Stanford: Stanford University Press. https://doi.org/10.1515/9780804767590-003

Song, G. (2011). *Improving comfort in clothing.* WP, Woodhead Publ.

Spaepen, V., Lenaerts, M., Roedolf J. & Demarest, F. *(2024) Modemonitor 2024.* Geel, Expertisecentrum Duurzaam Ondernemen en Digitale Innovatie, Thomas More

Spears, D. (2011). Economic Decision-Making in Poverty Depletes Behavioral Control. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, *11*(1). https://doi.org/10.2202/1935-1682.2973

Steunpunt tot bestrijding van armoede, bestaansonzekerheid en sociale uitsluiting. (2019). *Duurzaamheid en armoede. Een bijdrage aan politiek debat en politieke actie. Tweejaarlijks Verslag 2018-2019* (p. 147). https://armoedebestrijding.be/wp-content/uploads/2019/12/Duurzaamheid-en-Armoede-Tweejaarlijks-Verslag.pdf

Turner-Bowker, D. M. (2001). How Can You Pull Yourself up by Your Bootstraps, if You Don't Have Boots? Work-Appropriate Clothing for Poor Women. *Journal of social issues, 57*(2), 311-322. https://doi.org/10.1111/0022-4537.00215

Van Leemput, S., & Vereycken, A. (2015). *Gezond wonen met milieuverantwoorde materialen*. Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch Bouwen en Wonen. https://ecomat.be/bestandenbank/Gezond_wonen_met_milieuverantwoorde_materialen_ecomat.pdf

Van Thielen, L., & Storms, B. (2013). *Het maximum halen uit het minimum. Overlevingsstrategieën van mensen die moeten rondkomen met een beperkt inkomen*. Geel: CEBUD, Thomas More. https://thomasmore.be/sites/default/files/2023-01/Het%20maximum%20uit%20het%20minimum%20halen.pdf

Winters, S., & De Decker, P. (2009). Wonen in Vlaanderen: over kwaliteit, betaalbaarheid en woonzekerheid. *De Sociale Staat van Vlaanderen. Brussel: Josée Lemaître*, 199-234. https://lirias.kuleuven.be/retrieve/135905#page=200

Winters, S., Elsinga, M., Noppe, J., Vanderleyden, L., & Callens, M. (2011). Wonen in Vlaanderen in internationaal perspectief. In *De sociale staat van Vlaanderen 2011* (pp. 217-256). Studiedienst van de Vlaamse Regering; Brussel.

Your Europe. (2024) *Labels voor schoeisel*. Geraadpleegd van https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/labels-markings/footwear-label/index_nl.htm

5 HET BUDGET VOOR PERSOONLIJKE HYGIËNE EN ADEQUATE GEZONDHEIDSZORG

Bérénice Storms en Heleen Delanghe[16]

5.0 Inleiding

Net zoals gezonde voeding en aangepaste kleding vormen persoonlijke hygiëne en toegankelijke gezondheidszorg essentiële voorwaarden voor volwaardige maatschappelijke participatie. In dit hoofdstuk tonen we hoe deze intermediaire behoeften zijn vertaald naar twee geprijsde korven: één voor persoonlijke hygiëne en één voor adequate gezondheidszorg.

We beginnen met het belang van persoonlijke verzorging en lichten toe welke keuzes gemaakt werden bij het bepalen van de aard, kwaliteit, hoeveelheid en prijs van de opgenomen producten en diensten. Deze zijn onderverdeeld in vier domeinen: handhygiëne, mondhygiëne, algemene hygiëne en seksuele hygiëne.

Vervolgens richten we ons op gezondheidszorg. We beschrijven de vier centrale functies die de gezondheidszorgkorf moet vervullen: zorg bij veelvoorkomende gezondheidsklachten, zorg voor traumata en verwondingen, ziektepreventie, en verzekering van toegang tot gezondheidszorg. Voor elk van deze functies verduidelijken we de keuzes die werden gemaakt om de minimale noodzakelijke kosten voor de betrokken producten en diensten te berekenen.

Daarna brengen we alle kosten samen in één referentiebudget, afgestemd op verschillende typegezinnen. Tot slot bespreken we in welke mate deze korven met het vooropgestelde referentiebudget haalbaar zijn voor gezinnen in armoede.

16 De auteurs baseerden zich bij het schrijven van dit hoofdstuk op het eerdere werk van Diepstraeten (2009). Zij wensen ook Nicolas Bouckaert van harte te bedanken voor zijn waardevolle reflecties en inhoudelijke suggesties bij het schrijven van dit hoofdstuk.

5.1 Persoonlijke hygiëne en lichaamsverzorging

Hygiëne vervult twee essentiële functies. Enerzijds draagt ze bij tot de gezondheid door onder meer het beperken van infecties afkomstig van virussen en bacteriën op of in het lichaam, zoals in de darmen, mond, neus, wonden, huid en kleding. Door deze micro-organismen onder controle te houden, voorkomt persoonlijke hygiëne tal van ziektes en ongemakken.

Anderzijds speelt hygiëne ook een psychologische en sociale rol. Mensen die zich kunnen verzorgen, voelen zich beter in hun vel en worden doorgaans sociaal meer geaccepteerd. Propere haren, frisse adem, verzorgd uiterlijk en een aangename lichaamsgeur gelden als vanzelfsprekende verwachtingen in het dagelijkse contact met anderen.

Vanuit deze dubbele functie formuleren we, op basis van wetenschappelijke literatuur, leidende principes voor een korf 'persoonlijke hygiëne'.

De korf is ontwikkeld voor typegezinnen waarvan alle leden in goede gezondheid verkeren (zie Hoofdstuk 2). In situaties van ziekte, beperking of allergieën kunnen bijkomende noden ontstaan waarvoor een aanvullend budget nodig is.

5.1.1 De inhoud van de korf 'persoonlijke hygiëne en lichaamsverzorging'

5.1.1.1 *Handhygiëne*

Een goede handhygiëne met zeep kan het risico op darminfecties bijna halveren (Curtis & Cairncross, 2003). Vuile handen verspreiden immers bacteriën, zowel rechtstreeks als via contactoppervlakken (Reybrouck et al., 2000). Vloeibare zeep krijgt de voorkeur boven een stuk zeep, omwille van het lagere risico op besmetting. Kwalitatieve zeep is pH-neutraal, ongeparfumeerd en bevat geen antimicrobiële stoffen, om het evenwicht van de huidflora te behouden (Proksch et al., 2008).

Ook schone nagels zijn belangrijk. Dagelijks reinigen en borstelen voorkomt ophoping van vuil en ook regelmatig knippen is noodzakelijk (Curtis & Cairncross, 2003; UZ Gent, 2021). Daarom nemen we een nagelborsteltje en -knipper op in de korf.

Handen drogen gebeurt best met propere handdoeken, die regelmatig gewassen worden. Papieren handdoeken zijn hygiënisch, maar duur en minder ecologisch. Een veilige wasbeurt doodt de meeste kiemen: minstens 50 minuten op 60°C. Drie (kleine) handdoeken per persoon volstaan om regelmatig te kunnen wisselen zonder extra wasbeurten. We bepalen de prijs aan de hand van handdoeken van katoen, al dan niet gemengd met synthetische vezels.

5.1.1.2 *Mondhygiëne*

Een gezonde mond is essentieel voor onze levenskwaliteit: we spreken, proeven, eten en communiceren ermee. Mond- en tandproblemen kunnen niet alleen ernstige medische risico's en kosten veroorzaken, maar ook fysiek en psychologisch ongemak (Word Health Organisation, 2022). Dagelijks poetsen en het beperken van suikerinname zijn eenvoudige en doeltreffende preventiemaatregelen.

Tandbederf ontstaat wanneer bacteriën suikers omzetten in zuren die het glazuur aantasten. Een goede tandenborstel is dus cruciaal. We bepalen de minimumkost aan de hand van een manuele borstel. De borstel heeft een kleine kop (2,5 × 1 cm bij volwassenen, 1,5 × 1 cm bij kinderen), mediumharde haren en gaat ongeveer drie maanden mee. De vorm van het handvat is minder belangrijk, zolang hij goed in de hand ligt (UZ Gent, 2021).

Tandpasta met fluoride versterkt het tandglazuur. Gestoeld op het Fluor advies van de Hoge Gezondheidsraad (2021) gelden volgende dosissen volgens de Europese academie voor pediatrische tandheelkunde (Toumba et al., 2019):

- 0-2 jaar: 2×/dag met 1000 ppm, hoeveelheid rijstkorrel (0,125 g)
- 2-6 jaar: 2×/dag met 1000 ppm, hoeveelheid erwt (0,25 g)
- 6+ jaar: 2×/dag met 1450 ppm, volledige borstelkop (0,75 g)

We voorzien daarnaast voor elk gezinslid een beker voor op de badkamer. Voor interdentale reiniging voorzien we dagelijks een houten, driehoekige tandenstoker, eenvoudig en geschikt voor de meeste gebruikers (Verbond der Vlaamse Tandartsen, 2024; UZ Gent, 2021).

5.1.1.3 *Algemene hygiëne*

Lichaamsverzorging
Voor de lichaamsverzorging volstaat, net zoals voor het wassen van de handen een pH-neutrale, verzorgende vloeibare zeep (UZ Gent, 2021). Geparfumeerde douchegels worden best vermeden om de huidflora niet te verstoren. Deodorant en antiperspirant zijn sociaal gewenst, zeker voor adolescenten en volwassenen en doorgaans niet schadelijk (UZ Gent, 2021). Daarom voorzien we drie sticks per persoon per jaar. We voorzien daarnaast drie badhanddoeken per persoon, met een levensduur van vijf jaar. Net zoals de kleine handdoeken (zie 5.1.1.1) zijn deze van katoen, al dan niet gemengd met synthetische stoffen.

Daarnaast worden voor elke persoon papieren zakdoeken en toiletpapier voorzien. Voor kinderen tot 2,5 jaar worden luiers opgenomen. Voor alle personen ouder dan 12 jaar wordt een beperkt aantal mondmaskers (12 per jaar) ingecalculeerd. Het gebruik van mondmaskers wordt aanbevolen bij luchtweginfecties, vooral wanneer men in contact komt met kwetsbare personen of met zorgverleners (Risk Management Group, 2024).

Menstruatie en incontinentie
Voor meisjes vanaf 12 jaar en vrouwen tot 60 jaar voorzien we maandverbanden en tampons, in een verhouding van 50/50 overdag en enkel maandverband 's nachts. De berekening gaat uit van vijf menstruatiedagen per cyclus, resulterend in 16 maandverbanden en 11 tampons per maand. Menstruatiecups zijn duurzamer, maar door hun beperkte gebruik en hygiënische vereisten niet opgenomen.

De eerste menstruatie, of menarche, treedt meestal op vóór de leeftijd van 15 jaar, gemiddeld rond 13 jaar (Hoppenbrouwers et al., 2017). We voorzien menstruatieproducten voor alle meisjes en vrouwen tussen 12 en 59 jaar. Voor oudere vrouwen jaar wordt geen budget meer voorzien, aangezien de menopauze dan doorgaans is ingetreden. Voor hen voorzien we dagelijks vier inlegkruisjes, aangezien één op de drie kampt met incontinentie. Voor jongere vrouwen en mannen is dit uitzonderlijk (Norton & Brubaker, 2006) en daarom niet standaard gebudgetteerd.

Haarverzorging
Shampoo wordt gebruikt om vet en vuil uit het haar te verwijderen. Een milde shampoo volstaat voor elk haartype (UZ Gent, 2021). Hoe vaak het haar gewassen moet worden, hangt af van de talgproductie en haartextuur. Voor normaal haar volstaan 1 à 2 wasbeurten per week; vet haar vraagt een dagelijkse wasbeurt (UZ Gent, 2021). Op basis van de focusgroepen voorzien we drie wasbeurten per week, goed voor 60 ml shampoo per maand.

Daarnaast voorzien we voor elk gezin een kam en een borstel. Voor kinderen ouder dan zes jaar wordt een extra set voorzien, bijvoorbeeld voor op kamp, logeerpartijen of meerdaagse schooluitstappen. Voor meisjes en vrouwen voorzien we ook haarklemmen en een haarlint. Een haardroger wordt niet als minimaal noodzakelijk beschouwd door de focusgroepen en nemen we daarom niet mee op.

Tot slot bevat deze korf voor iedereen zes kappersbeurten (wassen en knippen) per jaar.

Ontharing
Ontharen is niet strikt noodzakelijk voor de hygiëne, maar het wordt in onze samenleving wel sterk sociaal verwacht, zowel bij mannen als vrouwen. Voor mannen en adolescente jongens voorzien we basisproducten voor gezichtsbeharing: een scheermesheft (om de

5 jaar), vijf wegwerpmesjes per maand en 122 ml scheerschuim. Een klassiek scheermes met scheerschuim is veilig en doeltreffend. Aftershave is niet opgenomen; koud water en een propere handdoek volstaan en zijn bovendien huidvriendelijker.

Voor vrouwen en meisjes vanaf 12 jaar wordt ontharen met mesjes als voordelige en toegankelijke methode opgenomen. Deze zijn inzetbaar voor verschillende lichaamszones (Shapiro & Lui, 2006). We voorzien twee wegwerpmesjes per maand. Scheren onder de douche of in bad vervangt scheerschuim op een goedkope en effectieve manier.

Cosmetica
Hoewel cosmetica niet strikt noodzakelijk zijn, blijkt uit focusgroepen dat make-up voor sommige vrouwen een essentieel onderdeel vormt van hun zelfbeeld en sociale participatie. Zij ervaren het gebruik ervan als noodzakelijk, zeker in professionele of formele contexten. Daarom voorzien we een minimaal budget voor basiscosmetica voor wie dat wenst. Voor adolescente en volwassen vrouwen omvat dit: oogschaduw, oogpotlood, lippenstift, mascara, foundation en ontschminkingsmelk. Om de kostprijs te bepalen, nemen we enkel hypoallergene producten op om huidirritatie te voorkomen (De Groot, 2000). Wattenschijfjes en milde zeep worden voorzien voor het verwijderen van make-up. Ook een bijzetspiegeltje maakt deel uit van de korf, bruikbaar voor zowel make-up als scheren.

Daarnaast wordt eau de toilette opgenomen voor bijzondere gelegenheden, omdat dit volgens de focusgroepen bijdraagt aan het zelfbeeld en aansluit bij sociale verwachtingen.

Tot slot voorzien we voor elk gezin, en elk kind ouder dan zes jaar, een toiletzak voor het opbergen van verzorgings- en cosmeticaproducten tijdens vakanties of uitstapjes. Om de maandelijkse kostprijs te bepalen, gaan we ervan uit dat de toiletzak vijf jaar meegaat.

5.1.1.4 *Seksuele hygiëne*

Het belang van anticonceptie en bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) is in België algemeen erkend. Voorbehoedsmiddelen maken een veilig en zorgeloos seksueel leven mogelijk en dragen bij tot het individueel welzijn. De keuze voor een geschikt anticonceptivum hangt af van meerdere factoren: risico op soa's, gebruiksgemak, betrouwbaarheid, kostprijs, culturele achtergrond en religie.

Niet alleen volwassenen, ook jongeren hebben nood aan betrouwbare anticonceptie. De eerste seksuele ervaring vindt in ons land meestal plaats in de late adolescentie (tussen 16 en 18 jaar). Maar ook op jongere leeftijd (13-15 jaar) heeft een relatief kleine groep jongeren al seksuele contacten (Hoge gezondheidsraad 2017, Dierckens, Delaruelle &

Deforche, 2021). Relaties op jonge leeftijd zijn vaak instabiel, wat het risico op ongeplande zwangerschappen verhoogt.

Voor uitgebreide informatie over anticonceptiemethoden verwijzen we naar Sensoa (www.sensoa.be). Om de kostprijs van anticonceptie te bepalen, kiezen we in het referentiebudget voor de klassieke combinatiepil voor adolescente en volwassen vrouwen. Die is betrouwbaar, goed gekend, breed beschikbaar en vraagt geen ingreep, maar wel regelmatige inname. Aangezien een hormonenspiraal op termijn goedkoper is, biedt het budget de mogelijkheid om de pil aan te schaffen en hiervoor jaarlijks een voorschrift te vragen aan de huisarts of om een hormoonspiraal te plaatsen. Zowel onderzoekers als focusgroepen benadrukken het belang van keuzevrijheid: vrouwen die zelf kunnen kiezen, gebruiken hun anticonceptiemiddel consistenter, wat leidt tot minder ongewenste zwangerschappen en soa's. (Gray et al., 2006, Yeh, et.al., 2022)

Omdat de pil geen bescherming biedt tegen soa's, worden ook condooms opgenomen in het budget, voor adolescenten en volwassenen met kortstondige of wisselende seksuele contacten (Unaids, UNFPA & WHO, 2009). Over het benodigde aantal bestaat discussie, gezien de variatie in seksueel gedrag. Volgens het Sekspert-onderzoek (Buysse et al., 2013) heeft de gemiddelde Vlaming in een relatie 1 tot 1,2 keer per week seks, met een verschillende frequentie naargelang de leeftijd. Op basis daarvan voorzien we jaarlijks: 13 condooms voor adolescenten, 57 condooms voor 19-25 jarigen, 32 condooms voor 25- tot 64-jarigen en 13 condooms voor 65-plussers.

5.1.2 Het prijzen van de korf 'persoonlijke hygiëne en lichaamsverzorging'

De prijzen voor hand-, mond- en algemene hygiëneproducten worden voornamelijk opgevraagd bij dezelfde retailer als voor de voedingskorf, om te vermijden dat gezinnen meerdere winkels moeten bezoeken voor hun dagelijkse aankopen. Producten die minder frequent worden aangekocht en niet (voldoende) beschikbaar zijn bij grote supermarktketens – zoals een toilettas of haarborstel – worden geprijsd bij Kruidvat, een drogisterijketen met meer dan 200 vestigingen in België. Telkens wordt de prijs genoteerd van het goedkoopste product dat voldoet aan de gestelde kwaliteitscriteria. Volgens de deelnemers aan de focusgroepen zijn witte producten of huismerken van supermarkten aanvaardbaar, op voorwaarde dat de kwaliteit goed is. Merkartikelen zijn voor hen geen vereiste. Voor de prijs van een kappersbeurt werd een gemiddelde berekend op basis van vijf kapsalons per Belgische regio.

Het budget voor seksuele hygiëne houdt rekening met het wettelijke remgeld voor een huisartsenconsultatie (voor het voorschrift van de pil) en voor de pil zelf. Voor meisjes onder de 25 jaar is de pil volledig terugbetaald. Condooms worden geprijsd volgens dezelfde strategie als de andere verzorgingsproducten.

5.2 Adequate gezondheidszorg

Gezondheid is een fundamentele behoefte zoals ook wordt benadrukt in de *Theory of Human Need* van Len Doyal & Ian Gough (1991; Gough, 2003) en in de *capability theory* van Amartya Sen (1980, 1985) en Martha Nussbaum (2000). Gezondheid geldt als een basisvoorwaarde om te kunnen participeren in de samenleving en eigen doelen na te streven. Tal van factoren dragen bij tot een goede gezondheid, maar ook toegankelijke gezondheidszorg blijft essentieel, zowel preventief als curatief. Dit recht is verankerd in de Belgische grondwet (art. 23) en het Europees Sociaal Handvest (art. 11), waarin wordt gesteld dat ieder recht heeft op de best mogelijke gezondheid (Raad van Europa, 2015). Het omvat zowel het wegnemen van gezondheidsrisico's, als het bevorderen van gezondheidseducatie en ziektepreventie.

De Wereldgezondheidsorganisatie definieert gezondheid als een toestand van fysiek, psychisch en sociaal welbevinden (WHO, 1948). In de korf 'adequate gezondheidszorg' richten we ons op de zorg en ondersteuning die nodig zijn om fysiek en psychisch gezond te blijven. Het referentiebudget bevat daarvoor een pakket aan producten en diensten waarvoor een minimaal budget wordt berekend.

5.2.1 De inhoud van de korf 'adequate gezondheidszorg'

Het vastleggen van de inhoud van een korf voor adequate gezondheidszorg is niet evident door grote gezondheidsverschillen tussen individuen. Daarom vertrekken we van drie uitgangspunten om een realistische korf samen te stellen:

Gezonde uitgangssituatie
We vertrekken vanuit typegezinnen in goede gezondheid, zonder medische aandoeningen of beperkingen, gehuisvest in een kwaliteitsvolle woning. In werkelijkheid blijft de gezondheidskloof in België groot. Zo beoordeelde 79,82% van de Belgische bevolking in 2024 hun gezondheid als goed of zeer goed. Bij mensen in armoede of oudere personen liggen deze percentages aanzienlijk lager en bedragen ze respectievelijk 64,4% en 58,4% (EUSILC, 2024). Minder bevoorrechte bevolkingsgroepen hebben gemiddeld minder contact met het gezondheidssysteem en ervaren meer financiële drempels bij het zoeken van zorg. Uit onderzoek blijkt dat financiële problemen de toegang tot zorg bemoeilijken, vooral voor tandzorg en gespecialiseerde hulp. In sommige gevallen leidt dit tot het uitstellen of volledig afzien van noodzakelijke zorg (Bouckaert et al., 2020,

Gerkens et al., 2024). Het spreekt voor zich dat wanneer mensen een beperking hebben, langdurig ziek zijn of een andere aandoening hebben, ze vaak extra noden hebben die bijkomende kosten met zich meebrengen waar dit referentiebudget geen rekening mee houdt.

Geïnformeerd zorggebruik
Ten tweede veronderstellen we dat gezinnen goed geïnformeerd zijn over het effectieve en veilige gebruik van gezondheidszorg. Volgens het gedragsmodel van Andersen (1995) en het gezondheidskapitaalmodel van Grossman (1972) wordt zorggebruik niet alleen bepaald door de objectieve gezondheidstoestand, maar ook door persoonlijke kenmerken, beschikbare middelen en de waarde die iemand hecht aan gezondheid. Wanneer twee mensen met een gelijke medische noodzaak toch verschillend zorg gebruiken, wijst dat op onder- of overconsumptie. In een referentiebudget moeten beide worden vermeden: het budget moet voldoende zijn om noodzakelijke zorg toegankelijk te maken, maar mag geen overbodige zorg omvatten. Daarom wordt in het referentiebudget onder meer uitgegaan van het principe dat milde gezondheidsklachten (bv. hoofdpijn) in eerste instantie via zelfzorg worden aangepakt en dat pas bij aanhoudende of ernstige symptomen medische hulp wordt ingeschakeld.

Toegankelijk zorgsysteem
Ten derde gaan we uit van het bestaande zorgaanbod voor gezinnen met toegang tot de publieke ziekteverzekering, tegen de huidige tarieven, op voorwaarde dat dit aanbod effectief beschikbaar is voor de meeste gezinnen. Als de toegankelijkheid wordt belemmerd, moet dit worden meegerekend. Denk daarbij aan supplementen, ereloontarieven of extra verzekeringskosten. Bijna alle inwoners van België zijn gedekt door de verplichte ziekteverzekering (Naar een gezond België, 2024). Voor sommige groepen in de samenleving is het gesubsidieerde aanbod veel beperkter, denk hierbij aan (sommige categorieën) asielzoekers, mensen zonder wettig verblijf en in sommige omstandigheden daklozen. Wanneer de referentiebudgetten voor deze groepen worden gebruikt, moet hiermee worden rekening gehouden. Ook de beschikbaarheid van zorg door geconventioneerde artsen is niet gelijk verdeeld, bijvoorbeeld is in meer dan de helft van de arrondissementen in België minder dan 50% van de gynaecologen en verloskundigen geconventioneerd (op basis van RIZIV, 2024).

Samenvattend berekenen we in deze korf de minimale uitgaven voor gezondheidszorg die nodig zijn om gezonde, goed geïnformeerde mensen in staat te stellen hun fysieke gezondheid te behouden. Ook wie in goede gezondheid verkeert, zal nu en dan medische zorg nodig hebben. We vertrekken daarom van objectieve zorgnoden die voorkomen bij algemeen gezonde personen. Chronische aandoeningen vallen buiten het profiel van de gemiddelde gezonde persoon en worden in dit budget dus niet meegerekend.

We focussen op acute en minder ernstige aandoeningen. Onderzoek toont aan dat, op enkele pijnstillers en specifieke hulpmiddelen na, hiervoor relatief weinig middelen nodig zijn. Toch hebben ook gezonde personen af en toe gespecialiseerde zorg nodig, zo blijkt.

Met het oog hierop vervult de gezondheidskorf vier functies: zorg voor veelvoorkomende ziektes, zorg voor traumata en verwondingen, preventieve zorg en verzekering voor toegang tot gezondheidszorg.

5.2.2 De inhoud van de gezondheidskorf

5.2.2.1 *De zorg voor veel voorkomende gezondheidsklachten*

Veelvoorkomende acute aandoeningen zoals koorts, luchtweginfecties, diarree, maagklachten en hoofdpijn leiden regelmatig tot huisarts- of apothekersbezoek, medicatiegebruik en werkverlet. Ze hebben daardoor een aanzienlijke impact op zowel de volksgezondheid als de zorguitgaven.

Het bepalen van een realistisch budget voor deze zogenaamd ‘banale’ aandoeningen is echter niet eenvoudig. De beschikbare epidemiologische gegevens zijn beperkt. Ze richten zich voornamelijk op prioritaire infectieziekten zoals influenza, COVID-19 of tuberculose. Ook gegevens uit huisartsregistraties bieden slechts een gedeeltelijk beeld: niet elke patiënt zoekt medische hulp bij milde klachten, en diagnostiek is niet altijd sluitend. Zelfs wanneer betrouwbare data beschikbaar zijn, blijft het moeilijk om normatief af te lijnen wanneer medische zorg werkelijk nodig is, bijvoorbeeld bij kortdurende koorts of hoofdpijn.

Het gedrag van de bevolking als richtlijn nemen voor een referentiebudget is bovendien problematisch. Er zijn immers aanwijzingen voor zowel onder- als overconsumptie van zorg (Gerkens et al., 2024; WHO, 2018; WHO & World Bank Group, 2018). In België worden weliswaar gerichte campagnes gevoerd om onnodig zorggebruik te beperken en zelfzorg te bevorderen, zoals voor geestelijke gezondheidszorg bij jongeren of vaccinaties tijdens COVID-19 en het griepseizoen, maar er is geen brede communicatie die expliciet aanstuurt op zelfzorg bij alledaagse, milde klachten.

Tabel 5.1 biedt een overzicht van frequente, alledaagse gezondheidsklachten met bijhorende adviezen over de noodzaak om een arts te raadplegen en aanbevolen behandelingen. Voor de meeste van deze klachten is een artsenraadpleging doorgaans enkel aangewezen wanneer de symptomen ongewoon lang aanhouden, gepaard gaan met alarmsignalen, of wanneer een ziekteattest vereist is om werkverzuim te verantwoorden.

Tabel 5.1: Infectieziekten en veel voorkomende gezondheidsklachten en aanbevolen medische zorg.

Aandoening	Volwassenen		Kinderen (lagere, secundaire school)	
	Raadpleging arts nodig?	Behandeling / medicatie	Raadpleging arts nodig?	Behandeling / medicatie
Koorts	38,5 °C voor > 3 dagen of in geval van ernstige complicaties	Paracetamol, Ibuprofen	39,5 °C of meer	Paracetamol, Ibuprofen
Acute hoest	Wanneer gepaard met specifieke symptomen	Niet nodig	Wanneer gepaard met specifieke symptomen	Niet nodig
Influenza	Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is	Ibuprofen; vaccinatie voor risicogroepen	Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is	Ibuprofen
Acute keelpijn	Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is	Paracetamol, Ibuprofen	Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is	Paracetamol, Ibuprofen
Acute rhinosinusitis	Niet nodig		Niet nodig	
Acute oorpijn	Aan te bevelen	Paracetamol	Aan te bevelen	Paracetamol
Gastro-enteritis	Als de symptomen meer dan 36 uur aanhouden	Orale rehydratie-oplossing Loperamide	Als de symptomen meer dan 36 uur aanhouden	Orale rehydratieoplossing
Urineweginfectie niet-zwangere vrouw	Bij ernstige symptomen	Minstens 1,5 l water drinken bij milde tot matig ernstige symptomen	Ja	
Hoofdpijn	Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is	Paracetamol, Ibuprofen	Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is	Paracetamol, Ibuprofen
Vermoeidheid	Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is		Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is	
Tandcontrole	Ter voorkoming van cariës	Preventieve controle	Ter voorkoming van cariës	Preventieve controle
Luizen	Niet nodig	Luizenkam, crèmespoeling	Niet nodig	Luizenkam, crèmespoeling
Vermoeidheid	Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is		Wanneer het aanhoudt of ongewoon ernstig is	
Tekenbeet	Niet nodig bij goed verwijderde teken en bij milde, plaatselijke zwelling die na enkele dagen vanzelf afneemt.	Tekenverwijderaar, ontsmetting van de wonde met alcohol	Niet nodig bij goed verwijderde teken en bij milde, plaatselijke zwelling die na enkele dagen vanzelf afneemt.	Tekenverwijderaar, ontsmetting van de wonde met alcohol
Insectenbeet	Bij allergische reacties of toenemende plaatselijke ontsteking		Bij allergische reacties of toenemende plaatselijke ontsteking	
Psychosociale klachten	Gedurende een langere periode niet meer psychisch kunnen functioneren	Psychologisch consult	Gedurende een langere periode niet meer psychisch kunnen functioneren	Psychologisch consult

Noot: gebaseerd op: Diepstraeten (2009), Bapcoc (2021), Vanhoomissen (2025).

Consultaties

Om binnen het referentiebudget tegemoet te komen aan de nood aan medische advisering en geruststelling, wordt een minimaal aantal consultaties voorzien bij de huisarts, de specialist en de psycholoog.

Voor huisartsenbezoeken hanteren we de volgende jaarlijkse frequenties: twee voor niet-werkende volwassenen, drie voor werkende volwassenen (aangezien voor werkverlet van meer dan één dag doorgaans een ziekteattest vereist is), vijf voor lagereschoolkinderen en zes voor kinderen jonger dan zes jaar.[17] Daarbovenop komen nog sporadische consulten bij de huisarts omwille van seksuele hygiëne bij vrouwen (zie: 5.1.1.4), traumata (zie: 5.2.2.2) of omwille van het toedienen van sommige vaccinaties en baarmoederhalskankerscreening (zie: 5.2.2.3).

Ook bij personen in goede lichamelijke en mentale gezondheid kunnen zich situaties voordoen waarbij bijkomende medische of psychosociale zorg aangewezen is. Het gaat hierbij om minder frequente maar noodzakelijke zorg, zoals een consultatie bij een specialist voor diagnose of opvolging (bv. orthopedist na een breuk, dermatoloog voor huidcontrole, doorverwijzing naar een NKO, gynaecoloog of kinderarts). Met het oog

17 Volgens EU-SILC (Eurostat, 2023) had 50,3% van de Belgen 1-2 huisartsenconsulten in 2022, 31% 3-5 keer, 9,6% 6-9 keer en 8,8% meer dan 10 keer. Volgens het performantieonderzoek van het KCE (Gerkens et al., 2024) consulteerde ongeveer 85% van alle Belgen in goede of zeer goede gezondheid het afgelopen jaar een huisarts, met resp. 6 en 5 raadplegingen per persoon.

hierop voorzien we voor alle gezinsleden de mogelijkheid om jaarlijks een specialist te raadplegen[18]. Voor ouderen en baby's verhogen we deze frequentie tot het populatiegemiddelde van 2,4 omdat respectievelijk dubbel zoveel 65-plussers hun gezondheid negatief inschatten vergeleken met personen op beroepsactieve leeftijd, wat bijdraagt aan de hogere incidentie van consultaties bij specialisten in deze groep (Eurostat, 2023; Gerkens, et al., 2024) en omwille van de pediatrische diagnostiek en begeleiding bij zieke baby's.

Tot slot bevat de korf 'gezondheid' nog de mogelijkheid om een psycholoog te raadplegen. Op basis van recente studies (zie o.a. Jansen, Glowacz, Kinard & Bruffaerts, 2023) en expertadvies (Vanhoomissen, 2025) is het aannemelijk dat ook gezonde personen occasioneel mentale problemen of psychosociale klachten ervaren die een kortdurende tussenkomst vereisten. Gezien het belang van tijdige ondersteuning bij milde psychologische klachten wordt daarom uitgegaan van 12 psychologische consulten voor kinderen in de leeftijd van 0 tot 18 jaar en 12 voor volwassen op actieve leeftijd. Voor ouderen worden acht consulten opgenomen. Het gaat daarbij om laagdrempelige eerstelijnspsychologische zorg zoals die sinds 2021 wordt georganiseerd in België. Die zorg is bedoeld voor mensen met lichte tot matige klachten, waarbij enkele sessies doorgaans volstaan. Meer complexe of langdurige psychologische trajecten vallen buiten de scope van het referentiebudget, dat uitgaat van een gemiddeld gezond individu.

Medicatie

Wat medicatie betreft, gaan we zoals gezegd uit van rationele zelfzorg. Voor koorts of pijn volstaan paracetamol of ibuprofen. Een fysiologische zoutoplossing is aangewezen voor de behandeling van rhinosinusitis van baby's en jonge kinderen. Acute oorpijn is een veelvoorkomende reden voor een huisartsbezoek bij kinderen, meestal veroorzaakt door middenoorontstekingen. Deze aandoening is pijnlijk en vereist soms extra zorg. Voor kinderen jonger dan 6 maanden is onmiddellijke antibioticabehandeling nodig (Babcoc, 2021), met amoxicilline als eerste keuze. Bij oudere kinderen wordt eerst een symptomatische behandeling aangeraden, met opvolging na drie dagen, tenzij contra-indicaties dit uitsluiten. Gezien de beperkte gegevens over incidentie wordt in het referentiebudget bovenop huisartsenraadpleging een antibioticabehandeling per kind onder 12 jaar voorzien.

18 Volgens EU-SILC (Eurostat 2023) had 43,7% van de Belgen nooit een consultatie bij een medisch specialist. Bij -24-jarigen bedraagt dit 61,4%, bij 25-64-jarigen 40,9% en bij 65-plussers 29,2%. 60,2% van de ouderen raadpleegde de specialist 1-5 keer. Uit de prevalentiecijfers bij mensen met een goede of zeer goede gezondheid blijkt dat 60% onder hen in het afgelopen jaar een medisch specialist raadpleegde, gemiddeld voor vier sessies (Gerkens et al., 2024).

De huisapotheek omvat verder een koortsthermometer, een tekenverwijderaar, orale rehydratieoplossing (ORS) voor diarree en loperamide voor volwassenen als comfortmiddel (BCFI, 2006; Van Winckel et al., 2011). Voor kinderen worden, in lijn met de Belgische aanbevelingen, producten opgenomen voor de nat-kammethode tegen hoofdluizen, zoals een luizenkam en crèmespoeling (Vlaamse Wetenschappelijke Vereniging voor Jeugdgezondheidszorg, 2023). Voor ouderen wordt ook een leesbril voorzien, essentieel voor zelfstandig functioneren en levenskwaliteit.

Met deze voorzieningen dekt het referentiebudget de meest voorkomende zorgvragen, vertrekkende van een evidence-based benadering van zelfzorg, eerste hulp en beperkte medicamenteuze interventie.

5.2.2.2 Zorg voor traumata en verwondingen

Naast infectieziekten kan worden verwacht dat ook gezonde personen af en toe medische zorg nodig hebben na een ongeval of trauma, of dat ze zelfzorg moeten toepassen bij kleinere verwondingen. Huishoudelijke ongevallen kunnen letsels veroorzaken die professionele tussenkomst vereisen wanneer zelfzorg onvoldoende is. Bij kinderen is de kans op traumata groter, omwille van verhoogde lichamelijke activiteit, een minder ontwikkeld coördinatievermogen en een andere risicoperceptie. Daarom voorzien we binnen het referentiebudget voor kinderen tot 12 jaar een huisartsconsultatie per vijf jaar voor traumata, en voor adolescenten en volwassenen een raadpleging per tien jaar.

Verstuikingen komen vaker voor bij volwassenen tussen 15 en 54 jaar, en vertegenwoordigen ongeveer een derde van de gemelde traumata. Een frequente vorm van verstuiking is de enkeldistorsie. Volgens de Ottawa-richtlijnen is in 85% à 90% van de enkeldistorsies geen radiologisch onderzoek nodig. In ongecompliceerde gevallen geniet functionele behandeling met tape of brace de voorkeur boven immobilisatie met gips of operatieve ingrepen. Dergelijke letsels kunnen doorgaans adequaat worden opgevolgd door de huisarts, zonder nood aan dure diagnostiek (Gomes, Chau, Banwell & Causby, 2022).

Om kleine ongevallen thuis op te vangen, is een goed uitgeruste huisapotheek onmisbaar. Deze bevat onder andere een coldpack om zwelling bij kneuzingen of verstuikingen snel te reduceren. Door de vasoconstrictieve werking van koude kan een zwelling beperkt worden als het meteen na de impact wordt toegepast.

Bij huidwonden is grondige reiniging essentieel om infecties te voorkomen. Een wonde kan in eerste instantie worden uitgespoeld onder de douche, eventueel met fysiologische zoutoplossing. Voor meer vervuilde letsels volstaan een milde zeep en een zacht borsteltje uit het pakket 'persoonlijke verzorging'. Vreemde deeltjes in de wonde kunnen verwijderd worden met een fijne pincet (Martens & Casier, 2003).

Infectiegevoelige wonden dienen gedesinfecteerd te worden. Ontsmettingsmiddelen op basis van chloorhexidine (zoals Hacdil-S of Hibidil) zijn hierbij aangewezen. Zij combineren een goede beschikbaarheid en lage kost met een relatief breed antimicrobieel werkingsspectrum en een lage cytotoxiciteit (Nair, 2023). Na ontsmetting moet de wonde worden afgedekt met steriele kleefpleisters, en grotere wonden met steriele niet-kleven-de gaaskompressen. Deze laatsten kunnen worden vastgezet met windels en verbandhaakjes.

Voor kleine, oppervlakkige, tweedegraads brandwonden is een speciale brandwondenzalf nodig met antibacteriële en pijnstillende eigenschappen die wordt aangebracht op een steriel kompres dat wordt bevestigd met een licht elastisch verband, in overeenstemming met het advies van Stichting Brandwonden. Voor eerstegraadsverbrandingen volstaat een hydraterende crème (Stichting Brandwonden, z.d.).

Tot de basisuitrusting behoren verder een roestvrijstalen pincet, een kleine schaar, hypoallergene waterdichte pleisters voor kleine letsels, en steristrips voor snijwonden die geen hechting vereisen.

5.2.2.3 *Ziektepreventie*

Gezondheidszorg is slechts een van de vele determinanten van een goede gezondheid. Gezonde voeding, voldoende beweging, voldoende sociaal en cultureel kapitaal, een kwaliteitsvolle woon- en werkomgeving zijn minstens even belangrijk (World Health Organization, 2025). Daarom dragen ook de andere korven binnen het referentiebudget, zoals voeding, huisvesting, veiligheid, rust en ontspanning, kleding, mobiliteit en sociale relaties rechtstreeks bij tot een goede fysieke, psychische en sociale gezondheid.

Er blijven echter nog enkele specifieke preventieve maatregelen die niet onder andere korven vallen, maar wél essentieel zijn om ziektes te voorkomen en een goede gezondheid te garanderen. Het gaat hierbij om vaccinaties, medische screenings, supplementen, preventieve mondzorg en bescherming tegen zonneschade en hittestress. De hiervoor noodzakelijke producten en diensten worden hieronder besproken.

Vaccinaties

Infecties kunnen een bedreiging zijn voor de gezondheid van burgers. Vaccinatie wordt erkend als een van de meest kosteneffectieve preventieve maatregelen tegen infectieziekten, met brede maatschappelijke baten (Shattock et al., 2024). Vaccinaties vormen dan ook een essentieel onderdeel van een adequate gezondheidszorg. Ze beschermen niet alleen het individu tegen ernstige infectieziekten, maar dragen ook bij aan de collectieve volksgezondheid via het principe van groepsimmuniteit. Door een hoge vaccinatiegraad worden kwetsbare personen, zoals jonge kinderen, ouderen en mensen met

een verzwakt immuunsysteem indirect beschermd, zelfs als zij zelf niet gevaccineerd kunnen worden. Dit maakt vaccinatie een belangrijk maatschappelijk instrument in de bestrijding van infectieziekten.

In België is het vaccinatiebeleid gebaseerd op de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad. Deze aanbevelingen worden gevolgd door de Gemeenschappen, die verantwoordelijk zijn voor de uitvoering van het vaccinatiebeleid. Het basisvaccinatieschema (zie Tabel 5.2) omvat onder meer inentingen tegen difterie, tetanus, kinkhoest, polio, hepatitis B, pneumokokken, mazelen, bof en rubella. De vaccins worden veelal toegediend via Kind en Gezin (zuigelingen), het CLB (kinderen en adolescenten) of voor volwassenen door de huisarts. De laatste jaren is er ook nog vaccinatie tegen COVID-19 bijgekomen, afhankelijk van leeftijd en risicoprofiel. Recent adviseerde de HGR ook het gebruik van antistoffen tegen RSV voor zuigelingen (nirsevimab) en een vaccin voor zwangere vrouwen om pasgeborenen te beschermen tijdens de eerste levensmaanden.

Tabel 5.2: *Vaccinatieschema met basisvaccinaties voor kinderen en volwassenen zoals aanbevolen door de Hoge Gezondheidsraad (2021).*

	Zuigelingen					Kinderen en adolescenten				Volwassenen		
Vaccins / Leeftijd	8 WEKEN 2 MAAND	12 WEKEN 3 MAAND	16 WEKEN 4 MAAND	12 MAAND	13 - 15 MAAND	5 - 6 JAAR	7 - 9 JAAR	11 - 13 JAAR	15 - 16 JAAR	Zwangere vrouw	≥ 25 jaar en elke 10 jaren	≥ 65 jaar
Poliomyelitis[1]	IPV	IPV	IPV		IPV	IPV						
Difterie Tetanus Kinkhoest[1]	DTPa	DTPa	DTPa		DTPa	DTPa			dTpa	dTpa	dTpa	dTpa
Haemophilus influenzae type b[1]	Hib	Hib	Hib		Hib							
Hepatitis B[1]	HBV	HBV	HBV		HBV							
Mazelen Bof Rubella[2]				MBR			MBR					
Men ACWY [3]					Men ACWY				Men ACWY			
Pneumokok[4]	PCV13		PCV13	PCV13								Pneumo
Rotavirus[5]	Rota	Rota	(Rota)									
HPV[6]								HPV 2 dosis				
Influenza[7]										Influenza tetra		Influenza tetra

Noot: zie Hoge Gezondheidsraad (2021) voor bijkomende uitleg bij de vaccins.

Screening

Systematische screening vormt een hoeksteen van preventieve gezondheidszorg in België. Door een brede, populatiegerichte aanpak worden ook kwetsbare groepen bereikt die het meest baat hebben bij secundaire preventie. Internationaal is de aandacht voor screening gestimuleerd door de WHO (2002, 2017) en de Europese Raad (2003), en België past deze aanbevelingen grotendeels toe.

België biedt georganiseerde bevolkingsonderzoeken aan voor borstkanker, baarmoederhalskanker en dikkedarmkanker omdat deze aandoeningen voldoen aan de klassieke criteria voor zinvolle screening. Ze komen relatief vaak voor, kennen een lang asymptomatisch verloop en zijn via betrouwbare testen vroegtijdig op te sporen, wat de kans op effectieve behandeling verhoogt. Bovendien is de kosteneffectiviteit van deze screenings aangetoond. Voor andere kankers zoals prostaat- en longkanker is de wetenschappelijke evidentie voor bevolkingsscreening vandaag onvoldoende of ontbreekt er consensus over de baten-risicoverhouding. Screening op deze kankers wordt in België dan ook niet aanbevolen op populatieniveau (Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg, 2021), maar gebeurt bij verhoogd risico via individuele opvolging in de eerstelijnszorg.

Borstkanker is verantwoordelijk voor een groot deel van de mortaliteit door kanker bij vrouwen. Met 11.636 nieuwe gevallen in 2023, was het de meest voorkomende kanker bij vrouwen (Belgian Cancer Registry, 2023). Het bevolkingsonderzoek naar borstkanker loopt al sinds 2001. Het betreft een tweejaarlijkse mammografische screening van vrouwen tussen de 50 en 69 jaar (en die niet vervat zitten in de exclusiecriteria).

België kent een relatief hoge incidentie van baarmoederhalskanker met 641 nieuwe diagnoses in 2022 (Belgian Cancer Registry, 2022) in vergelijking met andere West-Europese landen. Sinds juni 2013 loopt een gestructureerd bevolkingsonderzoek voor vrouwen van 25 tot 64 jaar. Voor het nemen van het uitstrijkje wordt een huisartsconsult om de drie jaar opgenomen in de gezondheidskorf.

Met 7.705 nieuwe gevallen per jaar in 2022 en een mortaliteit van ongeveer 2.419 is darmkanker de op twee na meest voorkomende kanker (Belgian Cancer Registry, 2022). Sinds oktober 2013 is er een tweejaarlijkse bevolkingsscreening met iFOB-test voor 50- tot-74-jarigen. Stalen worden thuis afgenomen en naar het labo gestuurd. Bij afwijkende uitslag volgt verdere opvolging via de huisarts, die op de hoogte wordt gebracht.

Voedingssupplementen

Specifieke levensfasen, gezondheidstoestanden of een beperkt voedingspatroon kunnen leiden tot een verhoogde behoefte aan voedingssupplementen om tekorten van bepaalde vitaminen, mineralen of andere micronutriënten aan te vullen. Over het algemeen moet een evenwichtige en gevarieerde voeding volstaan (Hoge Gezondheidsraad, 2016). Als dit niet het geval is, moet de toediening ervan steeds aangepast worden aan de individuele behoefte.

Een uitzondering hierop is vitamine D. Deze vitamine is essentieel voor de opname van calcium en het behoud van gezonde botten en tanden. Het speelt bovendien een rol in

de spierfunctie en het immuunsysteem. In België kampen veel mensen, vooral ouderen en mensen met een donkere huid of beperkte zonblootstelling, met een tekort aan vitamine D. De belangrijkste bron is blootstelling aan zonlicht, maar ook voeding (zoals vette vis, eieren en verrijkte producten).

De Hoge Gezondheidsraad (2016) beveelt aan om los van de continue inname van vitamine D via de voeding, een voedingssupplement met vitamine D3 van bij de geboorte toe te dienen met een suppletie van 10 µg per dag voor kinderen en van 15 µg per dag voor adolescenten tot de leeftijd van 18 jaar, afhankelijk van hun blootstelling aan zonlicht. Voor de volwassenen is een voedingssupplement aanbevolen met 10 µg per dag, verhoogd tot 15 µg per dag voor personen met een risico op osteoporose en tot 20 µg per dag tijdens de zwangerschap en voor ouderen.

Preventieve mondzorg

Een goede mondgezondheid is cruciaal voor het algemene welzijn en voor het behoud van een goede lichamelijke gezondheid. Slechte dentale hygiëne en onbehandelde tandproblemen kunnen leiden tot pijn, ontstekingen, voedingsproblemen en verhoogde risico's op andere aandoeningen (World Health Organization, 2019). Deze problemen treffen mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie bovendien disproportioneel vaak (Kengne , Gagnon, Dramaix & Leveque, 2013; Lambert, Vanobbergen & Martens, 2017; OECD, 2023). Vroege detectie van cariës en tandvleesontsteking is essentieel, aangezien deze aandoeningen in een beginstadium vaak pijnloos en moeilijk waarneembaar zijn. Regelmatige controle stelt tandartsen in staat om tijdig in te grijpen. Daarom wordt, zoals aanbevolen vanaf de leeftijd van twee jaar, tweemaal per jaar een preventief tandartsbezoek opgenomen in de gezondheidskorf (Vlaams Instituut Mondgezondheid, 2022).

Zonneprotectie en bescherming tegen hittestress

Zowel natuurlijke zonnestraling als kunstmatige bronnen, zoals zonnebanken, kunnen leiden tot zonnebrand en, op lange termijn, vroegtijdige huidveroudering en huidkanker. Kinderen zijn bijzonder kwetsbaar voor UV-schade. De huidbarrière en het pigmentatiesysteem zijn bij jonge kinderen nog onvoldoende ontwikkeld, waardoor de bescherming tegen UV beperkt is (Olson et al., 1997). Blootstelling op jonge leeftijd verhoogt bovendien het risico op huidkanker op latere leeftijd aanzienlijk. Met 4.146 nieuwe gevallen in 2022 is het een vaak voorkomende kanker in ons land. Bescherming tegen de zon vanaf jonge leeftijd is daarom essentieel, met nadruk op vermijden van volle zon, dragen van beschermende kledij en het gebruik van zonnebrandmiddelen. Een zonnebrandproduct met een hoge beschermingsfactor (minstens SPF 30) beschermt tegen zowel UV-A als UV-B voor alle gezinsleden, in het bijzonder voor kinderen tot 15 jaar.

Door de klimaatverandering komen hittegolven in België steeds vaker voor en nemen ze in intensiteit toe (Vlaamse Milieumaatschappij, 2024). Vooral ouderen en mensen die in kleine woningen in stedelijke omgevingen wonen, lopen hierdoor een verhoogd risico op hittestress en oververhitting. Dit kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen zoals uitdroging, verminderde cognitieve functies, hartfalen of zelfs sterfte (WHO, 2021).

Aangezien deze groepen vaak minder goed in staat zijn om zich tegen hitte te beschermen, door beperkte mobiliteit, financiële drempels of het ontbreken van koele buitenruimte, is een eenvoudige en energiezuinige oplossing zoals een ventilator essentieel. Ventilatoren verlagen weliswaar niet de luchttemperatuur, maar verhogen het thermisch comfort door verdamping van zweet, waardoor het lichaam gemakkelijker afkoelt (Ravanelli, 2015; Gagnon & Crandall, 2017). Het opnemen van een ventilator is dan ook een verantwoorde maatregel om huishoudens te beschermen tegen gezondheidsrisico's van extreme hitte.

5.2.2.4 *Verzekering voor toegang tot de gezondheidszorg*

Toegang tot gezondheidszorg in België vereist, naast de sociale bijdragen die automatisch via het loon of een vervangingsinkomen worden afgehouden, ook aansluiting bij een erkend ziekenfonds voor de verplichte ziekteverzekering. De ledenbijdrage aan het ziekenfonds geeft niet alleen toegang tot de basisgezondheidszorg, maar ook tot aanvullende voordelen, zoals terugbetalingen voor dieetadvies, homeopathie, brillen of contactlenzen, sportkampen en schooluitstappen.

In Vlaanderen komt daarbovenop de zorgpremie voor de verplichte Vlaamse zorgverzekering. Deze verzekering voorziet in een maandelijkse, vrij te besteden tegemoetkoming voor personen met een zware zorgbehoefte, zoals mensen met een handicap of chronische gezondheidsproblemen die thuis intensieve zorg nodig hebben, en ouderen die verblijven in een residentiële zorginstelling.

Ten slotte wordt ook een hospitalisatieverzekering via het ziekenfonds in rekening gebracht. Deze aanvullende verzekering dekt kosten die niet of slechts gedeeltelijk door het RIZIV worden terugbetaald, zoals ereloonsupplementen, medische hulpmiddelen, implantaten, bepaalde geneesmiddelen en innovatieve behandelingen. Ook bij langdurige nazorg na een ziekenhuisopname biedt deze verzekering bescherming. Mutualiteiten bieden doorgaans toegankelijke hospitalisatieverzekeringen aan, vaak zonder of met een beperkte franchise, en ondersteunen hun leden actief bij gezondheidsproblemen. De premies zijn doorgaans lager dan bij private verzekeraars, onder meer omdat ziekenfondsen geen aandeelhouders of commerciële tussenpersonen moeten vergoeden (Testaankoop, 2024).

5.2.3 Het prijzen van de korf 'adequate gezondheidszorg'

De korf 'gezondheid' omvat zowel curatieve als preventieve zorg, evenals de noodzakelijke verzekeringen voor toegang tot het gezondheidszorgsysteem. Voor geneesmiddelen, waarvan de prijzen wettelijk zijn vastgelegd, is de keuze van apotheek niet prijsbepalend. Prijsnoteringen gebeurden via een betrouwbare online apotheek met gratis levering. Voor verzorgingsproducten en hulpmiddelen (zoals coldpacks, zonnebrandcrème, pleisters, verbanden en pincetten) werd telkens gekozen voor het goedkoopste kwalitatieve alternatief, geprijsd bij Kruidvat, Colruyt of de online apotheek.

Voor consultaties bij de huisarts wordt het wettelijke remgeld opgenomen in het budget. Hierbij wordt geen rekening gehouden met een verlaagd remgeld voor wie recht heeft op de verhoogde tegemoetkoming en evenmin met een verhoogd remgeld voor een consultatie bij een huisarts die niet geconventioneerd is. Uit de gegevens van het RIZIV (2025) blijkt dat de overgrote meerderheid van de huisartsen (91,8%) zich confectioneerde. Dit percentage ligt het laagst in Brussel (89,1%) en het hoogst in Vlaanderen (93,2%). Vergeleken met de huisartsen, is een grotere groep specialisten (19,1%) niet-geconventioneerd.

Omdat dit percentage nog veel hoger ligt bij tandartsen (39,5%) en psychologen (85%)[19] kan men voor deze beroepsgroepen niet langer veronderstellen dat iedereen de mogelijkheid heeft om de officieel afgesproken tarieven te betalen. Daarom wordt het remgeld voor deze consultaties berekend op basis van een gewogen gemiddelde, waarin het officiële remgeld en de gemiddelde supplementen worden gewogen volgens het aandeel geconventioneerde en niet-geconventioneerde zorgverstrekkers.

Voor de kankerscreenings zoals borstkanker of dikkedarmkanker, en de meeste vaccinaties wordt geen remgeld aangerekend. Uitzonderingen zijn het remgeld voor het driejaarlijkse huisartsenconsult met het oog op de screening van baarmoederhalskanker, het remgeld voor het plaatsen van het vaccin tegen difterie, tetanus, kinkhoest door de huisarts bij volwassenen om de 10 jaar, en voor baby's het remgeld voor het vaccin tegen rotavirus en de antistoffen tegen RSV.

Tot slot, wat de verzekeringen betreft, wordt de gemiddelde ledenbijdrage aan het ziekenfonds per regio verrekend, samen met de Vlaamse zorgpremie en de regionale kost van een hospitalisatieverzekering bij een mutualiteit. Hierbij werd geen rekening gehouden met de kortingen voor personen met een verhoogde tegemoetkoming.

19 Geschat o.b.v. Jansen, Glowacz, Kinard & Bruffaerts, 2023.

5.3 Het referentiebudget voor persoonlijke hygiëne en adequate gezondheidszorg

Figuur 5.1 toont de minimale maandelijkse uitgaven die nodig zijn voor persoonlijke hygiëne en toegang tot adequate gezondheidszorg, onder de veronderstelling dat alle gezinsleden in goede gezondheid verkeren.

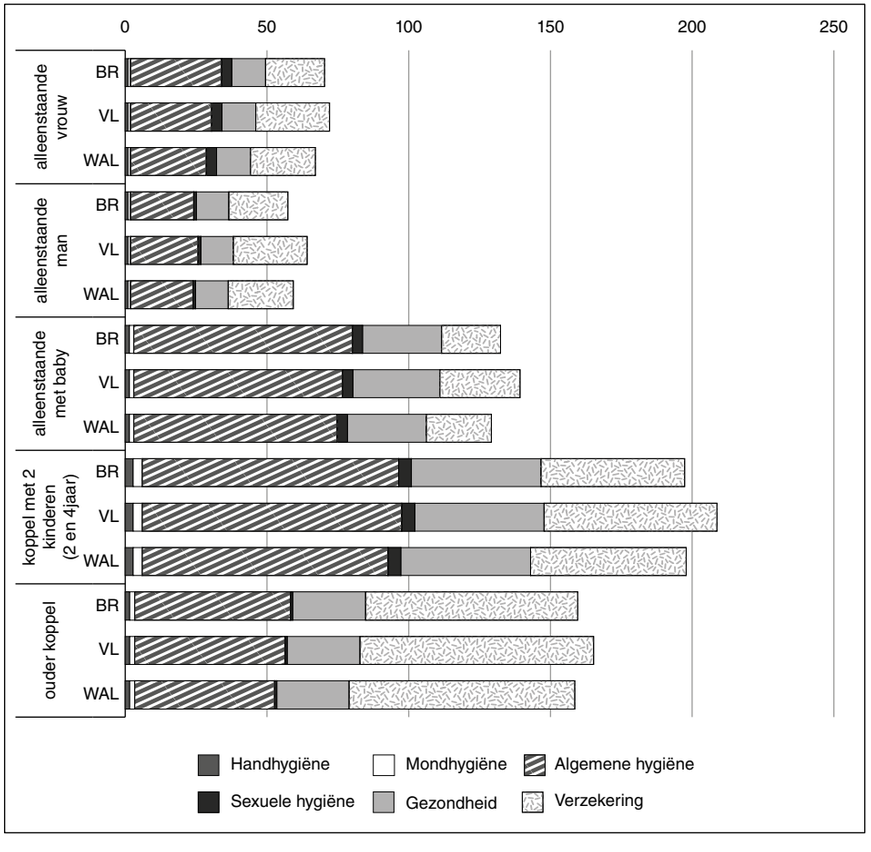
Uit de figuur blijkt dat de totale gezondheidsgerelateerde uitgaven weinig verschillen naargelang de regio. In absolute termen bedraagt het verschil tussen regio's maximum 11 euro per maand. De meerkost voor Vlaamse gezinnen is toe te schrijven aan de zorgpremie, die enkel in Vlaanderen van toepassing is, en in beperkte mate aan variaties in de regionale prijzen voor een kappersbezoek.

Naar gezinstype daarentegen variëren de kosten aanzienlijk. Alleenstaande vrouwen op actieve leeftijd hebben een minimaal maandbudget nodig tussen 67 euro (Wallonië) en 72 euro (Vlaanderen) per maand, terwijl dit voor alleenstaande mannen varieert van 57 euro (Brussel) tot 64 euro (Vlaanderen). Het verschil tussen mannen en vrouwen wordt hoofdzakelijk verklaard door hogere uitgaven voor algemene en seksuele hygiëne bij vrouwen. Voor alleenstaanden met een baby lopen de maandelijkse noodzakelijke uitgaven aanzienlijk hoger op, van 129 euro (Wallonië) tot 139 euro (Vlaanderen). Deze toename houdt verband met bijkomende kosten voor wegwerpluiers en verzorgingsproducten voor zowel de baby als de zogende moeder. Koppels met twee kinderen in de voorschoolse en lagere schoolleeftijd hebben, gezien de beperkte schaalvoordelen voor deze korf, het grootste bedrag nodig, gaande van 198 euro (Wallonië) tot 209 euro (Vlaanderen) per maand. Ook oudere koppels in goede gezondheid hebben een relatief hoog benodigd budget: van 159 euro per maand in Wallonië tot 165 euro per maand in Vlaanderen, ruim het dubbele van een alleenstaande op actieve leeftijd. Deze hogere uitgaven zijn voornamelijk toe te schrijven aan duurdere verzekeringspremies (hospitalisatieverzekering) en iets hogere zorgkosten.

De grafiek maakt verder duidelijk dat uitgaven voor hand-, mond- en seksuele hygiene slechts een klein aandeel vertegenwoordigen binnen het totale referentiebudget voor persoonlijke verzorging en gezondheidszorg. Algemene hygiëne (zeep, zakdoeken, badhanddoeken, toiletpapier …) vormt voor de meeste gezinstypes de grootste kostencategorie, met aandelen variërend van 33% (ouder koppel) tot 56% (alleenstaande met een baby). De op een na grootste uitgavenpost is de verzekeringscomponent, goed voor 18% van het budget bij een alleenstaande met een baby tot 49% bij oudere koppels. Curatieve en preventieve zorg nemen een derde belangrijke plaats in, met een aandeel dat varieert van 16% (ouder koppel) tot 23% (koppel met twee kinderen).

Kort samengevat vertonen de uitgaven voor hygiëne en gezondheidszorg duidelijke verschillen naar gezinstype: de aanwezigheid van bijkomende personen in het gezin, en in het bijzonder een baby verhoogt de kosten aanzienlijk. Regionale verschillen zijn relatief beperkt en situeren zich hoofdzakelijk in de verzekeringskost. De grootste uitgaven gaan naar algemene hygiëne, verzekering en zorg, terwijl handhygiëne, mondhygiëne en anticonceptie slechts een beperkt deel van het totale budget uitmaken.

Figuur 1: *Het referentiebudget voor persoonlijke hygiëne en adequate gezondheidszorg voor zes typegezinnen (gezinsleden in goede gezondheid), maandbedragen in euro (mei 2024).*



5.4 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen?

De noodzakelijke gezondheidsuitgaven verschillen sterk tussen huishoudens. Binnen het referentiebudget wordt gewerkt met typegezinnen in duidelijk omschreven sociaaleconomische situaties, waarbij alle gezinsleden geacht worden in goede gezondheid te verkeren, goed geïnformeerd te zijn en vlot toegang te hebben tot publieke gezondheidszorg. Voor gezinnen met een laag inkomen zijn deze veronderstellingen vaak niet realistisch.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen in kwetsbare sociaaleconomische posities aanzienlijk vaker geconfronteerd worden met gezondheidsproblemen. Gezondheid en inkomen beïnvloeden elkaar bovendien wederzijds: gezondheidsproblemen kunnen leiden tot inkomensverlies en extra (zorg)kosten, terwijl armoede het risico op slechte gezondheid verhoogt via factoren zoals gebrekkige huisvesting, ongezonde voeding, beperkte toegang tot zorg, lage scholing en stress (Bouckaert et al., 2020; Gerkens et al., 2024; Mackenbach et al., 2008; Marmot, 2005; OECD, 2023; United Nations, 2023). De psychosociale impact van armoede vormt bovendien een bijkomende risicofactor voor zowel mentale als fysieke aandoeningen (Lynch et al., 2000; Keily et al., 2015; Thompson et al., 2022).

Deze spanningen kwamen ook duidelijk naar voren in focusgroepen. Zelfs deelnemers in goede gezondheid gaven aan dat de uitgangspositie van een gezond gezin weinig representatief is, zeker voor gezinnen die in armoede leven. Financiële drempels blijken de toegang tot gezondheidszorg regelmatig te belemmeren. Zo werd het remgeld herhaaldelijk genoemd als reden om zorg uit te stellen, met alle gevolgen van dien.

“Ik ben zelf na de bevalling een hele tijd naar de psycholoog geweest. Ik had er één maar die was duur dus ik ben ermee [gestopt]. En eigenlijk weet je van het helpt je maar het financiële houdt je tegen en dat gaat zeker zijn voor mensen in armoede dus ik vind dat toch wel basis” (Balen, gezinnen met baby’s, 2024)

Hoewel België instrumenten zoals de maximumfactuur (MAF) en verhoogde tegemoetkoming voorziet, blijven de eigen bijdragen voor bepaalde zorgvormen een zware last (Bouckaert, et al., 2020), zeker wanneer een beroep moet worden gedaan op niet-geconventioneerde zorgverstrekkers.

“Maar als je ziet dat [een psychologisch consult] 75 euro per sessie kan kosten, dan is 15 euro [terugbetaling] heel aardig, maar het is nog niet eens de helft, … voor problemen die kunnen leiden tot dingen als de dood, is gewoon nog steeds … 15 euro, wat moet ik daarmee?” (Luik, studenten, 2024)

Deze uitspraken illustreren de reële spanning tussen gezondheidsnoden en financiële mogelijkheden bij mensen in kwetsbare situaties. Ze onderstrepen het belang van toegankelijke geestelijke gezondheidszorg en voldoende bescherming tegen zorgkosten.

Op basis van deze focusgroepen en bestaand onderzoek kunnen we besluiten dat het referentiebudget, dat uitgaat van een gezonde uitgangspositie, in de praktijk vaak ontoereikend is voor mensen in kwetsbare leefsituaties om een gezond en autonoom leven te leiden. Zij lopen niet alleen meer gezondheidsrisico’s, maar ondervinden ook meer belemmeringen in de toegang tot zorg. De uitgaven voor iemand in slechte gezondheid kunnen bovendien een aanzienlijk deel van het gezinsbudget opslorpen, en gaan vaak verder dan enkel medische kosten. Wanneer referentiebudgetten gebruikt worden om individuele inkomens te beoordelen in functie van menselijke waardigheid, moeten de reële kosten die gepaard gaan met een slechtere gezondheid dan ook steeds in rekening worden gebracht. De budgetten moeten ook (naar beneden) worden aangepast wanneer mensen recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming.

5.5 Conclusie

Om gezond en autonoom te kunnen leven, is het essentieel dat mensen zich kunnen verzorgen en toegang hebben tot adequate gezondheidszorg. In dit hoofdstuk werd, op basis van typegezinnen in goede gezondheid, berekend welk minimaal budget hiervoor noodzakelijk is. Voor persoonlijke verzorging vertrokken we vanuit vier essentiële functies van hygiëne: handhygiëne, mondhygiëne, algemene hygiëne en seksuele hygiëne. Daartoe werd een breed scala aan producten en diensten opgenomen, van zeep en tandpasta tot maandverband, kappersbezoeken en anticonceptiemiddelen.

De gezondheidszorgkorf omvat uitgaven voor de behandeling van veelvoorkomende ziektes en kwetsuren, voor ziektepreventie via screenings en vaccinaties, en voor noodzakelijke verzekeringen. De samenstelling ervan vertrekt van een realistisch maar gezond profiel en houdt rekening met rationeel zorggebruik. Binnen dit kader varieert het maandbudget voor ‘persoonlijke verzorging en adequate gezondheidszorg’ van 57 euro per maand voor een alleenstaande man in Brussel tot 209 euro per maand voor een gezin met twee jonge kinderen in Vlaanderen. Schaalvoordelen zijn beperkt: de aanwezigheid van bijkomende personen in het gezin verhoogt de kosten aanzienlijk. Regionale verschillen zijn relatief beperkt en situeren zich hoofdzakelijk in de verzekeringskost.

De grootste uitgaven gaan naar algemene hygiëne, verzekering en zorg, terwijl handhygiëne, mondhygiëne en anticonceptie slechts een beperkt deel van het totale budget uitmaken.

Het is echter belangrijk om te benadrukken dat deze budgetten gebaseerd zijn op veronderstellingen die voor kwetsbare gezinnen vaak niet opgaan. Gezinnen in armoede verkeren vaker in slechte gezondheid, zijn minder goed geïnformeerd en ondervinden meer drempels in de toegang tot zorg. Daardoor lopen hun werkelijke gezondheidskosten vaak aanzienlijk hoger op dan het hier berekende minimumbudget. Wie referentiebudgetten gebruikt om de toereikendheid van inkomens te beoordelen, moet daarom altijd rekening houden met de reële gezondheidssituatie van gezinnen en de vaak hogere medische en andere kosten, verbonden aan een minder goede gezondheid mee in rekening brengen. Dit geldt eveneens bij de aanwezigheid van een beperking of een andere aandoening (bv. allergie) wanneer dit gepaard gaat met extra gezondheidskosten.

Referenties

Andersen, R. M. (1995). Revisiting the behavioral model and access to medical care: Does it matter? *Journal of Health and Social Behavior,* (36), 1–10. https://doi.org/10.2307/2137284

Belgian Cancer Registry. (2022). *Cancer Fact Sheet 2022. Melanoma. ICD10 C43.*

Belgian Cancer Registry. (2022). *Cancer Fact Sheet 2022. Colorectal Cancer. ICD10 C18-C20.*

Belgian Cancer Registry. (2023). *Cancer Fact Sheet 2023. Breast Cancer. ICD10 C50.*

Belgian Cancer Registry. (2023). *Cancer Fact Sheet 2023. Cervical Cancer. ICD10 C53.*

Belgisch Centrum voor Farmaceutische Informatie. (2006). *Gecommentarieerd geneesmiddelenrepertorium*. Geraadpleegd van http://www.bcfi.be/GGR/Index.cfm?ggrWelk=/nIndex/GGR/Merk/MP_M.cfm

Bouckaert, N., Maertens de Noordhout, C., & Van de Voorde, C. (2020). *De performantie van het Belgische gezondheidssysteem: evaluatie van de billijkheid*. Health Services Research (HSR). Brussel. Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE). KCE Reports 334A.

Buysse, A., Caen, M., Dewaele, A., Enzlin, P., Lievens, J., T'Sjoen, G., Van Houtte, M., & Vermeersch, H. (2013). *Sexpert: basisgegevens van de survey naar seksuele gezondheid in Vlaanderen*. Gent: Academia Press.

Cardol, M., Schellevis, F. G., Spreeuwenberg, P., & van de Lisdonk, E. H. (2005). Changes in patients' attitudes towards the management of minor ailments. *The British Journal of General Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners*, *55*(516), 516-521.

Centrum voor Kankeropsporing. (2015). Jaarrapport 2015. *Bevolkingsonderzoek.be.*

Christelijke Mutualiteit. (2014). Tiende CM-barometer van de ziekenhuisfactuur. Eenpersoonskamer steeds moeilijker betaalbaar. *Persdossier 12 november 2014*.

Christiaens, C. K., L, Obyn, C., De Winter, L., Gussé, S., Defourny, N., De Laet, C., & Paulus, D. (2013). Correction of refractive errors of the yes in adults. *KCE Report 202. Health services research*. https://kce.fgov.be/sites/default/files/2021-11/KCE_202Cs_Refractive_eyes_surgery.pdf

Curtis, V., & Cairncross, S. (2003). Effect of washing hands with soap on diarrhea risk in the community: a systematic review. *Lancet Infectious Diseases, 3*(5), 275-281. https://doi.org/10.1016/S1473-3099(03)00606-6

Dierckens, M., Delaruelle, K., & Deforche, B. (2021). *Eindrapport Studie Jongeren en Gezondheid 2017-2020.* Onderzoeksgroep Gezondheidsbevordering, Departement Volksgezondheid en Eerstelijnszorg, Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen, Universiteit Gent.

De Groot, A. C. (2000). Contactallergie voor cosmetica. De huidige stand van zaken. *Nederlands Tijdschrift voor Dermatologie*, (10), 299-303.

Després, C., Dourgnon, P., Fantin, R., & Jusot, F. (2011). Giving up on health care for economic reasons: an econometric approach. In: Irdes, *Questions d'économie de la santé*. https://www.irdes.fr/EspaceAnglais/Publications/IrdesPublications/QES170.pdf

Devos, S. A., & Constandt, L. (2002). Contact dermatitis from a dry stick deodorant. *Contact Dermatitis, 47*(3), 170-171. https://doi.org/10.1034/j.1600-0536.2002.470308_6.x

van Doorslaer, E., Koolman, X., & Jones, A. M. (2004). Explaining income-related inequalities in doctor utilisation in Europe. *Health Economics*, *13*(7). https://doi.org/10.1002/hec.919

Diepstraeten, F. (2009). Het gezondheidsbudget. In: Storms & Van den Bocsch (2009), *Wat heeft een gezin minimaal nodig? Een budgetstandaard voor Vlaanderen*. Leuven: Acco.

Doyal, L., & Gough, I. (1991). *A theory of human need*: Palgrave Macmillan.

Durex. (2004). Durex Global Sex Survey Report 2004. Retrieved from www.durex.com/cm/GSS2004Results.asp.

Eekhof, J. (2013). De oudere patiënt. *Bijzijn XL, 6*(7), 28-34. https://doi.org/10.1007/s12632-013-0092-4

Eurostat. (2023). *SILC-Module 2022- Gezondheid*.

European council. (2003). Council recommendation of 2 December 2003 on cancer screening. (2003/878/EC). *Official Journal of the European Union*, L327/34.

Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg. (2021). *Informatie over de opsporing van prostaatkanker met PSA op basis van evidence (KCE Report 14 HD).* Leuven, België.

Fitzgerald, A., Mori, R., Lakhanpaul, M., & Tullus, K. (2012). Antibiotics for treating lower urinary tract infection in children (Review). *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2012*(8).

Gagnon, D., & Crandall, C. G. (2017). Electric fan use during heat waves: Turn off for the elderly? *Temperature*, *4*(2), 104-106. https://doi.org/10.1080/23328940.2017.1295833

Gerkens, S., Lefèvre, M., Bouckaert ,N., Levy, M., Maertens De Noordhout, C., Obyn, C. Devos, C., Scohy, A., Vlayen, A., Yaras, H., Janssens, C., Meeus, P. (2024). *Performance of the Belgian health system*: KCE Report 376C.

Glorieux, I., Minnen, J., & Vandeweyer, J. (2005). *Vlaanderen de klok rond – 2004. Enkele resultaten van het Vlaamse tijdsbudgetonderzoek (TOR'04)*. 1-13. Geraadpleegd van https://torvub.be/torwebdat/publications/t2005_24.pdf

Gomes, Y. E., Chau, M., Banwell, H. A., & Causby, R. S. (2022). Diagnostic accuracy of the Ottawa ankle rule to exclude fractures in acute ankle injuries in adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC musculoskeletal disorders*, *23*(1), 885.

Gough, I. (2003). *Lists and thresholds: comparing the Doyal-Gough theory of human need with nussbaum's capabilities approach*. WeD Working Paper 01. ESR Research Group on Well-Being in Developping Countries.

Graesslin, O., & Quereux, C. (2005). Mise au point sur la contraception. *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction*, *34*(6), 529-556. https://doi.org/10.1016/S0368-2315(05)82879-0

Gray, A. L., Smit, J. A., Manzini, N., & Beksinska, M. (2006). Systematic review of contraceptive medicines "Does choice make a difference?" *Reprod Heal HIV Res Unit*. https://indexmedicus.afro.who.int/iah/fulltext/ContraChoiceReview.pdf

Grossman, M. (1972). On the concept of health capital and the demand for health. *Journal of Political economy, 80*(2), 223-255. https://doi.org/10.1086/259880

Grégoire, L. (1997). *Anatomie en fysiologie van de mens*. Leiden: Spruyt, Van Mantgem & De Does.

Gøtzsche, P. C., & Jørgensen, K. J. (2013). Screening for breast cancer with mammography. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2013*(6), CD001877. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001877.pub5

Hannaford, P. C., Selvaraj, S., Elliott, A. M., Angus, V., Iversen, L., & Lee, A. J. (2007). Cancer risk among users of oral contraceptives: Cohort data from the Royal College of General Practitioner's oral contraception study. *BMJ*, *335*(7621), 651. https://doi.org/10.1136/bmj.39289.649410.55

Hoge Gezondheidsraad (2016). *Voedingsaanbevelingen voor België-2016. (HGR Advies 9285).*

Hoge Gezondheidsraad (2017). *Vaccinatie tegen infecties veroorzaakt door het humaan papillomavirus. (HGR Advies 9181).*

Hoge Gezondheidsraad (2021). *Basisvaccinatieschema Aanbevolen door de Hoge Gezondheidsraad. (HGR Advies 9606)*.

Hoge Gezondheidsraad (2021). *Fluor(ide) ter voorkoming van tandbederf: rol van tandpasta's en huidige situatie in België. (HGR Advies 9602).*

Hoppenbrouwers, K., Rijkers, A., Roelants, M., Meuleman, C., Van Leeuwen, K., Desoete, A., Wiersema, J.R., & D'Hooghe, T. (2017). Menstruatiepatroon bij 13-jarigen in Vlaanderen, en de impact van menstruele klachten op de school-en sociale participatie. *JGZ Tijdschrift voor jeugdgezondheidszorg*, *49*, 28-34.

Howard, C., Rose, C. L., Trouton, K., Stamm, H., Marentette, D., Kirkpatrick, N., Karalic, S., Fernandez, R., Paget, J. (2011). F*LOW (finding lasting options for women): Multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups*. Canadian Family Physician Medecin *De Famille Canadien*, *57*(6), e208-215. https://www.cfp.ca/content/cfp/57/6/e208.full.pdf

Jansen, L., Glowacz, F., Kinard, A., & Bruffaerts, R. (2023). *Eerstelijnspsychologische zorg in België. Wetenschappelijke evaluatie en aanbevelingen tot een duurzame integratie in de Belgische gezondheidszorg: EPCAP-studie.* Brussel: Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering.

Kengne Talla, P., Gagnon, M. P., Dramaix, M., & Leveque, A. (2013). Barriers to dental visits in B elgium: a secondary analysis of the 2004 N ational H ealth I nterview S urvey. *Journal of public health dentistry*, *73*(1), 32-40.

Kiely, K.M., Leach, L.S., Olesen, S.C., & Butterworth, P. (2015). How financial hardship is associated with the onset of mental health problems over time. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *50*: 909–18.

Knoops, K., & van den Brakel, M. (2010). Rijke mensen leven langer en gezond. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, *88,* 17-24 . https://doi.org/10.1007/BF03089530

Krause, R., Matulla-Nolte, B., Essers, M., Brown, A., & Hopfenmuller, W. (2006). UV radiation and cancer prevention: what is the evidence? *Anticancer research*, *26*(4A), 2723–2727.

Lambert MJ, Vanobbergen JSN, Martens LC, et al. (2017). Socioeconomic inequalities in caries experience, care level and dental attendance in primary school children in Belgium: a cross-sectional survey. *BMJ Open*; 7.

Larson, D. E., Van Ree, J. W., & De Smet, R. (1999). *Gezin en gezondheid.* Zeewolde: Uitgeverij Cambium BV.

Little, P., Somerville, J., Williamson, I., Warner, G., Moore, M., Wiles, R., George, S., Smith, A., & Peveler, R. (2001). Psychosocial, lifestyle, and health status variables in predicting high attendance among adults. *British Journal of General Practice*, *51*(473), 987-994. https://bjgp.org/content/51/473/987.short

Lopez, L., Grimes, D., Schulz, K., & Curtis, K. (2006). Steroidal contraceptives: effect on bone fractures in women. *Cochrane database of systematic review,* (4). https://doi.org/10.1002/14651858.cd006033.pub3

Lynch, J. W., Smith, G. D., Kaplan, G. A., & House, J. S. (2000). Income inequality and mortality: importance to health of individual income, psychosocial environment, or material conditions. *Bmj, 320*(7243), 1200-1204. https://doi.org/10.1136/bmj.320.7243.1200

Mackenbach, J. P., Stirbu, I., Roskam, A. J. R., Schaap, M. M., Menvielle, G., Leinsalu, M., & Kunst, A. E. (2008). Socioeconomic inequalities in health in 22 European countries. *New England Journal of Medicine, 358*(23), 2468-2481. https://doi.org/10.1056/nejmsa0707519

Maes, L., & Vereecken, C. (2002). *Jongeren en gezondheid: resultaten voor 2002*. Retrieved from http://allserv.rug.ac.be/~cvereeck/hbsc

Mambourg, F., Kohn, L., Robays, J., Janssens, S., ALIbertijn, M., Ronsmans, M., & De Laet, C. (2014). A decision aid for an informed choice when patient asks for PSA screening. Good clinical practice. *KCE reports, Brussels, Belgian Healthcare Knowledge Centre*. https://www.kce.fgov.be/sites/default/files/2021-12/KCE_224Cs_PSA_screening_Synthesis.pdf

Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. *The Lancet*, *365*(9464): 1099–104.

Martens, K., & Casier, E. (2003). *Hoe doe je aan goede wondzorg?*: Onuitgegeven.

Martinez, F., & Avecilla, A. (2007). Combined hormonal contraception and venous thromboembolism (review). *European Journal of Contraception and Reproductive Health Care, 12*(2), 97-106. https://doi.org/10.1080/13625180701300194

McGrath, K. G., & Batten, M. (2003). *Prevention*. Geraadpleegd van www.breastcancercare.org

McKinley Health Center. (2005). *Health information. Guidelines for vulvar skin care*. Geraadpleegd van www.mckinley?uiuc.edu

Ministerieel besluit tot het bepalen van het vaccinatieschema voor Vlaanderen (29/1/2015). (2015). Brussel: Belgisch Staatsblad.

Morris, C. J., Cantrill, J. A., & Weiss, M. C. (2001). GP's attitudes to minor ailments. *Family Practice*, (6), 581-585. https://doi.org/10.1093/fampra/18.6.581

Muennig, P. (2008). Health selection vs. causation in the income gradient: what can we learn from graphical trends. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved, 19*(2), 574-579. https://doi.org/10.1353/hpu.0.0018

Naar een gezond België. (2024). *Financiële toegang tot gezondheidszorg*. Geraadpleegd van https://www.gezondbelgie.be/nl/performantie-van-het-belgische-gezondheidssysteem/toegankelijkheid-van-de-zorg/financiele-toegangkelijkheid#A-1

Nussbaum, M. (2000). *Women and Human Development: The Capabilities Approach*. Cambridge: University Press.

Nair HKR. (2023). International Consensus Document: Use of wound antiseptics in practice. *Wounds International*. Raadpleegbaar via www.woundsinternational.

Namer, M., Luporsi, E., Gligorov, J., Lokiec, F., & Spielmann, M. (2008). The use of deodorants/antiperspirants does not constitute a risk factor for breast cancer. *Bulletin du cancer*, *95*(9), 871-880. https://doi.org/10.1684/bdc.2008.0679

Norton, P., & Brubaker, L. (2006). Urinary incontinence in women. *The Lancet*, *367*(9504), 57-67. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(06)67925-7

OECD & European Commission. (2023). *Belgium: Country Health Profile 2023*. OECD Publishing, Paris.

Olson, A., Dietrich, A., Sox, C., Stevens, M., Winchell, C., & Ahles, T. (1997). Solar protection of children at the beach. . *Pediatrics, 99*(6), E1. https://doi.org/10.1542/peds.99.6.e1

Ornstein, R. M., & M.M., F. (2006). Hormonal contraception in adolescents: special considerations. *Paediatric Drugs, 8*(1), 25-45. https://doi.org/10.2165/00148581-200608010-00003

Parent, C., Tetu, C., Barbe, C., Bonneau, S., Gabriel, R., Graesslin, O., & Raimond, E. (2022). Menstrual hygiene products: a practice evaluation. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, *51*(1), 102261.

Peremans, L. (2006). *Contraceptive consultation in general practice: A study on quality and performance*. Antwerp: University of Antwerp. https://doi.org/10.1016/s0738-3991(99)00068-3

Peremans, L., Michels, J., Van Royen, P., & Van Peer, W. (2002). Aanbeveling voor goede medische praktijkvoering: Orale anticonceptie. *Huisarts Nu, 31*, 163-182.

Petersen, P. E. (2003). The world oral health report 2003: continous improvement of oral health in the 21st century. The approach of the WHO Global oral Health program. Retrieved from http://www.pfcac.org/documents/Oral_Health.pdf

Proksch, E., Brandner, J. M., & Jensen, J. M. (2008). The skin: an indispensable barrier. *Experimental dermatology*, *17*(12), 1063-1072.

Raad van Europa. (2015). *Europees Sociaal Handvest (herzien)*. Raadpleegbaar via https://rm.coe.int/168047e177

Ravanelli, N. M., Hodder, S. G., Havenith, G., & Jay, O. (2015). Heart Rate and Body Temperature Responses to Extreme Heat and Humidity With and Without Electric Fans. *JAMA*, *313*(7), 724. https://doi.org/10.1001/jama.2015.153

Rethman, M. P., Beltrán-Aguilar, E. D., Billings, R. J., Burne, R. A., Clark, M., Donly, K. J., Sohn, W. (2011). Nonfluoride caries-preventive agents: executive summary of evidence-based clinical recommendations. *The Journal of the American Dental Association, 142*(9), 1065-1071. https://doi.org/10.14219/jada.archive.2011.0329

Reybrouck, G., Schuermans, A., & Van de Putte, M. (2000). *Ziekenhuishygiëne*. Leuven: Acco.

Riley, P., Moore, D., Ahmed, F., Sharif, M. O., & Worthington, H. V. (2015). Xylitol-containing products for preventing dental caries in children and adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2015*(3), CD010743. https://doi.org/10.1002/14651858.CD010743.pub2

Risk Management Group. (2024, 21 februari). *Persmededeling van de Risk Management Group: Het waarschuwingsniveau voor luchtweginfecties wordt verhoogd naar code oranje*. Federale Overheidsdienst Volksgezondheid. https://www.health.belgium.be/nl/news/persmededeling-van-de-risk-management-group-het-waarschuwingsniveau-voor-luchtweginfecties-0

RIZIV. (2024). *Statistiques Médecins – Artsen Statistieken. Geconsulteerd op 16/12/2024 Inclusief toekomstige statussen*. Geraadpleegd van https://www.riziv.fgov.be/SiteCollectionDocuments/reportingdoctors20241219.pdf.

RIZIV. (2025). *Toetreding tot het akkoord artsen-ziekenfondsen 2024-2025.* Brussel: Rijksinstituut voor ziekte- en invaliditeitsverzekering.

Russ, K. (2009). A Review of the Evidence: Health Effects of Personal Care Products. *Nursing for Women's Health*, *13*, 392–401. https://doi.org/10.1111/j.1751-486x.2009.01457.x

Sampselle, C. M., Harlow, S. D., Skurnick, J., Brubaker, L., & Bondarenko, I. (2002). Urinary incontinence predictors and life impact in ethnically diverse perimenopausal women. *Obstetrics & Gynecology*, *100*(6), 1230-1238. https://doi.org/10.1016/s0029-7844(02)02241-x.

Shattock, A., Johnson, H., Yoon Sim, S., Carter, A., Lambach, P., Hutubessy, R., Thompson, K., Badizadegan, K., Lambert, B., Ferrari, M., Jit, M., Fu, H., Silal, S., Hounsell, R., White, R.; Mosser, J., Gaythorpe, K., Trotter, C., Lindstrand, A., O'Brien, K., & Bar-Zeev, N. (2024). Contribution of vaccination to improved survival and health: modelling 50 years of the Expanded Programme on Immunization. *The Lancet, 403*(10441), 2307- 2316.

Sen, A. (1980). Equality of what? In S. McMurrin (Ed.), *Tanner Lectures on Human Values* (Vol. I). Cambridge: University of Utah Press.

Sen, A. (1985). *Commodities and Capabilities*. Amsterdam: North-Holland.

Sensoa. (2005). Seksualiteit, feiten en cijfers. Retrieved from http://www.sensoa.be/pdf/feiten_en_cijfers/jongeren_en_seksualiteit_2005.pdf

Shapiro, J., & Lui, H. (2006). Treatments for unwanted facial hair. *Skin Therapy Letter, 10*(10), 1-4.

Stallinga, R. (2006). Persoonlijke Hygiëne. Geraadpleegd van www.preventievegezondheidszorg.com

Stichting Brandwonden. (z.d.). *Eerste hulp bij brandwonden*. Geraadpleegd van https://www.brandwonden.be/nl/leven-met-brandwonden/eerste-hulp/eerste-hulp-bij-brandwonden

Testaankoop. (1998). Tampons, juist te gebruiken. *Test-aankoopmaganzine,* (408), 40-43.

Testaankoop. (2024). *Hospitalisatieverzekering in België: al wat je moet weten*. Geraadpleegd van https://www.test-aankoop.be/gezond/gezondheidszorg/hospitalisatieverzekering

Thomson, R. M., Igelström, E., Purba, A. K., Shimonovich, M., Thomson, H., McCartney, G., Reeves, A., Leyland, A., Pearce, A., & Katikireddi, S. V. (2022). How do income changes impact on mental health and wellbeing for working-age adults? A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, *7*(6), e515-e528.

Toumba, K. J., Twetman, S., Splieth, C., Parnell, C., Van Loveren, C., & Lygidakis, N. A. (2019). Guidelines on the use of fluoride for caries prevention in children: an updated EAPD policy document. *European Archives of Paediatric Dentistry*, *20*, 507-516.

Unaids, UNFPA, & WHO. (2009). *Position statement on condoms and HIV protection*. Geraadpleegd van http://www.who.int/hiv/pub/condoms/20090318_position_condoms.pdf

United Nations. (2023). *World social report 2023: Leaving no one behind in an ageing world*. UN: Department of Economic and Social Affairs.

UZ Gent. (2021). *Gezond en Wel. Met dank aan de wetenschap*. Borgerhoff en Lamberigts, UZ Gent, Universiteit Gent.

Van Der Heyden, J., & Charafeddine, R. (2013). *De gezondheidsenquête. Rapport 1: gezondheid en welzijn.* Brussels: WIV; 2014.

Van Gestel, R., Janssens, J., Lemkens, R., & Goedemé, T. (2017). *A Reminder to Pay Less for Healthcare: take-up of Increased Reimbursement in a large-scale randomized field experiment*. University of Antwerp. CSB Working paper, nr. 17/12.

Vanhoomissen, T. (2025). Persoonlijke communicatie psychologisch consult, 25 maart 2025.

Van Oyen, H., Deboosere, P., Lorant, V., & Charafeddine, R. (2011). *Sociale ongelijkheden in gezondheid in België*: Academia Press.

van Sloten, F., Ackaert, K., & Wantier, M. (2015). Elfde CM-barometer van de ziekenhuisfactuur. Ereloonsupplementen ziekenhuizen stijgen sneller dan ooit. *Persdossier. Christelijke Mutualiteit*.

Vandeputte, J., & Gryson, L. (1998). *Wondverbanden en principes voor het aanleggen van verbanden*. Geraadpleegd van https://adoc.pub/wondverbanden-en-principes-voor-het-aanleggen-van-verbanden.html

Venekamp, R. P., Sanders, S., Glasziou, P. P., Del Mar, C. B., & Rovers, M. M. (2013). Antibiotics for acute otitis media in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(1), 72. doi:10.1002/14651858.CD000219.pub3

Verlinden, H. (2016). *Absenteïsme in 2015. Belgische privé-sector.* Securex.

Vlaams Instituut Mondgezondheid. (2022). *Eerste tandartsbezoek: aandachtspunten* [Factsheet]. Vlaams Instituut Mondgezondheid.

Vlaamse Milieumaatschappij. (2024). *Klimaatrapport 2024: Hittegolven in België.* Mechelen: VMM.

Vlaamse Wetenschappelijke Vereniging voor Jeugdgezondheidszorg (2024). *Hoofdluizenrichtlijn 08.01.2024*.

Walsh, T., Worthington, H. V., Glenny, A. M., Appelbe, P., Marinho, V. C., & Shi, X. (2010). *Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries in children and adolescents*. The Cochrane Library.

Westervelt, A., & Codrea-Rado, A. (2015). What's in your shampoo? *The Guardian*. Geraadpleegd van http://www.theguardian.com/lifeandstyle/ng-interactive/2015/feb/10/shampoo-ingredients-label-chemicals-interactive

Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. (2004). *Gezondheidsenquête door middel van Interview, België, 2004*. Brussel: Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid. Afdeling Epidemiologie.

World Health Organisation. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. World Health Organization.

World Health Organisation (2002). National cancer programmes. Policies and managerial guidelines (second ed.). Geneva: World Health Organisation.

World Health Organization. (2014). *WHO position paper on mammography screening*: World Health Organization.
World Health Organization. (2017). *Guide to cancer early diagnosis*. World Health Organization.
World Health Organization. (2018). *Primary health care: closing the gap between public health and primary care through integration*. World Health Organization.
World Health Organization, & World Bank Group. (2018). *Delivering Quality Health Services: A Global Imperative*. OECD Publishing.
World Health Organization. (2021). *Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention*. Kopenhagen: WHO Europe.
World Health Organization. (2022). *Ending childhood dental caries: WHO implementation manual*. World Health Organization.
World Health Organization. (2022). *Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030*. World Health Organization.
World Health Organization. (2025). *World report on social determinants of health equity.* Word Health Organisation.
Yeh, P. T., Kautsar, H., Kennedy, C. E., & Gaffield, M. E. (2022). Values and preferences for contraception: a global systematic review. *Contraception*, 111, 3-21.
Yokota, R. T. de C., Van der Heyden, J., Nusselder, W. J., Robine, J.-M., Tafforeau, J., Deboosere, P., & Van Oyen, H. (2016). Impact of Chronic Conditions and Multimorbidity on the Disability Burden in the Older Population in Belgium. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, *71*(7), 903-909. https://doi.org/10.1093/gerona/glv234

6 HET BUDGET VOOR HUISVESTING EN VEILIGHEID

Marieke Frederickx, Kristof Heylen, Eveline Teppers, Xander Huygels, Nickey Van Den Bulck en Bérénice Storms

6.0 Inleiding

In dit hoofdstuk bespreken we wat minimaal nodig is om veilig en kwaliteitsvol te wonen. Dit omvat de kostprijs voor een kwaliteitsvolle woning, de noodzakelijke uitgaven voor energie en water, de minimale kosten voor woningonderhoud en incidentele herstellingen. De focus ligt op huurders, aangezien het verwerven van een eigen woning doorgaans wordt beschouwd als vermogensopbouw, wat de integratie van hypotheeklasten in een minimaal noodzakelijk uitgavenpatroon bemoeilijkt. Het volledig opnemen van een hypothecaire lening als een basisbehoefte is moeilijk verdedigbaar. Tegelijkertijd is het onredelijk om te veronderstellen dat huishoudens hun woning zouden moeten verkopen om aan hun financiële basisbehoeften te voldoen (Kuypers & Marx, 2022).

Nauw samenhangend met kwaliteitsvol wonen is ook veiligheid een fundamentele basisbehoefte voor het welzijn van mensen. Naast immateriële voorwaarden voor een veilig leven, is er nood aan bepaalde producten en diensten om deze veiligheid te waarborgen. Omdat deze nauw samenhangen met wonen, nemen we ze op in deze korf. Denk aan bankdiensten en verzekeringen, die financiële zekerheid bieden en beschermen tegen onverwachte gebeurtenissen, maar ook aan producten die de brandveiligheid en valpreventie in huis verbeteren.

Dit hoofdstuk is als volgt opgebouwd. De eerste paragraaf behandelt het belang van kwaliteitsvolle huisvesting en voldoende veiligheid als essentiële voorwaarden voor volwaardige maatschappelijke participatie. In de tweede en de derde paragraaf bespreken we respectievelijk de inhoud van de korven ‘huisvesting’ en ‘veiligheid’ aan de hand van de onderliggende criteria en assumpties. In de vierde paragraaf wordt de prijsstrategie van de opgenomen producten en diensten toegelicht. Vervolgens bespreken we in paragraaf vijf voor enkele typegezinnen de hoogte van het referentiebudget voor huisvesting en veiligheid. Tot slot evalueren we de haalbaarheid van deze budgettaire grenzen voor financieel kwetsbare gezinnen en formuleren we onze conclusies.

6.1 Het belang van kwaliteitsvolle huisvesting en veiligheid

Huisvesting van voldoende kwaliteit is essentieel voor een goede fysieke en mentale gezondheid, en een belangrijk middel om autonomie en sociale participatie te faciliteren

(Doyal and Gough, 1991). Het beschermt mensen tegen slechte weersomstandigheden en ziektedragers. Het biedt een veilige plek om te slapen, eten op te slaan, te bereiden en te consumeren. Goede huisvesting voorziet faciliteiten om voldoende hygiënisch te wonen, en voldoende ruimte om zonder al te veel spanningen te kunnen (samen)leven met anderen, en familie of vrienden te kunnen ontvangen. Een stabiele woning is eveneens een belangrijke factor om autonoom te kunnen handelen, bv. omdat het een belangrijk element is om op langere termijn te kunnen plannen. Er bestaat steeds meer wetenschappelijk bewijs dat een kwaliteitsvolle woning een grote impact heeft op het fysieke en mentale welzijn van mensen. Gezinnen met een beperkt inkomen wonen vaker in niet-kwaliteitsvolle woningen en worden daardoor blootgesteld aan stress en gezondheidsrisico's (Ahrendt et al., 2016; Baker et al., 2016; Howden-Chapman et al., 2023; Singh et al., 2019).

Onder wooncomfort valt niet alleen voldoende ruimte, maar ook adequate toegang tot energie, nodig voor verwarming, warm water en stroomvoorziening. Koude en vochtige ruimtes bevorderen schimmelgroei, wat leidt tot gezondheidsproblemen zoals allergieën, infecties en vergiftiging (Grey et al., 2017). Toegang tot warm water is belangrijk, niet alleen vanwege het persoonlijke comfort (Chittleborough et al., 2012; Laestadius & Dimberg, 2005), maar ook om hygiënische redenen, zoals het doen van de vaat of het poetsen van de woning (Lee et al., 2007; Mattick et al., 2003). Tot slot is goed woningonderhoud cruciaal om de woonkwaliteit te behouden, onverwachte kosten bij verhuizing te vermijden, en sociale en gezondheidsproblemen te voorkomen.

Veiligheid is eveneens een fundamentele basisbehoefte voor het welzijn van mensen (Doyal & Gough, 1991). Een kwaliteitsvolle woning speelt hierin een essentiële rol, in het bijzonder door het creëren van een veilige leefomgeving voor mensen. Dit is niet alleen belangrijk vanuit gezondheidsperspectief, maar dient ook als basis voor dagelijkse routines en identiteitsvorming, en als bron van controle en privacy (Power, 2023; Easthope, 2004). Daarnaast zorgt het voor continuïteit en zekerheid in het leven van individuen, een kernaspect van wat Giddens (1991) 'ontologische veiligheid' noemt. Ontologische veiligheid verwijst naar een fundamenteel gevoel van continuïteit en zekerheid in het bestaan, dat wordt gevoed door een stabiele sociale en materiële omgeving. Veiligheid vereist echter meer dan een geschikte woning. Het omvat externe veiligheid (defensie), een omgeving vrij van toxische stoffen en andere fysieke gevaren (bv. door milieubeleid, wetgeving rond veiligheid op de werkvloer, verkeersveiligheid en voedselbescherming) en actieve bestrijding van criminaliteit (o.m. via politie en justitie). Daarnaast vereist veiligheid ook een stevige democratie en rechtstaat, zodat je vrij je mening kan uiten en er voldoende controle is op de onafhankelijkheid van overheden en rechtbanken. Tot slot hebben mensen ook nood aan sociale en financiële zekerheid die hen beschermt tegen onverwachte gebeurtenissen en externe calamiteiten, die wanneer ze zich voordoen vaak zorgen voor een onaanvaardbare daling van de levensstandaard (Doyal & Gough, 1991). Denk hierbij bijvoorbeeld aan een zwaar ongeval,

een ernstige ziekte, werkloosheid, diefstal, brand of een overstroming. Veel van de kosten die gepaard gaan met het verzekeren van veiligheid worden collectief gedragen via belastingen en sociale zekerheidsbijdragen, en uitgevoerd door overheidsbeleid. In dit hoofdstuk beperken we ons echter tot bijkomende kosten die niet collectief worden gedragen. Een deel van deze kosten (bv. in verband met 'burgerzin' en toegang tot informatie) worden besproken in de korf voor sociale relaties en komen daarom hier niet aan bod.

6.2 De inhoud van de korf 'huisvesting'

In deze paragraaf bespreken we de samenstelling van de korf 'huisvesting'. Eerst schetsen we het normatieve kader en geven we aan welke data werden gebruikt om de huurprijs van een kwaliteitsvolle huurwoning te bepalen (6.2.1). Vervolgens verduidelijken we hoe het minimaal noodzakelijke verbruik van energie en water werd berekend (6.2.2). Tot slot komen de minimaal noodzakelijke producten en diensten aan bod die verband houden met woningonderhoud en incidentele herstellingen (6.2.3).

6.2.1 Een kwaliteitsvolle woning

In België zijn de regio's bevoegd voor het woonbeleid. Elke regio beschikt over een regulerend kader (Brusselse Huisvestingscode, Vlaamse Codex Wonen en Vlaams Woninghuurdecreet, Code wallon du logement et de l'habitat durable en Décret relatif au bail d'habitation) om de woonkwaliteit en toegankelijkheid van (huur)woningen te waarborgen en de verantwoordelijkheden van huurders en verhuurders duidelijk te stellen.

Deze regelgevende kaders definiëren het recht op wonen niet enkel als het waarborgen van een kwaliteitsvolle woning, maar ook als het waarborgen van een betaalbare prijs en het bieden van woonzekerheid. Woonzekerheid wordt in de enge zin gedefinieerd als 'de mogelijkheid om in de woning te blijven wonen, zolang de bewoner het wenst' (Winters et al., 2018). Hubeau & Vande Lanotte (1988) beschouwen deze definitie echter als te beperkt, aangezien woonzekerheid pas betekenisvol is wanneer de woning ook kwaliteitsvol en betaalbaar is. Een brede kijk op woonzekerheid houdt dus ook in dat aan bepaalde criteria inzake betaalbaarheid en kwaliteit voldaan is (Winters et al., 2018). Voor huurders speelt nog een bijkomend aspect: zij zijn afhankelijk van de plannen van de eigenaar. Daarom bevatten regionale huurdecreten regels over de duurtijd van huurovereenkomsten (standaard 9 jaar maar ook langere en kortere perioden zijn mogelijk) en de beëindigingsvoorwaarden. Aangezien er geen data beschikbaar zijn over de duurtijd van een huurcontract en de relatie met de huurprijs, kunnen we hiermee geen reke-

ning houden bij het bepalen van een normatief huurbudget. We bepalen wel een minimaal kwaliteitsniveau waaraan een woning moet voldoen. Wanneer referentiebudgetten worden gebruikt in de praktijk, is het aangewezen dat ook de woonzekerheid van een (huur)woning in overweging wordt genomen bij het bepalen van minimaal noodzakelijke uitgaven voor huisvesting.

Een kwaliteitsvolle woning heeft zowel betrekking op de fysieke staat van de woning, als op de kwaliteit van het binnenmilieu, de bezettingsgraad en de energieprestatie van de woning (Heylen & Vanderstraeten, 2019). Voor de fysieke kwaliteit van de woningen, doen we idealiter beroep op de 'synthese-index voor de fysieke staat van de woning' (Vanderstraeten & Ryckewaert, 2017). Deze indicator peilt naar de staat van het dak, de dakgoten en ramen en de aanwezigheid van vochtschade aan de muren of vloeren. In 2018 werd 77% van de Vlaamse woningen als 'goed' beoordeeld, 12% als 'matig' en 11% als 'slecht' of 'zeer slecht' (Winters et al., 2021).

De fysieke kwaliteit van de woning hangt samen met de kwaliteit van het binnenmilieu, waarbij het risico op de aanwezigheid van koolstofmonoxide en/of schimmel bijzondere aandacht vragen. Vergiftiging door koolstofmonoxide is jaarlijks in ons land nog steeds verantwoordelijk voor overlijdens (Belgisch antigifcentrum, z.d.). Een regelmatig nazicht door een vakspecialist van verwarmingsapparaten op gas en van schoorstenen is dus beslist geen overbodige luxe. Wanneer in de woning vochtverschijnselen zoals schimmelplekken, vochtplekken en lekken worden aangetroffen, is de kans groot dat de bewoners worden blootgesteld aan grotere hoeveelheden schimmelsporen. Die kunnen niet alleen zorgen voor een aantal allergische reacties, maar veroorzaken vaak ook infecties van de luchtwegen of reumatische aandoeningen (Angel & Bittschi, 2019; De Schrijver et al., 2005).

Het comfortniveau is minder absoluut dan de vorige criteria en hangt meer samen met het globale welvaartsniveau van een land of regio. Op Europees niveau wordt de aanwezigheid van toilet en badkamer binnenshuis aanzien als een belangrijke indicator voor minimaal comfort. Ook vanuit hygiënisch oogpunt is dit aangewezen. Daarnaast moeten inwoners ook in staat zijn om hun woning aangenaam te verwarmen. Onderzoek toont een sterk verband aan tussen onvoldoende verwarmde woningen en hart- en vaatziekten, luchtweginfecties en minder ernstige aandoeningen zoals een verkoudheid of griep (Dear & McMichael, 2011).

Ook de bezettingsgraad van een woning bepaalt mee de kwaliteit. Onderzoek toont een link tussen een te hoge bezettingsgraad en gezondheidsproblemen (zie o.a. Braubach et al., 2011; Campagna, 2016). Specifiek voor kinderen kan een te hoge bezettingsgraad van de gezinswoning leiden tot emotionele en gedragsproblemen en verminderde schoolprestaties (Solari & Mare, 2012, Vaes, Van Eeckhoudt & Moens, 2024). Er zijn tal van manieren om de bezettingsgraad van een woning te meten, zoals het aantal personen per woning, het aantal bewoners per m^2 vloeroppervlakte of het aantal bewoners in verhouding tot het aantal leefruimtes.

Tot slot bepaalt de energiezuinigheid de kwaliteit van de woning. Energiezuinige woningen kunnen het welbevinden van bewoners positief beïnvloeden door een betere luchtkwaliteit, comfortabele temperaturen gedurende alle seizoenen en minder geluidshinder van buitenaf. Dit kan leiden tot een hogere tevredenheid en gezondheid van de bewoners (Grey et al., 2017). Hoewel energiezuinige woningen vaak hogere initiële kosten met zich meebrengen voor energie-efficiënte apparatuur en isolatie, kunnen ze op de lange termijn kostenbesparend zijn door lagere energierekeningen. Energiezuinige maatregelen die de betaalbaarheid van energierekeningen verbeteren in huishoudens met een beperkt budget, kunnen ook meetbare effecten hebben op het verbeteren van het mentale welzijn (Liddell et al., 2011; Mohan, 2022).

De hierboven opgesomde kwaliteitscriteria worden bij voorkeur allemaal in rekening genomen bij het berekenen van een referentiebedrag voor een kwaliteitsvolle woning. We zijn echter beperkt in de beschikbare gegevens om op een vergelijkbare manier voor de drie Belgische regio's de kostprijs van huisvesting te meten (zie paragraaf 6.4.1). Hierdoor kunnen we enkel volgende criteria in rekening brengen over de fysische kwaliteit van een woning: afwezigheid van een lekkend dak, vochtige muren, vloeren of funderingen, of rot in de ramen of de vloer. Op vlak van woningcomfort weerhouden we enkel woningen met een eigen toilet en badkamer binnenshuis. Energiecomfort kunnen we wegens gebrek aan data niet in rekening nemen. We berekenen de mediane kostprijs van woningen die aan deze criteria voldoen, rekening houdend met het aantal leefruimten. Om de gepaste omvang van de woning te berekenen, hanteren we volgende bezettingsnorm: één slaapkamer voor de ouder(s) en één slaapkamer voor maximaal twee kinderen. Wanneer één van beide kinderen 12 jaar is of ouder liggen ze op aparte slaapkamers. Bij grotere gezinnen (vanaf drie kinderen) gaan we ervan uit dat het minimaal aanvaardbaar is om ook na de leeftijd van 12 jaar met maximaal twee op een kamer te liggen. Tot slot is een budget opgenomen voor een jaarlijkse controle van de verwarmingsketel om het risico op CO-vergiftiging te beperken.

6.2.2 Verbruikskosten van huurders

Naast de uitgaven voor een kwaliteitsvolle woning hebben huurders te maken met diverse bijkomende kosten die noodzakelijk zijn voor een comfortabel en gezond leven in hun woning. Deze kosten omvatten onder andere het energieverbruik voor verwarming, verlichting en het gebruik van huishoudelijke apparaten, evenals het waterverbruik voor consumptie en hygiëne. Aangezien het minimale energie- en waterverbruik sterk afhankelijk is van de woningkwaliteit en het gedrag van de gezinsleden, beschrijven we hier-

onder de onderliggende assumpties en criteria om een referentiebudget voor energie en water vast te stellen.

6.2.2.1 *De inhoud van de korf 'energie'*

Het bepalen van de minimale energiebehoefte voor volwaardige maatschappelijke participatie is afhankelijk van diverse factoren, zoals de gebruikte energiebron, de kwaliteit van de woning, de woonplaats en het gedrag van de gezinsleden. Onderzoekers van het Expertisecentrum Energie van Thomas More bepaalden de totale minimale energiebehoeften en bijkomende kosten voor verschillende Belgische typegezinnen (voor een uitgebreide bespreking, zie Huygels et al. (te verschijnen). Bij de berekening worden alle gezinsleden verondersteld een goede gezondheid te hebben en gehuisvest te zijn in huurwoningen met relatief goede energetische eigenschappen (gemiddelde U-waarden en een compacte woningvorm). De energiebehoefte wordt opgesplitst in twee componenten, namelijk (1) verwarming, inclusief ruimteverwarming en sanitair warm water en (2) elektriciteitsverbruik voor verlichting en elektrische apparaten. We bespreken deze hieronder.

Verwarming

Ruimteverwarming in België is essentieel vanwege het gematigde klimaat. De temperaturen zijn in veel maanden te laag om zonder verwarming comfortabel te wonen. Daarnaast voorkomt verwarming ook vochtproblemen en schimmelvorming, wat gezondheidsproblemen kan tegengaan (zie ook 6.2.1). Voor de standaard verwarmingsbron werd gekozen voor een condenserende aardgasketel vanwege de kostprijs en het breed verspreid gebruik. Aardgas is de meest voorkomende verwarmingsbron in ons land (Statbel, 2023). Met name in Brussel en Vlaanderen verwarmt respectievelijk 87% en 72% van de gezinnen met aardgas. In Wallonië bedraagt dit percentage 45%. 35% van de Waalse gezinnen verwarmt er hun woning met stookolie. Dit relatief hoge percentage wordt mede verklaard door het ontbreken van een aardgasdistributienet in sommige steden (FOD Economie, 2023). In Vlaanderen en Brussel verwarmt respectievelijk 14% en 7% van de gezinnen hun woning met stookolie. Door de krapte op de huurmarkt kunnen gezinnen hun woning meestal niet kiezen in functie van het verwarmingssysteem. Daarom wordt bij de berekening van de energiebehoefte een omrekening gemaakt naar een standaard stookolieketel. Hierdoor volstaat het energiebudget niet alleen voor het gebruik van een condenserende aardgasketel, maar ook voor het gebruik van andere verwarmingssystemen, waaronder een standaard gasketel of een lage temperatuursgasketel.

De benodigde energie voor verwarming wordt berekend op basis van de methodologie uit de EnergiePrestatie en Binnenklimaat (EPB)-regelgeving. Deze berekening houdt rekening met:

- De eisen voor thermische en energieprestaties (S- en E-peil);
- Interne warmtewinsten, reboundeffecten en weersinvloeden;
- Variërende gebruiksprofielen naargelang gezinsleden thuis of vaak uithuizig zijn;
- De gezinsgrootte en -samenstelling: grotere gezinnen hebben meer ruimte nodig, terwijl gezinnen met jonge kinderen of ouderen bepaalde ruimtes vaak op hogere temperaturen verwarmen, wat de gebouwgemiddelde temperatuur verhoogt.

De woninggrootte is gebaseerd op mediane oppervlaktes van Belgische huurwoningen, zoals gerapporteerd in de EU-SILC 2023-enquête, en voldoet aan de regionale minimale normen (zie Tabel 6.6 in bijlage). Daarnaast varieert het energieverbruik naar woningtype: appartementen hebben bijvoorbeeld een lager verbruik dan rijhuizen of vrijstaande woningen. In het referentiebudget houden we rekening met het gemiddelde normatieve energieverbruik voor appartementen, rijhuizen en een vrijstaande woning.

Sanitair warm water

De berekening van het energieverbruik voor sanitair warm water is gebaseerd op:

- De frequentie van gebruik van sanitair warm water voor de douche, het afwassen, het poetsen, en de handwas.
- De temperatuurinstellingen van het water (37°C voor de douche, 50°C voor het afwassen en de handwas en 30°C voor het poetsen, en 86% rendement van de warmwaterinstallatie).

De totale hoeveelheid energie die aldus werd berekend voor ruimteverwarming en het gebruik van warm water varieert van 5.674 kWh/jaar (waarvan 88% voor ruimteverwarming en 12% voor warm water) voor een werkende alleenstaande persoon die een appartement huurt, tot 14.886 kWh/jaar voor een koppel met twee kinderen dat een viergevelwoning huurt en waarvan beide volwassenen niet aan het werk zijn. Er wordt steeds verondersteld dat de woning kwaliteitsvol is en dat inwoners spaarzaam omgaan met hun energieverbruik. De geschatte minimale hoeveelheid energie varieert naargelang de gezinsgrootte en -samenstelling (inz. de grootte van de woning en het aantal slaapkamers) met aanzienlijke schaalvoordelen per bijkomende persoon. Daarnaast varieert het berekende verbruik in mindere mate naargelang de activiteitsstatus van de volwassen gezinsleden, met een meerverbruik van ongeveer 4% voor gezinnen zonder buitenshuis werkende volwassenen. Gezinnen die hun woning kunnen verwarmen met een condenserende aardgasketel verbruiken 14% minder energie dan gezinnen die hun woning verwarmen met een standaard stookolieketel.

Het berekende verbruik ligt gevoelig onder het gemiddelde aardgasverbruik van 17.000 kWh/jaar. Het lagere verbruik is hoofdzakelijk toe te schrijven aan het feit dat het energieverbruik werd berekend op basis van de gemiddelde vloeroppervlaktes van huurwoningen, die een stuk lager liggen dan die van eigenaarswoningen.

Elektriciteit

Het elektriciteitsverbruik omvat de energie die nodig is voor verlichting en het gebruik van elektrische apparaten. Voor essentiële functies zoals koken en wassen zijn energiezuinige apparaten (bv. kookfornuis met energielabel A) geselecteerd in de respectievelijke referentiekorven. De verlichting is gebaseerd op LED-technologie vanwege het hoge energierendement en de langere levensduur.

Het totale elektriciteitsverbruik wordt berekend door:
- leefsituaties en gebruiksprofielen van de typegezinnen te combineren;
- energiezuinige gedragspatronen te veronderstellen bij de berekening.

De hoeveelheid elektriciteit, die minimaal noodzakelijk is voor een adequaat gebruik van elektrische toestellen en verlichting varieert van 1.808 kWh/jaar (waarvan 97% voor het gebruik van elektrische toestellen en 3% voor verlichting) voor een werkende alleenstaande persoon, tot 3.034 kWh/jaar voor een koppel met twee kinderen waarvan beide ouders niet werken. De noodzakelijke hoeveelheid energie stijgt met ongeveer 20% per bijkomende persoon. Er is nauwelijks variatie naargelang de activiteitsstatus van de volwassen gezinsleden en geen variatie volgens het type woning. Er wordt steeds uitgegaan van een spaarzaam energieverbruik. Hierdoor ligt het berekende minimale verbruik iets lager dan wat gezinnen gemiddeld verbruiken (3.500 kWh/jaar).

6.2.2.2 *De inhoud van de waterkorf*

Net zoals voor energie werd ook voor water een wetenschappelijke schatting gemaakt van de minimaal noodzakelijke hoeveelheid om volwaardig aan de samenleving te kunnen deelnemen (Storms & Van Thielen, 2024). De vertrekbasis zijn de noodzakelijke functies van water, met name consumptie, hygiëne en andere (recreatieve) functies. Consumptie omvat het drinken van water en het gebruik van water voor de bereiding van maaltijden en de afwas achteraf. Hygiëne omvat onder meer het gebruik van water om zich te wassen, het toilet door te spoelen en kleren te wassen. Andere functies omvatten bv. het besproeien van enkele kamerplanten. De Wereldgezondheidsorganisatie (Howard et al., 2020) onderscheidt nog een vierde functie, nl. het voorzien in eigen levensonderhoud (bv. via het telen van eigen groenten). Deze functie brengen we hier niet in rekening omdat alle voedingsproducten voorzien in het referentiebudget voor voeding worden aangekocht in winkels.

Om een toereikend waterverbruik te berekenen voor de drie functies van water worden verschillende aannames gemaakt. Zo wordt verondersteld dat huishoudens volledig afhankelijk zijn van leidingwater en publieke sanitatie en ze geen hemelwaterinstallaties hebben die aangesloten zijn op de woning. Daarnaast wordt uitgegaan van een spaarzaam waterverbruik, bepaald aan de hand van richtlijnen van de Wereldgezondheidsraad (Howard, et. al., 2020) en de Hoge Gezondheidsraad (2019), evenals wetenschappelijke schattingen van het gemiddelde waterverbruik per specifieke toepassing (De Nocker, 2021). Dit wordt gecombineerd met het gebruik van breed beschikbare en betaalbare waterzuinige apparaten. Verder beïnvloeden individuele factoren zoals gezinsgrootte en -samenstelling en de activiteitsstatus van volwassen gezinsleden (aantal uren thuis) het waterverbruik. Voor bepaalde beroepen, zoals handenarbeid in de industrie of landbouw, en voor specifieke vormen van woon-werkverkeer, zoals fietsen, is het nodig om kleding vaker te wassen dan bij andere beroepen. Met deze variatie is in de berekening geen rekening gehouden. Tot slot worden gezinsleden verondersteld een goede gezondheid te hebben. Hieronder bespreken we kort de berekende minimale hoeveelheid water voor de drie functies.

Consumptie

Voor drinkwaterbehoeften is per volwassene dagelijks 1,5 liter drinkwater voorzien, waarvan 1 liter leidingwater (zie Hoofdstuk 3). Dit wordt aangevuld met water voor het bereiden van maaltijden (wassen van groenten en fruit en koken). Hiervoor wordt 2 liter per persoon per dag voorzien. Voor het afwassen wordt gerekend op een gebruik van 6 liter water per persoon per dag. Het watergebruik voor koken en afwassen kent schaalvoordelen, waardoor een grotere hoeveelheid per persoon nodig is voor kleinere gezinnen en een kleinere hoeveelheid per persoon voor grotere gezinnen.

Hygiëne

Ook hygiënische behoeften worden ingeschat op basis van zuinig watergebruik. Douchen is de grootste gebruiker met gemiddeld 24 liter water per persoon per dag, berekend op basis van een spaardouchekop (5 minuten per douche, 6 douches/week voor volwassenen en adolescenten en 3 douches/week voor kinderen). Toiletten met een spaarknop verbruiken 18 à 22 liter per persoon per dag, afhankelijk van de aanwezigheid thuis (3 toiletbezoeken voor mensen die uithuizig zijn en 6 toiletbezoeken voor mensen die vooral thuis zijn). De op twee na grootste waterverbruiker is de wasmachine met gemiddeld 9 liter water per persoon per dag als de machine niet meer verbruikt dan 43 liter per wasbeurt. Kleine verbruikers zoals handen wassen, tandenpoetsen en de wastafel, verbruiken samen gemiddeld 6 à 7 liter per persoon per dag. Het kleinste

waterverbruik betreft de wekelijkse poets en de handwas, met respectievelijk 2,5 en 1 liter per persoon per dag.

Overige functies

Voor incidentele toepassingen, zoals het besproeien van kamerplanten, of recreatieve doeleinden bestaan geen richtlijnen. Hiervoor werd vertrokken van het 'minimale gebruik' zoals door De Nocker et al. (2021) vastgesteld in de literatuur. Dit is 1,8 liter per persoon per dag. Voor het besproeien van planten en gras in de tuin wordt geen leidingwater voorzien. Hier wordt verondersteld dat mensen hiervoor hemelwater opvangen of grondwater gebruiken.

Samengeteld levert dit voor een gemiddeld gezin een minimale schatting op van 77 liter per persoon per dag in gezinnen waarin de volwassenen gedurende de dag grotendeels thuis zijn (bv. ouderen of gezinnen zonder uithuiswerkende volwassenen) Gezinnen waarin de volwassenen grotendeels uithuizig zijn hebben gemiddeld 10% minder water nodig. Het hogere noodzakelijke waterverbruik voor de eerste groep, moet worden toegeschreven aan de hogere toiletfrequentie thuis en het hiermee samenhangend hoger verbruik voor handen wassen. Door de schaalvoordelen die grotere gezinnen kunnen realiseren ligt het gemiddelde noodzakelijke waterverbruik per persoon per dag hoger voor alleenstaanden (90 liter per dag) en een derde tot een vierde lager voor grotere gezinnen.

6.2.3 Overige huisvestingskosten

Tot slot vereist een adequate huisvesting ook onderhoud en herstelwerkzaamheden om de woning in goede staat te houden. We beschrijven de minimaal noodzakelijke goederen voor zowel het onderhoud van de woning als voor sporadische herstellingen. Onder onderhoud van de woning verstaan we zowel het reinigen van de woning als het zogenaamde 'groot onderhoud' van muren, deuren en ramen. Grotere renovaties rekenen we niet mee aangezien we veronderstellen dat deze door de verhuurder worden gefinancierd.

Voor de dagelijkse en wekelijkse poetsbeurten wordt rekening gehouden met alle nodige producten zoals een stofzuiger, poetsproducten, dweilen, zeemvellen, een emmer, een kleine afvalemmer voor een toilet en een toiletborstel … Voor het groot onderhoud rekenen we de prijs voor het behangen van de muren, het schilderen van de plafonds en het plaatsen of vervangen van de vloerbekleding. We kiezen voor vinylbehang omdat dit minder vuilgevoelig, afwasbaar en vochtbestendig is en goed alle oneffenheden en onvolkomenheden verbergt. Voor de vloerbekleding opteren we eveneens voor stevig vinyl, dat makkelijk te reinigen is. Dit budget kan ook worden

gebruikt om andere producten aan te kopen, zoals een vloerkleed of muurverf. Om de woning te verduisteren en te isoleren tegen warmte en koude voorzien we ieder raam van overgordijnen.

De regionale decreten[20] bepalen dat de kosten voor onderhoud en kleine herstellingen ten laste zijn van de huurder en grote herstellingen en vervangingen ten gevolge van normaal gebruik voor de verhuurder. In de huisvestingskorf nemen we een illustratieve kost mee voor het herstellen van een wasmachine, het ontstoppen van een toilet en het laten bijmaken van een sleutel. Hierbij tellen we nog de kosten voor het jaarlijkse nazicht van de verwarmingsketel. Dit is niet enkel belangrijk om het rendement van de verwarmingsinstallatie op pijl te houden, maar ook ter preventie van mogelijke vergiftiging door koolstofmonoxide. Vanzelfsprekend gaat het ook hier eerder om een indicatie van mogelijke kosten dan wel om een normatieve richtlijn.

6.3 De inhoud van de korf 'veiligheid'

Veiligheid is, net als kwalitatieve huisvesting, een essentiële basisbehoefte voor het welzijn van mensen (Doyal & Gough, 1991). Zoals hierboven besproken heeft de woonzekerheid en woonkwaliteit ook een invloed op het gevoel van veiligheid. Daarnaast identificeren we nog enkele andere producten die door gezinnen worden aangekocht in functie van hun persoonlijke veiligheid. Dit betreft onder meer bankdiensten en verzekeringen, die financiële zekerheid bieden en bescherming tegen onverwachte gebeurtenissen, evenals producten die bijdragen aan de brandveiligheid en valpreventie in huis. De noodzakelijke uitgaven voor sociale zekerheid die beschermt tegen het verlies aan inkomen door werkloosheid, arbeidsongevallen, ziekte of ouderdom nemen we niet mee in deze korf van noodzakelijke veiligheidsuitgaven omdat de hieraan verbonden kosten rechtstreeks verrekend worden bij het netto gezinsinkomen.

6.3.1 Bank en spaarrekening

In onze huidige maatschappij is het hebben van een bankrekening noodzakelijk om te kunnen participeren aan de maatschappij. Het contant bewaren van grotere geldsommen in huis is onveilig en betalen met de bankkaart is de norm. Sinds 2003 voorziet de wetgever dan ook dat elke consument moet kunnen genieten van een basisbankdienst (Wet van 24 maart 2003 tot instelling van een basisbankdienst). Deze basisbankdienst omvat onder andere het kunnen openen, beheren en sluiten van een zichtrekening, het

20 Artikel 223 Brusselse Huisvestingscode, artikel 25, 26 en 28 Vlaams Woninghuurdecreet, artikel 7, 8, en 15 Décret relatif au bail d'habitation.

mogelijk maken van overschrijvingen en doorlopende betalingsopdrachten en domiciliering en de mogelijkheid om geld in cash op te nemen. We nemen de kostprijs van deze basisbankdienst op in het referentiebudget.

6.3.2 Verzekering

Huurders zijn wettelijk verplicht om een brandverzekering af te sluiten die de aansprakelijkheid vergoedt voor schade aan het gehuurde goed door brand, waterschade of ontploffing en aanverwante risico's (Brusselse Huisvestingscode zoals gewijzigd door de ordonnantie van 27 juli 2017, Vlaams Woninghuurdecreet van 9 november 2018, Waals Woninghuurdecreet van 15 maart 2018). Eveneens is een familiale verzekering met rechtsbijstand opgenomen in het referentiebudget. Een ongelukje waarbij schade aan derden wordt berokkend is immers snel gebeurd. Met een verzekeringspolis moet dit niet leiden tot een financieel drama. De familiale verzekering wordt om deze reden ook aangeraden door de FOD Economie (FOD Economie, z.d.-a).

6.3.3 Preventie brand en koolstofmonoxide

In de drie Belgische regio's is het verplicht dat een huurwoning wordt uitgerust met rookmelders (Besluit van de Brusselse Hoofdstedelijke Regering tot bepaling van de verplichting over branddetectie in de woningen, artikel 3.1, § 1 Vlaamse Codex Wonen, article 4bis le Code wallon du logement et de l'habitat durable). De verhuurder is verantwoordelijk voor de installatie van minstens één rookmelder per verdieping en deze te vervangen aan het einde van de geldigheidsduur die wordt aangegeven door de fabrikant. Aangezien de verhuurders de rookmelders moeten voorzien, worden deze niet opgenomen in het referentiebudget. Als brandveiligheidskost voor de huurder nemen we een zaklamp en een blusdeken op. Ter preventie van een mogelijke vergiftiging door koolstofmonoxide wordt één CO-melder geprijsd die voldoet aan de Belgisch-Europese norm.

6.3.4 Fysieke veiligheid

Tot slot nemen we ook nog enkele producten op in het referentiebudget die de fysieke veiligheid van de inwoners van de woning moet verhogen. Voor elk gezin wordt een antislip douchemat voorzien. Voor gezinnen met een baby (tussen nul en twaalf maanden oud) gaat het om een veiligheidsrekje en een babyfoon. Voor gezinnen met minstens één senior (vanaf 65 jaar) betreft het producten om valincidenten te vermijden, met name een buitenlicht met sensor, een antislipdeurmat, een douchekruk, handgrepen in de douche en een nachtlampje met sensor, zoals ook wordt aangeraden in de betreffende literatuur (Keall et al., 2015; Milisen et al., 2017).

6.4 Het prijzen van de korf 'huisvesting en veiligheid'

6.4.1 De huurprijzen op de private en sociale huisvestingsmarkt

Een betaalbare prijs is naast de kwaliteit en woonzekerheid een criterium dat door de regulerende kaders van de regio's naar voren wordt geschoven om het recht op wonen te garanderen. Omdat er in de verschillende Belgische regio's vooralsnog geen geschikte normen ontwikkeld zijn die bepalen wat een eerlijke prijs is voor het huren, kopen of bouwen van woningen, die beantwoorden aan bovenvermelde kwaliteitscriteria, baseren we ons op reëel betaalde prijzen, en in het bijzonder op de mediane huur. Hiervan kan je verwachten dat 50% van de gezinnen die huren minder betalen, en 50% meer. Achter deze regionale mediane huurprijzen gaan grote lokale verschillen schuil. De huurprijzen in het referentiebudget voor huisvesting zijn dan ook illustratief.

Gezinnen die op zoek zijn naar een kwaliteitsvolle huurwoning, zoals hierboven beschreven, kunnen hiervoor terecht op de private of sociale huurmarkt. Sociale huurwoningen zijn erop gericht om gezinnen met beperkte financiële middelen een kwaliteitsvolle woning aan te bieden. De regionale overheden bepalen de concrete voorwaarden waaraan inwoners moeten voldoen om in aanmerking te komen voor een sociale huurwoning (Brusselse Huisvestingscode, Vlaamse Codex Wonen en Vlaams Woninghuurdecreet, Code wallon du logement et de l'habitat durable en Décratif relatif au bail d'habitation). In de drie regio's moeten kandidaat-huurders meerderjarige inwoners zijn met een beperkt inkomen en mogen ze geen onroerend goed bezitten. In Vlaanderen geldt vanaf 2024 bovendien een beperking op het spaargeld dat een kandidaat-huurder mag bezitten om in aanmerking te komen voor een sociale huurwoning. Daarnaast moeten sociale huurders in Vlaanderen ook een voldoende kennis hebben van het Nederlands en zich, onder bepaalde voorwaarden, inschrijven bij de VDAB als men geen betaalde arbeid verricht.

Het sociaal huuraanbod in België is eerder beperkt in vergelijking met andere Europese landen (Housing Europe, 2021). Sinds de naoorlogse periode is het Belgische en later regionale woonbeleid nadrukkelijk gericht op het stimuleren van eigendomsverwerving, wat op zijn beurt ten koste ging van de ontwikkeling van de sociale huurmarkt als een structurele sector. Beleidskeuzes zoals beperkte publieke investeringen en een focus op marktgeoriënteerde oplossingen zorgden ervoor dat het aandeel sociale huurwoningen relatief klein bleef, terwijl de wachtlijsten groeiden (De Decker et al., 2015). Eind 2023 beheerden de Brusselse Openbare Vastgoedmaatschappijen 40.824 sociale huurwoningen (Société du Logement de la Région de Bruxelles-Capitale, 2024). In Vlaanderen waren er 180.589 sociale huurwoningen eind 2023, waarvan 92% eigendom van woningmaatschappijen en 8% ingehuurd (Statbel, 2024). Op 1 januari 2023 beheerden de

sociale huisvestingsmaatschappijen in Wallonië in totaal ongeveer 103.556 woningen, waarvan 99.775 sociale woningen (Société Wallone du Logement, 2023).

Hoewel er jaarlijks nieuwe sociale huurwoningen bijkomen, blijft het aanbod ontoereikend. Ten gevolge hiervan groeien de wachtlijsten voor een sociale huurwoning aan: 56.382 huishoudens in Brussel (december 2023) (Brusselse Gewestelijke Huisvestingsmaatschappij, 2023), 199.085 huishoudens in Vlaanderen (maart/april 2025) (Vlaamse overheid, 2025) en 43.491 huishoudens in Wallonië (januari 2023) (Société Wallonne du Logement. Gezinnen die voldoen aan de voorwaarden om een sociale huurwoning te huren, moeten bijgevolg noodgedwongen een woning zoeken op de private huurmarkt.

De huurprijs van een sociale woning is in de drie regio's afhankelijk van het gezinsinkomen, de gezinssamenstelling en de gezondheidstoestand van de gezinsleden. Daarnaast wordt de sociale huurprijs beïnvloed door de marktwaarde van de woning (een weergave van de waarde van de woning op de private huurmarkt). In Vlaanderen wordt er ook rekening gehouden met een energiecorrectie wanneer de sociale huurwoning energetisch performant is. Sociale huurders betalen in de drie regio's een onderbezettingsvergoeding als de woning groter is dan noodzakelijk voor het gezin. Omdat de huurprijs een grote hap neemt uit het huishoudbudget, in het bijzonder voor lage inkomensgezinnen, heeft een sociale woning een grote impact op het minimaal noodzakelijke budget.

Uit bovenstaande analyse blijkt dat niet alle Belgen die in aanmerking komen voor het huren van een sociale woning, hier daadwerkelijk gebruik van kunnen maken. Daarom maken we een referentiebudget op voor typegezinnen die wonen in private en sociale huurwoningen.

6.4.1.1 Methodiek

De berekening van de mediane private huurprijzen in de Belgische regio's werd uitgevoerd door HIVA, Onderzoeksinstituut voor Arbeid en Samenleving van de KU Leuven. De huurprijzen in de private sector van de drie Gewesten zijn gebaseerd op gegevens uit de EU-SILC, een Europese survey gecoördineerd door Eurostat (2021, 2022, 2023). Gegevens van drie jaren (2021, 2022 en 2023) werden samengevoegd om voldoende data te hebben voor nauwkeurige resultaten. De huurprijzen van 2021 en 2022 zijn geïndexeerd naar 2024 met behulp van de gezondheidsindices van mei 2024 (Statbel, z.d.). Het databestand bevat 1.267 huurprijzen voor Brussel, 1.760 huurprijzen voor Vlaanderen en 1.532 voor Wallonië.

In de dataset zijn enkel woningen geselecteerd die voldoen aan volgende vooraf vastgestelde kwaliteitscriteria:

1. ze zijn uitgerust met basisvoorzieningen zoals een toilet en een badkamer met een bad of douche;
2. er zijn geen vochtproblemen in de woning, zoals een lekkend dak, vochtige muren, vloeren of plafonds (schimmel, huiszwam), of rottend raamwerk.

De mediane huurprijzen voor kwaliteitsvolle woningen zijn berekend met behulp van de cross-sectionele weegfactoren op huishoudniveau uit de EU-SILC datasets van 2021, 2022 en 2023 (Eurostat). Voor deze berekening werden verder geen energetische kwaliteitseisen opgelegd. Dergelijke gegevens zijn enkel beschikbaar in de EU-SILC data van 2023, maar deze dataset beschikt niet over voldoende observaties om regionale analyses te kunnen uitvoeren. Er wordt wel een onderscheid gemaakt op basis van het aantal slaapkamers[21] aangezien dit een sterke invloed heeft op de huurprijs. Woningen worden toegewezen aan de verschillende typegezinnen op basis van een minimaal vereist aantal slaapkamers (Heylen & Vanderstraeten, 2019).

De referentiebedragen voor sociale huurprijzen zijn gebaseerd op de administratieve data (eind 2023) die ons beschikbaar zijn gesteld voor Brussel (Société du Logement de la Région de Bruxelles-Capitale, 2024), Vlaanderen (Agentschap Wonen in Vlaanderen, persoonlijke communicatie, 20 augustus 2024) en Wallonië (Société wallonne du Logement, persoonlijke communicatie 6 juni 2025). De drie datasets bevatten 27.748 huurprijzen voor Brussel, 121.098 huurprijzen voor Vlaanderen en 68.382 huurprijzen voor Wallonië. De datasets bevatten geen extra informatie die een selectie op basis van kwaliteitscriteria toelaat. Aangezien de sociale huurprijs ook afhankelijk is van de gezinssamenstelling en het inkomen (wat mede wordt bepaald door de gezinssamenstelling), berekenen we de mediane sociale huurprijs per gezinssamenstelling om het referentiebedrag te berekenen.

De keuze viel op de mediane private en sociale huurprijs in plaats van het gemiddelde, omdat het gemiddelde sterk kan worden beïnvloed door woningen met extreem hoge of lage huurprijzen. Daarnaast werd voor de private huurprijs niet gekozen voor het eerste kwartiel, omdat er rekening wordt gehouden met de krapte op de huurmarkt. Op deze manier wordt gezinnen die op zoek zijn naar een geschikte woning onder een bepaald prijsniveau enige keuzemogelijkheid geboden, zij het beperkt. Aangezien de data betrekking hebben op 2023, indexeren we ze naar mei 2024 op basis van de deelindices voor sociale en private huur van de drie regio's.

21 Voor het aantal slaapkamers wordt de variabele 'aantal kamers (HH030)' gebruikt, aangezien de specifieke variabele 'aantal slaapkamers' niet beschikbaar is in de EU-SILC gegevens. De variabele 'aantal kamers' omvat niet: de keuken, badkamers, veranda, lobby en gangen. Door één eenheid af te trekken van deze variabele (die de leefruimte vertegenwoordigt), kan een schatting worden gemaakt van het aantal slaapkamers.

6.4.1.2 *Regionale huurprijzen voor private en sociale huur*

Uit de onderstaande tabellen blijkt dat de mediane private huurprijzen het hoogst zijn in Brussel, het laagst in Wallonië en de middenpositie voor Vlaanderen is. Dit patroon blijft consistent voor woningen met één tot en met vier kamers of meer. In Brussel liggen de mediane huurprijzen 8% tot 42% hoger dan in Vlaanderen, en 34% tot 64% hoger dan in Wallonië. De verschillen in private huurprijzen tussen de drie regio's zijn significant ($p < 0.05$). Over het algemeen stijgt de mediane private huurprijs naarmate het aantal slaapkamers toeneemt, met uitzondering van woningen met meer dan vier kamers in Brussel en Wallonië.

De mediane sociale huurprijzen zijn voor de meeste typegezinnen het laagst in Wallonië. Behalve voor een alleenstaande met één of twee kinderen, waarvoor de mediane sociale huurprijs in Vlaanderen net iets lager is in vergelijking met Wallonië. Voor de andere typegezinnen zijn de mediane sociale huurprijzen het hoogst in Vlaanderen. In alle drie de regio's is de mediane sociale huurprijs het laagst voor een alleenstaande zonder kinderen en het hoogst voor een koppel zonder kinderen.

De mediane huurprijs van een sociale woning bedraagt 38% (alleenstaanden met twee kinderen in Brussel) tot 86% (koppel zonder kinderen in Wallonië) van de mediane huurprijs op de private markt. Het financieel voordeel is voor alle typegezinnen het grootst in Brussel (tussen 253 en 589 euro per maand) en het kleinst in Wallonië (tussen 73 en 299 euro per maand). Het financieel voordeel in Vlaanderen varieert van 103 tot 435 euro per maand voor de typegezinnen die we hier vergelijken.

Tabel 6.1: *Mediane private huurprijzen en aantal observaties in Brussel, Vlaanderen en Wallonië, geïndexeerde maandbedragen in euro (mei 2024).*

		Brussel	Vlaanderen	Wallonië
1 slaapkamer	Mediaan	735	651	517
	Aantal	*419*	*186*	*143*
2 slaapkamers	Mediaan	840	724	621
	Aantal	*409*	*469*	*312*
3 slaapkamers	Mediaan	945	760	631
	Aantal	*155*	*411*	*304*
4 slaapkamers	Mediaan	1.102	776	673
	Aantal	*44*	*164*	*213*
Meer dan 4 slaapkamers	Mediaan	892	828	667
	Aantal	*30*	*147*	*210*

Noot: Berekening op basis van EU-SILC, golven 2021, 2022 en 2023.

Tabel 6.2: *Mediane sociale huurprijzen en aantal observaties in Brussel, Vlaanderen en Wallonië, maandbedragen in euro (mei 2024).*

		Brussel	Vlaanderen	Wallonië
alleenstaande	Mediaan	316	317	303
	Aantal	*15.374*	*70.251*	*41.405*
Alleenstaande + 1 kind	Mediaan	357	337	341
	Aantal	*2.157*	*8.220*	*7.497*
Alleenstaande + 2 kinderen	Mediaan	356	325	332
	Aantal	*1.424*	*4.918*	*4.495*
Koppel	Mediaan	482	548	444
	Aantal	*5.391*	*25.851*	*8.493*
Koppel + 1 kind	Mediaan	439	463	422
	Aantal	*1.622*	*6.156*	*3.119*
Koppel + 2 kinderen	Mediaan	434	484	399
	Aantal	*1.780*	*5.702*	*3.373*

Noot: Berekening op basis van administratieve data van Société du Logement de la Région de Bruxelles-Capitale, Wonen in Vlaanderen en Société wallonne du Logement.

6.4.1.3 *Huurprijs en energiezuinigheid van de woning*

Zoals gezegd houden bovenvermelde mediane regionale huurprijzen geen rekening met energetische kenmerken van de woning. Onderzoek toont aan dat energiezuinige woningen een hogere huurprijs hebben op de private huurmarkt (zie o.a. Pradella & Kryvobokov, 2020; Vastmans, 2022; Verbeeck et al., 2019). Om te onderzoeken of energiezuinige kenmerken invloed hebben op de huurprijs, werd de EU-SILC-data van 2023 geanalyseerd voor kwaliteitsvolle huurwoningen in België – dat wil zeggen: woningen met basisvoorzieningen zoals een toilet en badkamer, en zonder vochtschade. Daarbij werd gekeken naar het type beglazing en of de woning tijdens de winter comfortabel warm kan worden gehouden[22]. Gezien de beperkte steekproef was het niet mogelijk om regionale verschillen in mediane huurprijzen in de analyse mee te nemen.

22 Concreet werd de analyse doorgevoerd op basis van variabele 'HC004' (type beglazing) en 'HC060' (subjectieve oordeel over de mate waarin het verwarmingssysteem en de warmte-isolatie de woning comfortabel warm kunnen houden tijdens de winter).

Tabel 6.3: Mediane huurprijzen en aantal observaties waarop de mediaan is gebaseerd in België volgens energetisch scenario, maandbedragen in euro (mei 2023).

		Type beglazing		
Verwarmingssysteem en thermische isolatie		**Negatief** (enkel of mix van enkel met ander glas)	**Positief** (dubbel, driedubbel of mix van beiden)	**Totaal**
Negatief (onvermogen om woning warm te houden)	Mediaan	600	613	600
	Aantal	*35*	*128*	*163*
Positief (vermogen om woning warm te houden)	Mediaan	580	650	650
	Aantal	*109*	*1.222*	*1.333*
Totaal	Mediaan	580	650	650
	Aantal	*144*	*1.352*	*1.498*

Bron: Berekeningen HIVA op basis van EU-SILC 2023.

Onze analyse bevestigt eerder onderzoek en toont in Tabel 6.3 dat de mediane huurprijs van Belgische huurwoningen met minstens dubbele beglazing (650 euro/maand) 12% hoger ligt ten opzichte van woningen met enkele beglazing of een mix van enkele en dubbele beglazing (580 euro/maand). Ook wanneer gezinnen, los van hun financiële mogelijkheden, hun woning comfortabel kunnen verwarmen, ligt de mediane huurprijs (650 euro/maand) 8% hoger dan wanneer ze niet het vermogen hebben om dit te doen (600 euro/maand).

Zoals al vermeld zijn er geen cross-regionaal vergelijkbare Belgische data beschikbaar die het mogelijk maken om rekening te houden met deze energetische kwaliteitselementen van een woning om een mediane huurprijs te bepalen voor de drie regio's. De mediane huurprijzen in Tabel 6.1 zijn illustratief als een ondergrens voor het budget dat mensen nodig hebben om op de private huurmarkt een woning van voldoende kwaliteit te kunnen huren. Wanneer we een energetisch kwaliteitsvolle woning veronderstellen zal de daadwerkelijke huurprijs dus wellicht hoger liggen.

6.4.2 De berekening van de noodzakelijke verbruikskosten

De kostprijs van basisvoorzieningen zoals energie en leidingwater vormt een essentieel onderdeel van het huishoudbudget. Om een realistische schatting te maken van het budget dat minimaal nodig is voor verwarming en elektriciteit wordt, rekening houdend met bovenvermelde assumpties, een kostprijs berekend die varieert naargelang de leefsituatie (typegezin en activiteitsstatus van de volwassenen in het gezin), de gebruikte energiebron en regionale prijsverschillen. Op dezelfde manier wordt de minimale kostprijs voor leidingwater bepaald. In deze paragraaf lichten we de methodologie achter deze berekeningen toe en presenteren we de resultaten.

6.4.2.1 De berekening van de noodzakelijke kosten voor energie

Om te berekenen welk budget minimaal nodig is voor het verwarmen van de woning en het verbruik van sanitair warm water, vertrekken we van de hierboven gemaakte aannames (zie 6.2.2.1). We berekenen de gemiddelde hoeveelheid energie wanneer gezinnen verwarmen met een condenserende aardgasketel voor de drie genoemde woningtypes (appartement, rijhuis en vrijstaande woning), rekening houdend met de variërende omvang van de woning al naargelang het gezinstype. Daarna maken we een omrekening naar het verbruik van een standaard stookolieketel. Vervolgens vermenigvuldigen we deze hoeveelheden met de relevante energieprijzen. Voor gezinnen die verwarmen met een condenserende aardgasketel wordt hiervoor het kwartaalgemiddelde (Q2 2024) van de commerciële aardgasprijs gebruikt voor de drie Belgische regio's, zoals gepubliceerd in de boordtabellen van de Commissie voor de Regulering van de Elektriciteit en Gas (CREG, z.d.). Deze worden nog verder gecorrigeerd (lees: verhoogd) omdat de eenheidsprijzen bij een lager verbruik relatief hoger liggen dan de CREG-prijzen voor een gemiddeld verbruik. Voor gezinnen die verwarmen met een standaard stookolieketel wordt de energiekost berekend aan de hand van de gemiddelde nationale stookolieprijs voor het tweede kwartaal van 2024.

Financieel kwetsbare gezinnen hebben recht op een sociaal tarief voor energie dat vier maal per jaar wordt berekend door de CREG (FOD Economie, z.d.-b). Financieel kwetsbare gezinnen die verwarmen met stookolie (of propaangas of lampetroleum) hebben recht op een toelage van het Sociaal Verwarmingsfonds (Sociaal Verwarmingsfonds, z.d.). De korting via het sociaal tarief voor gas en elektriciteit en de premie uit het Sociaal Verwarmingsfonds rekenen we hier niet mee.

Om de kostprijs van elektriciteit te berekenen gaan we op dezelfde manier te werk als de berekening van de kost voor aardgas. Ook hier worden de door de CREG gepubliceerde commerciële elektriciteitsprijzen voor de drie Belgische regio's (CREG, z.d.) gecorrigeerd voor een lager dan gemiddeld verbruik.

In Tabel 6.4 lezen we af dat de totale kostprijs voor de normatieve energiekorf voor het tweede kwartaal van 2024 schommelt tussen 89 euro per maand voor alleenstaande werkende personen in Vlaanderen die hun woning verwarmen met aardgas en 181 euro per maand voor een Brussels gezin met twee opgroeiende kinderen, waarvan beide ouders niet tewerkgesteld zijn en hun woning verwarmen met stookolie. De energiekosten zijn slechts in beperkte mate individualiseerbaar. Zo bedraagt bv. de extra energiekost voor een koppel met twee kinderen van 8 en 15 jaar slechts 60% van de energiekost van een alleenstaande. De stookolieprijs wordt nationaal bepaald en verschilt dus niet tussen de regio's. Die voor aardgas en elektriciteit wel. Vlaanderen is hierbij de goedkoopste regio met elektriciteitsprijzen die 8%, respectievelijk 11% onder deze van Wallonië en Brussel liggen en aardgasprijzen die respectievelijk 14% en 13% lager liggen.

Tabel 6.4: *Totaal normatief budget voor energie voor 4 typegezinnen, alle gezinsleden in goede gezondheid, kwaliteitsvolle woning, maandbedragen in euro (mei 2024).*

	Brussel		Vlaanderen		Wallonië	
	Stookolie en elektriciteit	Aardgas en elektriciteit	Stookolie en elektriciteit	Aardgas en elektriciteit	Stookolie en elektriciteit	Aardgas en elektriciteit
Niet-werkenden						
Alleenstaande	113	110	106	97	111	109
Alleenstaande + 2 kinderen (2, 4 jaar)	160	156	151	137	157	154
Koppel	131	128	123	113	129	126
Koppel + 2 kinderen (8,15 jaar)	181	176	170	155	178	174
Werkenden						
Alleenstaande	104	101	98	89	103	100
Alleenstaande + 2 kinderen (2, 4 jaar)	149	145	140	127	146	143
Koppel	121	118	114	104	119	117
Koppel + 2 kinderen (8, 15 jaar)	169	164	159	144	166	162

Bron: Huygels et al. (te verschijnen).

6.4.2.2 *De berekening van de noodzakelijke kost van leidingwater*

De prijs voor water bestaat in de drie regio's steeds uit een vast basisbedrag en een variabel gedeelte. De tarieven voor zowel het forfaitair deel als het variabel deel, zijn verschillend in de drie regio's. In Brussel is er slechts één watermaatschappij wat maakt dat de prijs voor alle Brusselaars dezelfde is. In Vlaanderen en Wallonië zijn er verschillende watermaatschappijen actief en kan de kostprijs voor het verbruik van water verschillen, afhankelijk van de woonplaats.

Tabel 6.5 illustreert het noodzakelijke waterbudget. Voor Wallonië en Vlaanderen bevat dit de gewogen gemiddelde prijs over alle watermaatschappijen, rekening houdend met het aantal huishoudens per watermaatschappij. We lezen af dat een alleenstaande in Brussel het minst betaalt (15,4 euro), gevolgd door Wallonië (16,1 euro) en Vlaanderen (21,6 euro).

Tabel 6.5: *Totaal normatief budget voor water voor 4 typegezinnen, alle gezinsleden in goede gezondheid, kwaliteitsvolle woning, maandbedragen in euro (mei 2024).*

	Brussel	Vlaanderen	Wallonië
Niet-werkenden			
Alleenstaande	15,4	21,6	16,1
Alleenstaande + 2 kinderen (2, 4 jaar)	29,0	33,7	32,2
Koppel	24,7	30,5	27,1
Koppel + 2 kinderen (8,15 jaar)	40,6	45,2	45,9
Werkenden			
Alleenstaande	14,5	20,5	15,2
Alleenstaande + 2 kinderen (2, 4 jaar)	28,1	32,6	31,2
Koppel	23,8	29,4	26,0
Koppel + 2 kinderen (8, 15 jaar)	39,7	44,2	44,9

Bron: Eigen berekeningen.

Ook voor de andere typegezinnen is de prijs van leidingwater het laagst in Brussel, al zijn de verschillen met Vlaanderen minder groot vergeleken met een alleenstaande. In Wallonië daarentegen zijn de prijsverschillen met Brussel groter voor grotere gezinnen.

6.4.3 De berekening van de noodzakelijke kosten voor onderhoud en herstelling

Voor het poetsen van de woning en het groot onderhoud van de woning, selecteren we de goedkoopste prijs voor reinigingsproducten en poetsmateriaal. Voor deze producten noteren we de prijs in Colruyt, Ikea en Brico. Als de producten niet voorhanden zijn in het online aanbod van Brico, selecteren we achtereenvolgens Hubo en Gamma om de prijs vast te stellen. Deze laatste winkels hebben een minder goede spreiding in Wallonië, waardoor we bij voorkeur voor Brico kiezen om de prijzen te noteren. De stofzuiger wordt geprijsd bij Vanden Borre. We selecteren de stofzuiger met de laagste prijs die voldoet aan de vooropgestelde kwaliteitscriteria (700 Watt, sledestofzuiger). Voor de prijs van het onderhoud van een mazoutketel vragen we offertes op bij technikers van elke regio. We nemen het gemiddelde van de aangeleverde offertes voor elke regio. We indexeren deze prijzen halfjaarlijks met de gepaste deelindices van consumptieprijzen.

6.4.4 De berekening van de noodzakelijke kosten voor veiligheid

Voor het aanbieden van de basisbankdienst bestaat het referentiebedrag uit de maximale jaarlijkse kostprijs die wordt bepaald door de wet van 24 maart 2003 tot instelling van een basisbankdienst en die van toepassing is in heel België. Aangezien een (eerste) bankkaartlezer gratis ter beschikking wordt gesteld door de grootste Belgische banken voor particulieren in België, rekenen we hiervoor geen budget aan.

Voor het bepalen van het referentiebudget voor verzekeringen hanteren we beschikbare tools die worden aangeboden door diensten die erkend zijn door de Autoriteit voor Financiële Diensten en Markten, de Belgische toezichthouder op banken, verzekeraars en beleggingsondernemingen. De producten ter preventie van brand en koolstofmonoxidevergiftiging worden geprijsd in Brico en Gamma.

De producten voor het waarborgen van de fysieke veiligheid van ouderen worden geprijsd tegen de laagste prijs in Brico, Hubo en Ikea. Het veiligheidsrekje en de babyfoon worden aangekocht tegen de laagste prijs in respectievelijk Dreambaby en Vanden Borre of Multimedia.

6.5 Het referentiebudget voor huisvesting en veiligheid

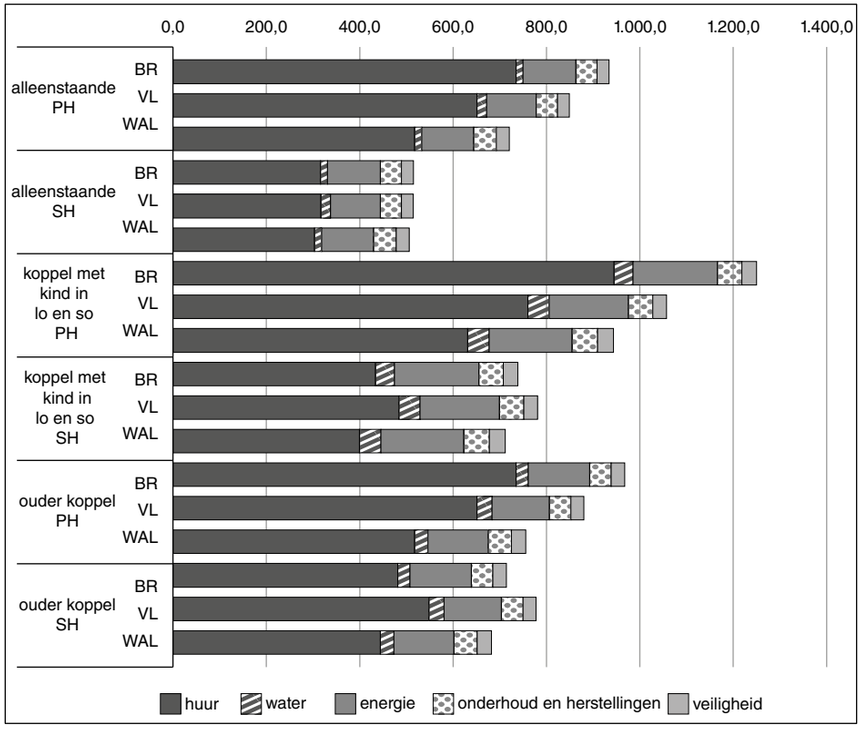
Het referentiebudget voor huisvesting en veiligheid wordt geïllustreerd aan de hand van drie typegezinnen die een private of sociale woning huren. Uit Figuur 6.1 blijkt dat huurkosten de grootste kostenpost vormen binnen dit budget. Bij private huur nemen, gemiddeld over de drie regio's heen, de huurkosten 71% (voor een koppel met twee kinderen) tot 76% (voor een alleenstaande) van het huisvestingsbudget in beslag. Voor sociale huurwoningen daalt dit aandeel naar respectievelijk 59% en 61%.

Hoewel de mediane huurprijzen hoger liggen voor grotere woningen, ervaren alleenstaanden een relatief zwaardere financiële last voor huur in vergelijking met grotere gezinnen, die van schaalvoordelen genieten. Omdat we voor zowel alleenstaanden als koppels de huurkost op de private huisvestingsmarkt berekenen aan de hand van de mediane huurprijs van kwaliteitsvolle woningen met één slaapkamer, is het referentiebudget voor huur voor deze twee typegezinnen gelijk. Naarmate het aantal benodigde slaapkamers toeneemt, stijgt ook dit budget. Van de drie gewesten heeft Brussel de hoogste huurprijzen op de private markt, gevolgd door Vlaanderen, terwijl Wallonië de laagste prijzen kent.

Wanneer de typegezinnen een woning kunnen huren op de sociale huisvestingsmarkt daalt het huisvestingsbudget aanzienlijk: met 214 euro/maand (voor een alleenstaande in Wallonië) tot 511 euro/maand (voor een koppel met twee kinderen in Brussel). Vooral

koppels met twee kinderen halen een groot financieel voordeel uit de overstap naar sociale huur. In het algemeen zijn de sociale huurprijzen het laagst in Wallonië, al geldt dit niet voor alle gezinssamenstellingen. Voor alleenstaanden met kinderen bijvoorbeeld is de sociale huurprijs in Vlaanderen iets lager dan in Wallonië. Opvallend is ook dat de mediane sociale huurprijs in Vlaanderen voor bepaalde typegezinnen, zoals alleenstaanden en oudere koppels, hoger ligt dan in Brussel.

Figuur 6.1: *Referentiebudget huisvesting voor 6 typegezinnen voor private huur (PH) en sociale huur (SH), alle gezinsleden in goede gezondheid, maandbedragen in euro (mei 2024).*



Bron: Eigen berekeningen, zie tekst voor achterliggende bronnen en berekeningswijze.
Noot: ko = kleuteronderwijs; lo = lager onderwijs; so = secundair onderwijs; PH = private huur; SH = sociale huur.

Gemiddeld over alle regio's, bedragen de referentiebedragen voor water 17,0 euro/maand voor een alleenstaande, 29,1 euro/maand voor een ouder koppel en 43,9 euro per maand voor een koppel met een kind in het lager en secundair onderwijs. Vlaanderen kent iets hogere referentiebedragen vanwege de hogere tariefstructuur. Voor energie bedragen de referentiebedragen, gebaseerd op stookolieprijzen gemiddeld over de drie regio's 110,2 euro/maand voor een alleenstaande, 127,6 euro/maand voor een ouder koppel en 176,1 euro/maand voor een koppel met een kind in het lager en secundair

onderwijs. Het energiebudget is het laagst in Vlaanderen vanwege de lagere elektriciteitsprijzen. Bij de berekening van deze budgetten wordt geen rekening gehouden met sociale tarieven.

Het huisvestingsbudget omvat ook referentiebedragen voor het dagelijks onderhoud, grotere onderhoudswerken en herstellingen van de woning. Dit budget varieert voor de typegezinnen tussen 46,3 en 53,6 euro/maand. Tot slot is er nog een budget voorzien voor veiligheid dat een minimale kostprijs bevat voor verzekeringen, bankdiensten en preventie-artikelen. Dit budget varieert tussen 26,1 euro/maand en 31,7 euro/maand voor de bovenstaande typegezinnen.

Het totale referentiebudget voor private huisvesting varieert van 720,1 euro/maand voor een alleenstaande in Wallonië tot 1.250,1 euro/maand voor een koppel met twee kinderen in Brussel. Een vergelijkbaar patroon is zichtbaar bij sociale huur: het referentiebedrag is het laagst voor een alleenstaande in Wallonië (505,7 euro/maand) en het hoogst voor een ouder koppel in Vlaanderen (777,5 euro/maand).

6.6 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen?

Uit de focusgroepen kwam naar voren dat financieel kwetsbare gezinnen vaak aangewezen zijn op het huren van goedkopere, minder kwaliteitsvolle woningen. Deze bevinding wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek (zie o.a. Ansaloni & Heylen, 2023; Fusco, 2015; Verbeeck et al., 2019b). Ook praktijkwerkers stellen vaak vast dat kwetsbare huurders onderbeschermd zijn en hun inkomen ontoereikend is om de gevraagde huur en bijkomende verbruikerskosten te kunnen betalen (Bogaerts, 2019; Crisisplatform Wonen, 2017; Vlaamse Woonraad, 2019).

De lagere huurkosten die gezinnen in armoede gemiddeld betalen voor een minder kwaliteitsvolle woning worden vaak (gedeeltelijk) tenietgedaan door hogere energiekosten. Slecht geïsoleerde woningen, verouderde verwarmingssystemen en onvoldoende energiezuinige apparaten zorgen voor een hoger energieverbruik, of als erop wordt bespaard, voor een lagere woonkwaliteit. Door hun beperkte financiële middelen ontbreekt het hen bovendien om te investeren in energiebesparende maatregelen die het comfortniveau zouden kunnen doen toenemen (Koning Boudewijnstichting, 2024).

In sommige situaties kan worden vastgesteld dat lage inkomensgezinnen soms een stuk minder aan energie uitgeven dan het berekende normatieve budget. Verschillende factoren liggen hieraan ten grondslag. Ondergebruik is er een van. Lage inkomensgezinnen blijken vaak experts te zijn in het besparen op hun energie-uitgaven (Van Thielen & Storms, 2013). Daarnaast hebben heel wat OCMW-cliënten recht op sociale tarieven van gas en elektriciteit.

De haalbaarheid van het normatieve waterbudget hangt grotendeels af van het kunnen beschikken over waterzuinige toestellen, zoals een spaardouchekop, een waterzuinige wasmachine en een toilet met spaarknop. We berekenden dat wanneer gezinnen niet over deze toestellen kunnen beschikken, de minimale kostprijs van essentieel waterverbruik, 35% tot 76% hoger ligt, afhankelijk van het gezinstype. Sommige gezinnen betalen in dit geval zelfs het comforttarief. Omgekeerd geldt dat als gezinnen toegang hebben tot hemelwater en hiermee kunnen wassen, poetsen en het toilet kunnen doorspoelen, ze hun waterfactuur verminderd zien met 14% tot 46%.

Voor bankzaken wordt enkel het maximaal tarief voor het pakket ‘basisbankdienst’ in rekening gebracht. Wanneer mensen nood hebben aan bijkomende diensten of ondersteuning (bv. overschrijving laten uitvoeren door een bankbediende) worden hiervoor vaak extra kosten aangerekend. Op die manier dreigen mensen die digitaal minder vaardig zijn en bijvoorbeeld graag hun rekeninguittreksels op papier ontvangen, niet toe te komen met het voorziene referentiebudget voor bankverrichtingen. Ook voor een tweede of nieuwe kaartlezer rekenen sommige banken een kost aan. Tot slot, wanneer mensen budgetbegeleiding krijgen van een OCMW, kunnen ze meestal niet kiezen bij welke financiële instelling ze een budgetrekening en afnamerekening openen met het oog op budgetbeheer en schuldbemiddeling. De kostprijs van een basisbankdienst volstaat voor deze gezinnen meestal niet.

6.7 Conclusie

Een kwaliteitsvolle, betaalbare woning met voldoende woonzekerheid is essentieel om volwaardig te kunnen participeren in onze samenleving.

Onder een kwaliteitsvolle woning verstaan we zowel de bouwtechnische kwaliteit, als de kwaliteit van het binnenmilieu en de bezettingsgraad. Een betaalbare prijs is een tweede criterium dat naar voren wordt geschoven om het recht op wonen te garanderen. Gezien de krapte op de huurmarkt baseren we het referentiebudget voor private huur op de mediane huurprijs voor een kwaliteitsvolle woning zoals verzameld in de EU-SILC. Voor het bepalen van het referentiebudget sociale huur doen we een beroep op de administratieve data van de regionale sociale huisvestingsmaatschappijen. Omdat huurprijzen zo sterk van streek tot streek verschillen, en de huur een aanzienlijk deel van de referentiebudgetten voor haar rekening neemt, is het in praktische toepassingen belangrijk om de mediane huurprijs te vervangen door de reëel betaalde huurprijs. De in

de referentiebudgetten berekende huurprijzen mogen bijgevolg niet als richtinggevend worden beschouwd voor het toekennen van financiële steun. Woonzekerheid is een derde doelstelling om het recht op wonen te waarborgen. 'De mogelijkheid om in de woning te blijven wonen, zolang men dit wenst' hangt in brede zin nauw samen met de kwaliteit en de betaalbaarheid van de woning.

Naast de kostprijs voor het huren van een woning, moeten gezinnen ook noodzakelijke uitgaven doen om de woning voldoende te kunnen verwarmen en te verlichten. Ook moeten ze toegang hebben tot voldoende zuiver water. In samenwerking met het Kenniscentrum Energie van Thomas More werkten we een normatief energiebudget uit dat verbonden is aan het zuinig verbruik van verwarming, verlichting en het gebruik van elektrische toestellen in woningen waarbij zowel technische als sociale factoren in acht worden genomen. Onder gelijkaardige assumpties ontwikkelden we eveneens een normatief waterbudget, dat de minimale kost van zuinig waterverbruik weerspiegelt.

Tot slot namen we in deze korf ook de noodzakelijke uitgaven mee voor het inrichten, het onderhouden en het herstellen van de woning, alsook de noodzakelijke kosten voor veiligheid. Deze laatste betreffen zowel de minimale kostprijs van een brand- en familiale verzekering, als de noodzakelijke kosten voor brandveiligheid. Daarnaast nemen we in de veiligheidskorf ook de kosten mee verbonden aan het bezitten van een bank- en spaarrekening.

Zo berekend bedraagt de totale kost voor huisvesting en veiligheid (bedragen mei 2024) voor een alleenstaande 934 euro in Brussel, 849 euro in Vlaanderen en 720 euro in Wallonië. Voor een koppel met twee kinderen (lager onderwijs en middelbaar onderwijs) bedraagt dit referentiebudget 1.250 euro in Brussel, 1.057 euro in Vlaanderen en 943 euro in Wallonië. Binnen de huisvestingskorf neemt het huren van een woning de grootste hap uit het budget. De mediane huurprijzen variëren sterk tussen de Belgische regio's en tussen private en sociale huurwoningen. In het private huursegment liggen de maandelijkse huurprijzen in Brussel tussen 735 euro voor een woning met één slaapkamer en 945 euro voor een woning met drie slaapkamers. In Vlaanderen variëren deze bedragen van 651 euro (één slaapkamer) tot 760 euro (drie slaapkamers). In Wallonië zijn de huurprijzen lager, met een bereik van 517 euro voor een woning met één slaapkamer en 631 euro voor een woning met drie slaapkamers. De sociale huurprijzen zijn aanzienlijk lager. In Brussel bedraagt de mediane maandelijkse sociale huur 316 euro voor een alleenstaande en 482 voor een koppel zonder kinderen. In Vlaanderen variëren de sociale huurprijzen van 317 euro (alleenstaande) tot 548 (koppel zonder kinderen). De mediane huurprijzen zijn het laagst in Wallonië: 303 euro voor een woning van een alleenstaande en 399 euro voor een koppel zonder kinderen. De minimale kosten voor verwarming, energie en water variëren van 126 euro per maand voor een alleenstaande in Wallonië tot 224 euro per maand voor een koppel met twee opgroeiende kinderen in dezelfde regio. De inrichting van

de woning, herstel en onderhoud nemen met gemiddeld (overheen de regio's en de typegezinnen) 51,4 euro per maand een beperkt aandeel van het huisvestingsbudget in beslag. Ook de veiligheidskosten nemen geen al te grote hap uit de totale korf en bedragen gemiddeld (overheen de regio's en de typegezinnen) 28,1 euro per maand.

Referenties

Ahrendt, D., Dubois, H., Jungblut, J.-M., Roys, M., Nicol, S., Ormandy, D., Ezratty, V., Fox, T., Sennett, J., & Pittini, A. (2016). *Inadequate housing in Europe: Costs and consequences.* Eurofound.

Angel, S., & Bittschi, B. (2019). Housing and health. *Review of Income and Wealth*, *65*(3), 495-513.

Baker, E., Lester, L. H., Bentley, R., & Beer, A. (2016). Poor housing quality: Prevalence and health effects. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, *44*(4), 219-232. https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1197714

Belgisch antigifcentrum. (z.d.). *Samen tegen CO-vergiftiging.* Geraadpleegd 11 februari 2025, van https://www.antigifcentrum.be/nieuws/samen-tegen-co-vergiftiging

BISA. (z.d.). *Sociale woningen openbare vastgoedsectoren Brussel. Ruimtelijke ordening en Vastgoed*. Geraadpleegd 16 oktober 2024, van https://bisa.brussels/themas/ruimtelijke-ordening-en-vastgoed/sociale-woningen

Braubach, M., Jacobs, D. E., & Ormandy, D. (2011). *Environmental burden of disease associated with inadequate housing: A method guide to the quantification of health effects of selected housing risks in the WHO European Region*. World Health Organization. Regional Office for Europe.

Campagna, G. (2016). Linking crowding, housing inadequacy, and perceived housing stress. *Journal of Environmental Psychology*, *45*, 252-266. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.01.002

Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.

CREG. (z.d.). *Marktwerking en -monitoring: Boordtabe*l. Geraadpleegd 10 maart 2025, van https://www.creg.be/nl/professionals/marktwerking-en-monitoring/boordtabel

De Decker, P., Pannecoucke, I., Meeus, B., Schillebeeckx, E., Verstraete, J., & Volckaert, E. (2015). Een kader voor een daadkrachtig woonbeleid. In: De Decker P., e.a. (red.). *Woonnood in Vlaanderen. Feiten/Mythen/Voorstellen*. Antwerpen, Garant, p. 553-584.

De Nocker, L., Broekx, S., Vanhulsel, M., & Botterman, S. (2021). *Watergebruik 2021 door huishoudens in Vlaanderen*. Studie uitgevoerd in opdracht van de Vlaamse Milieu (Bestek KDC002) 2022/RMA/R/2669.

De Schrijver, K., Tilborghs, G., & Wildemeersch, D. (2005). *Wonen en gezondheid (3e editie).* Brussel : Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap. Administratie gezondheidszorg. http://lib.ugent.be/catalog/rug01:000993278

Dear, K. B., & McMichael, A. J. (2011). The health impacts of cold homes and fuel poverty. *BMJ*, *11*(342).

Doyal, L., & Gough, I. (1991). *A theory of human need*. London: the Mac Millan Press LTD.

Eurostat. (2021). *EU Statistics on Income and Living Conditions microdata 2004-2020, release 2 in 2021 (Versie 1)* [Dataset]. Eurostat. https://doi.org/10.2907/EUSILC2004-2020V.1

Eurostat. (2022). *EU Statistics on Income and Living Conditions microdata 2004-2021, version 1, release 3 in 2022* [Dataset]. Eurostat. https://doi.org/10.2907/EUSILC2004-2021V.1

Eurostat. (2023). *EU Statistics on Income and Living Conditions microdata, release 2 in 2023, data 2004-2022 version 1* [Dataset]. Eurostat. https://doi.org/10.2907/EUSILC2004-2022V1

FOD Economie. (2023). *Analyse van het energieverbuik van huishoudens in België in 2023*. Brussel: FOD Economie, K.M.O, Middenstand en Energie.

FOD Economie (z.d.-a). *Familiale budgerlijke aansprakelijkheid of privéleven.* Geraadpleegd op 25 maart 2025, van https://economie.fgov.be/nl/themas/financiele-diensten/verzekeringen/familiale-ba-verzekering-de-ba

FOD Economie. (z.d.-b). *Sociaal tarief voor energie.* Geraadpleegd 10 maart 2025, van https://economie.fgov.be/nl/themas/energie/sociale-energie/sociaal-tarief-voor-energie

Frederickx, M., Storms, B., & Cornelis, I. (2022). Implementing the right to a decent living standard in Belgium: The use of the REDI tool. *Journal of Social Intervention*: *Theory and Practice*, *31*(3), 21-36.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity Self and Society in the Late Modern Age.* Cambridge: Cambridge: Polity Press.

Grey, C. N., Schmieder-Gaite, T., Jiang, S., Nascimento, C., & Poortinga, W. (2017). Cold homes, fuel poverty and energy efficiency improvements: A longitudinal focus group approach. *Indoor and Built Environment*, *26*(7), 902-913.

Heylen, K. (2023). *Woonbeleid en woningmarkt in Vlaanderen vergeleken met de buurlanden en de Belgische regio's*. Steunpunt Wonen.

Heylen, K., & Vanderstraeten, L. (2019). *Wonen in Vlaanderen anno 2018*. Gompel&Svacina.

Hoge Gezondheidsraad. (2019). *Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen-2019.* Brussel: HGR NR. 9284.

Housing Europe. (2021). *The state of housing in Europe 2021*. Housing Europe: Brussels, Belgium.

Howard, G., Bartram, J., Williams, A., Overbo, A., & Geere, J.-A. (2020). *Domestic water quantity, service level and health.* World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/338044/9789240015241-eng.pdf

Howden-Chapman, P., Bennett, J., Edwards, R., Jacobs, D., Nathan, K., & Ormandy, D. (2023). Review of the impact of housing quality on inequalities in health and well-being. *Annual review of public health*, *44*(1), 233-254.

Hubeau, B., & Vande Lanotte, J. (1988). *Wonen in (on)zekerheid: De woonzekerheid in huur-en huisvestingsbeleid.* Antwerpen: Kluwer.

Huygels, X., Storms, B., Frederickx, M., & Van Den Bulck, N. (te verschijnen). *Hoeveel energie is minimaal noodzakelijk? Een referentiebudget voor energie.* Thomas More.

Keall, M. D., Pierse, N., Howden-Chapman, P., Cunningham, C., Cunningham, M., Guria, J., & Baker, M. G. (2015). Home modifications to reduce injuries from falls in the home injury prevention intervention (HIPI) study: A cluster-randomised controlled trial. *The lancet*, *385*(9964), 231-238.

Koning Boudewijnstichting. (2024). *Barometer Energiearmoede 2024*. Brussel: Koning Boudewijnstichting.

Kuypers, S., & Marx, I. (2022). Armoederisico in België en Europa: Het effect van vermogens en schulden. In *Armoede en sociale uitsluiting: Jaarboek 2022*/Coene, J.[edit.]; et al. (pp. 83-107).

Liddell, C., Morris, C., & Lagdon, S. (2011). *Kirklees Warm Zone: The Project and its health impacts: A Cost-Benefit Analysis*. Ulster University.

Milisen, K., Leysens, G., Vanaken, D., Pels, J., Vlaeyen, E., Janssens, E., Dejaeger, E., Gielen, E., Bautmans, I., Balligand, E., Adriaenssens, J., Cambier, D., Goemaere, S., De Coninck, L., Vandierendonck, S., De Meester, F., Van Acker, R., Hamblok, T., & Couneson, B. (2017). *Vlaamse richtlijn 'Valpreventie bij thuiswonende ouderen'*. Werkgroep Richtlijnen Eerste Lijn EBMPracticenet.

Mohan, G. (2022). The impact of household energy poverty on the mental health of parents of young children. *Journal of Public Health*, *44*(1), 121-128.

Power, E. R. (2023). Insecure housing and the ongoing search for ontological security: how low-income older women cope. *Housing, Theory and Society*, *40*(2), 170-191.

Pradella, S. & Kryvobokov, M. (2020). *Observatoire des loyers—Édition 2020 (enquête 2019)* (p. 161). Centre d'Etudes en Habitat Durable de Wallonie. https://cehd.be/media/1273/rapport-2020_owl-2019_final.pdf

Singh, A., Daniel, L., Baker, E., & Bentley, R. (2019). Housing disadvantage and poor mental health: A systematic review. *American journal of preventive medicine*, *57*(2), 262-272.

Sociaal Verwarmingsfonds. (z.d.). *Voorwaarden Sociaal Vewarmingsfonds.* Geraadpleegd 10 maart 2025, van https://www.verwarmingsfonds.be/voorwaarden/wie-heeft-recht

Société Wallonne du Logement. (2023). *Rapport d'activités 2023* (p. 51). https://www.swl.be/images/2024/Rapport%20d'activit%C3%A9s%202023-version%20finale.pdf

Solari, C. D., & Mare, R. D. (2012). Housing crowding effects on children's wellbeing. *Social science research*, *41*(2), 464-476.

Statbel. (z.d.). *Gezondheidsindex*. Geraadpleegd 18 november 2024, van https://statbel.fgov.be/nl/themas/consumptieprijsindex/gezondheidsindex

Statbel. (2023). *EU-SILC Module Energie-efficiëntie van huishoudens 2023*.

Statbel. (2024, juli 5). *Woningen sociale sector*. https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/bouwen-en-wonen/woningen-sociale-sector

Storms, B., & Van Thielen, L. (2024). *Een referentiebudget voor huishoudelijke waterconsumptie door Belgische gezinnen*. Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn, Thomas More.

Van Thielen, L., & Storms, B. (2013). H*et maximum uit het minimum halen. Overlevingsstrategieën van mensen die moeten rondkomen met een te beperkt inkomen.* Geel: Thomas More.

Van Thielen, L., Deflandre, D., Baldewijns, K., Boeckx, H., Leysens, G., Marie.-Thérèse, C., Storms, B., & Van den Bosch, K. (2010). *Minibudget. Wat hebben gezinnen nodig om menswaardig te leven in België?*
Geel: Katholieke Hogeschool Kempen https://www.researchgate.net/publication/235686519_Minibudget_Wat_hebben_gezinnen_nodig_om_menswaardig_te_leven_in_Belgie

Vaes, T., Van Eeckhoudt, M., Moens, M. (2024). *De rekening van onze kinderen*. Antwerpen: Manteau, Standaarduitgeverij.

Vanderstraeten, L., & Ryckewaert, M. (2017). *Een nieuwe indicator voor de fysische staat van de woning.* Steunpunt Wonen.

Vastmans, F. (2022). *De huurschatter: Nieuwe resultaten, versie 4, 2022*. Steunpunt Wonen. https://steunpuntwonen.be/wp-content/uploads/2023/02/WP01_Huurschatter_versie-4_EIND.pdf

Verbeeck, G., Vanderstraeten, L., & Heylen, K. (2019). *Betaalbaarheid en haalbaarheid van duurzaam wonen voor kwetsbare groepen.* Acco.

Vlaamse overheid. (2025, 10 april). *Aantal kandidaat-huurders in Vlaanderen: cijfers.* Vlaanderen.be. https://www.vlaanderen.be/wonen-in-vlaanderen/nieuws/aantal-kandidaat-huurders-in-vlaanderen-cijfers.

Winters, S., Buyst, E., Ceulemans, W., Elsinga, M., Heylen, K., Ryckewaert, M., Van den Broeck, K., Van der Straeten, L., Vastmans, F., & Verbeeck, G. (2018). V*oorstel tot indicatoren voor het Vlaamse Woonbeleid. Versie 2018.* Steunpunt Wonen.

Winters, S., Sansen, J., Heylen, K., Van den Broeck, K., Vanderstraeten, L., & Vastmans, F. (2021). *Vlaamse woonmonitor 2021.* Steunpunt Wonen.

Bijlage

Tabel 6.6: Assumpties met betrekking tot oppervlaktes kamers en woningen naar typegezin in m², 2023.

	keuken	badkamer	Slaapkamer kinderen	slaapkamer volwassene	woonkamer	overige	totaal
Alleenstaande	8	6		16	20	10	60
Eenoudergezin met één kind	9	6	10	16	25	12	78
Eenoudergezin met twee jonge kinderen	10	6	14	16	28	12	86
Eenoudergezin met twee oudere kinderen	10	6	20	14	28	14	92
Koppel	9	6		16	25	10	66
koppel met één kind	10	6	10	16	28	12	82
koppel met twee jonge kinderen	10	7	14	16	28	12	87
Koppel met twee oudere kinderen	10	7	20	14	28	14	93

Bron: Eigen berekeningen gebaseerd op regionale wetgeving over minimale kwaliteitseisen en EU-SILC, 2023.

7 HET BUDGET VOOR RUST EN ONTSPANNING

Leen Van Thielen en Bérénice Storms

7.0 Inleiding

Na arbeid en zorg, hebben mensen rust en ontspanning nodig. Een goede nachtrust en voldoende mogelijkheden tot ontspanning geven energie en zijn essentieel voor een goede gezondheid. Ze zijn ook noodzakelijk om sociale rollen goed te kunnen vervullen. Bovendien zijn mogelijkheden voor ontspanning belangrijk voor het opbouwen van sociaal en cultureel kapitaal en kunnen ze bijdragen aan sociale cohesie. Dit hoofdstuk beschrijft de minimale voorwaarden die nodig zijn voor een goede nachtrust en gezonde ontspanning. Dit hoofdstuk baseert zich hiervoor op verschillende richtlijnen, aanbevelingen, expertconsultaties en discussies in focusgroepen. Vragen die hier centraal staan zijn: Welke functies hebben rust en ontspanning? Wat is de aard is van de goederen en diensten die deze functies vervullen? In welke frequenties moeten deze worden aangekocht? Hoeveel zou dat kosten? Net zoals bij de andere korven, illustreert de inhoud van de korf hoe het referentiebudget voor rust en ontspanning kan worden besteed en bevat het geen aanbeveling van hoe het moet worden besteed.

De eerste paragraaf belicht het belang van een goede nachtrust en wat hiervoor noodzakelijk is. Vervolgens wordt er dieper in gegaan op de inhoud van de korf en de gebruikte prijsstrategieën. De tweede paragraaf bespreekt het budget voor vrije tijd en ontspanning. Eerst komt het belang van vrijetijds- en vakantieparticipatie aan bod, gevolgd door een bespreking van de inhoud van de korf en de gehanteerde prijsstrategieën.

De derde paragraaf geeft een volledig overzicht van het referentiebudget voor rust en ontspanning. Het hoofdstuk eindigt met een kritische reflectie op de onderliggende assumpties en een afsluitende conclusie.

7.1 Het budget voor nachtrust

7.1.1 De noodzaak en voorwaarden van een goede nachtrust

Gezonde slaap

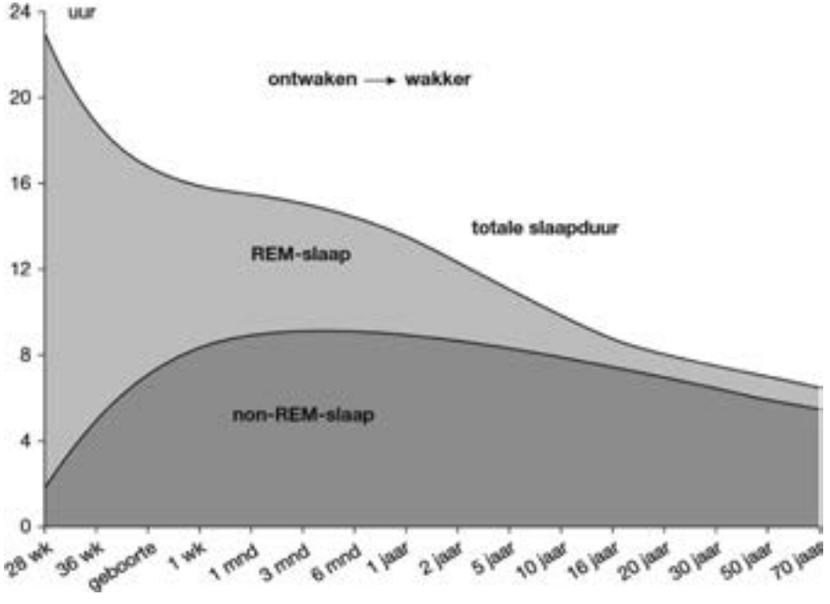
Voldoende en regelmatig slapen is noodzakelijk voor een goed lichamelijk en geestelijk functioneren (Van Dongen et al., 2003; Verbraecken et al., 2014; Scott et al., 2021; Sabia et al., 2022). Het is, naast gezonde voeding en voldoende fysieke beweging, een essentiële pijler voor gezondheid (Lim et al., 2023). De slaap kan worden gezien als een noodzakelijke rustperiode, waarin zowel psychisch als fysiek herstel van de geleverde inspanningen plaatsvindt en reserves worden opgebouwd voor de volgende dag (Knutson et al., 2007; Leproult & Van Cauter, 2010; Walker, 2009).

Onvoldoende slaap wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op chronische ziektes zoals diabetes en hart- en vaatziekten, evenals geestelijke gezondheidsproblemen. Daarnaast kan onvoldoende slaap leiden tot een verlaagde immuunfunctie (Ganz, 2012; Irwin, 2015) en het ontwikkelen van overgewicht of obesitas (Knutson, 2012; Ogilvie & Patel, 2017). Personen die te veel of te weinig slapen, hebben een hoger sterfterisico dan degenen die voldoende slapen (Gallicchio & Kalesan, 2009; Itani et al., 2017). Ons lichaam is goed bestand tegen een tijdelijk slaaptekort, maar bij langdurig slaapgebrek treden klachten op zoals: prikkelbaarheid, angst, een dalend concentratievermogen, een grotere variabiliteit in prestaties (zowel op school als op het werk, en met betrekking tot interpersoonlijke relaties) en een vertraagd reactievermogen (Knutson et al., 2007; Lim et al., 2023). Tot slot kan een gebrek aan slaap ook de oorzaak zijn van ongelukken, bijvoorbeeld op de werkvloer of in het verkeer (Adant, 2017; Lim et al., 2023). Voldoende slaap van goede kwaliteit is dan ook noodzakelijk zowel om gezond te zijn, als om autonoom sociale rollen op een geschikte manier te kunnen vervullen.

Slaapkwaliteit wordt bepaald door een samenspel van verscheidene factoren (zie bv. Hale et al., 2015). Ten eerste zijn er de zogenaamde persoonsgebonden factoren. Zo hebben mentaal welzijn en stress een duidelijke invloed op de slaapkwaliteit. Ook medische oorzaken zoals slaapapneu, het restless legs-syndroom of narcolepsie geven vaak slaapproblemen. Daarnaast hebben persoonlijke gedragingen of bepaalde activiteiten kort voor het slapengaan zoals roken, koffie of alcohol drinken, eten, blootstelling aan blauw licht of shiftenwerk een duidelijk negatieve invloed op de slaapkwaliteit. Een tweede duidelijke categorie is die van de omgevingsfactoren. Voorbeelden hiervan zijn: lawaai, licht, onaangepaste temperaturen of geuren. In een buurt wonen met een lage sociaaleconomische status of een lage sociale cohesie gaat ook samen met slechtere slaap. Zowel persoonsgebonden als omgevingsfactoren kunnen een potentieel negatieve invloed hebben op het dag- en nachtritme van een individu (Kruijtbosch et al., 2008; Hale et al., 2015; Adant, 2017). Recent onderzoek toont aan dat leven in armoede een duidelijke invloed heeft op de slaapkwaliteit van zowel kinderen als volwassenen (Bagley et al., 2018; Patel et al., 2010).

Een gezonde slaap is niet uit te drukken in een standaardnorm. Het aantal uren slaap is persoonsgebonden, en niet iedereen heeft evenveel slaap nodig (Kuin & Boyer, 2020). Slaap is een zelfregulerend systeem dat zich normaal gesproken aanpast aan de behoeften. De hersenen regelen zelf de slaap; bijvoorbeeld na ziekte of heftige emoties zorgen de hersenen voor meer slaap. Sommige personen recupereren met minder slaap (kortslapers), terwijl andere personen 10 uur of langer per dag slapen (langslapers). De hoeveelheid slaap die iemand nodig heeft, evolueert voortdurend gedurende een mensenleven. Een pasgeborene slaapt twee derde van de dag. Op jongvolwassen leeftijd bereikt de slaap zijn normale duur, met een gemiddelde slaapduur van 7,5 uur. Rond het 45e levensjaar treden er veranderingen op in de slaap. Mensen vallen minder snel in slaap, worden vaker en langer wakker, en slapen minder diep. Op oudere leeftijd is er een verminderde slaapefficiëntie en een grotere kans om tijdens de slaap wakker te worden. Ook het dagschema beïnvloedt de slaap; iemand die overdag heel actief is, zal meer goede slaapuren nodig hebben dan iemand die minder actief is. Hoeveel variatie er is in slaapbehoefte naargelang de leeftijd, blijkt uit onderstaande figuur (Universitair Ziekenhuis Gent, z.d.; Verbeek, 2010; Kuin & Boyer, 2022).

Figuur 7.1: *Gemiddelde slaaptijd bij verschillende leeftijdscategorieën.*



Noot: Zonder aanpassingen overgenomen uit Kuin & Boyer, 2020, p. 19.

Om een goede nachtrust te garanderen, wordt aangeraden om geen slaapmiddelen te gebruiken, zeker niet voortdurend. Het is belangrijk om steeds op hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan, voldoende lichaamsbeweging te hebben, cafeïnehoudende dranken en schermtijd te vermijden voor het slapengaan, en te zorgen voor een goed verluchte slaapkamer zonder lawaai of lichthinder. Een slaapkamertemperatuur tussen de 16 en 18 graden zorgt voor de noodzakelijke temperatuurdaling om goed in te slapen. Zich ontspannen voor het slapen verhoogt de kans op een goede nachtrust (Coenen, 2006; Adrien et al., 2013). Naast deze factoren, speelt ook de kwaliteit van het bed een rol. Omdat dit onmiddellijk verband houdt met de goederen die noodzakelijk zijn voor de korf 'nachtrust', gaan we hier in wat volgt dieper op in.

Het slaapsysteem

Onder een slaapsysteem wordt de combinatie van matras, bedbodem en hoofdkussen verstaan. Samen vormen deze drie elementen een compleet slaapsysteem dat zorgt voor optimaal comfort en ondersteuning. Fabrikanten maken steeds vaker gebruik van wetenschappelijke gegevens bij de ontwikkeling van slaapsystemen, en wetenschappers erkennen dat de eigenschappen van het slaapsysteem invloed hebben op de kwaliteit van de slaap (bv. Caggiari et al., 2021). Vooral de matras bepaalt het comfort van het slaapsysteem. Wie dus wil investeren in slaapcomfort, investeert het beste in de matras. Duurder is hierbij niet per definitie beter (Coenen, 2006; UZ Leuven, 2015).

Lee & Park (2006) voerden een experimenteel onderzoek uit waarbij de effecten van comfortabele en oncomfortabele matrassen werden getest. Ze concludeerden dat oncomfortabele matrassen het lichaam te weinig ondersteunen, waardoor mensen moeilijker in een diepe slaap komen en meer lichaamsbewegingen maken. Een comfortabele matras zorgt voor een betere slaapkwaliteit. Wat een comfortabele matras inhoudt is vaak zeer persoonsgebonden en hangt samen met factoren als gewicht, slaaphouding of omgevingstemperatuur. Volgens Verbraecken (2014) geldt hier slechts één richtlijn: "*kies wat goed voelt*". Meer recente systematische reviews van de literatuur vinden dan weer dat een medium-harde matras het beste is voor de bevordering van de slaapkwaliteit en het vermijden van rugproblemen (Radwan et al., 2015; Caggiari et al., 2021).

Daarnaast is het belangrijk dat een matras een goed microklimaat verzekert voor de lichaamstemperatuur en de vochtigheidsgraad. Ze moet de slaper warm houden, maar tegelijkertijd voldoende vochtdoorlatend zijn. Het lichaamsgewicht speelt een rol bij de keuze van de hardheid van de matras. Zwaardere mensen hebben een hardere matras nodig dan lichtere mensen. Vandaar dat wordt aangeraden om voor een tweepersoonsbed twee aparte matrassen te kopen.

Net als de hardheid heeft ook de dikte van een matras invloed op hoe diep het lichaam in de matras zakt. Een dikke matras biedt meer comfort dan een dunne. De dikte van de matras wordt ook beïnvloed door het type bedbodem. De matras en het onderstel moeten goed op elkaar afgestemd zijn om het lichaam optimaal te ondersteunen. Tegenwoordig variëren de diktes van matrassen van 13 tot 25 cm. Verenmatrassen zijn meestal 22 tot 25 cm dik. Schuimrubberen matrassen met een dikte tussen de 13 en 17 cm ondersteunen voldoende als ze op een goed ondersteunende bodem worden geplaatst (UZ Leuven, 2015).

Er bestaan veel verschillende types matrassen, zoals schuimmatrassen, binnenveringsmatrassen, combiveermatrassen, waterbedden en modulaire matrassen. Een goede matras kan ongeveer tien jaar goede ondersteuning geven (UZ Leuven, 2015). De levensduur kan worden verlengd door goed onderhoud, het driemaandelijks omkeren en luchten, evenals het regelmatig stofzuigen aan beide kanten van de matras.

Een goed hoofdkussen ondersteunt de nek in verschillende lichaamshoudingen en vult de holte onder de nek op. De keuze van het hoofdkussen hangt af van de slaaphouding (rug of zij), de hardheid van de matras en de persoonlijke lichaamskenmerken. Dons- en verenkussens zijn goed vervormbaar en kunnen goed ondersteunen. Een nadeel is dat ze vrij snel plat kunnen vallen, waardoor de ondersteuning minder wordt. Schuimrubberen (latex) kussens geven een goede ondersteuning en hebben goede warmte-isolerende eigenschappen. Voor traagschuim gelden de nadelen die hierboven zijn besproken. Kussens gevuld met natuurlijke materialen kunnen goede ondersteuning bieden en zijn vaak goed absorberend. Een hoofdkussen wordt best iedere drie jaar vervangen (UZ Leuven, 2015).

Labels of keurmerken kunnen dienen als bewijs dat aan bepaalde sociale, ecologische en kwaliteitscriteria is voldaan. Op deze manier krijgt de koper de garantie dat de aangekochte matras voldoet aan eisen die hoger liggen dan de minimale wettelijke vereisten in de Europese Unie (Federaal Instituut voor Duurzame Ontwikkeling, 2016). Enkele keurmerken die van toepassing kunnen zijn op matrassen zijn het CE-label, het Oeko-Tex-label en het CertiPUR-certificaat.

De bedbodem is van minder belang dan de matras, maar beide moeten wel op elkaar afgestemd zijn (Consumentenbond, 2024). Volgens UZ Leuven (2015) gelden de volgende algemene richtlijnen. Een goede lattenbodem volgt de contouren van het lichaam en is idealiter opgedeeld in verschillende steunzones. Meestal kunnen deze steunzones zelf aangepast worden. Voor een tweepersoonsbed wordt aangeraden om twee aparte lattenbodems te nemen. Voor een goede nachtrust moet de ruggengraat van de slaper zich zo goed mogelijk kunnen ontspannen dankzij de matras. Bij rugligging moet het oppervlak de natuurlijke krommingen van de ruggengraat volgen; bij zijligging dient de ruggengraat eerder een rechte lijn te vormen.

De optimale bedlengte is 20 tot 30 cm langer dan de lichaamslengte. Om gemakkelijk in en uit bed te stappen, is een minimale hoogte van 45 cm vereist, waarbij de bovenkant van de matras net onder de knieholte moet liggen. De afstand tussen vloer en bedbodem moet minimaal 25 cm bedragen, zodat er voldoende ruimte is voor de ventilatie van de matras. De minimale breedte van een bed is de schouderbreedte plus 40 cm. Voor een tweepersoonsbed kan 160 cm worden aangehouden (Regaud & Roosen, 1997; UZ Leuven, 2015).

In tegenstelling tot volwassenen is bij baby's en peuters het gehele slaapsysteem wel belangrijk (Kind en Gezin, 2024). Voor kinderbedden bestaan er Europese normen (EN 716-label). Op een goed kinderbed is aan de binnenkant een lijn of andere markering aangebracht die de maximale hoogte van de matras aangeeft. Het bed en het bedkader moeten stevig en stabiel zijn. De lengte van het kinderbed kan variëren van 90 tot 140 cm. Scherpe randen en punten moeten afgerond of bedekt zijn. De bedbodem is bij voorkeur een lattenbodem (met een maximale afstand van 6 cm tussen de latten) of een rasterbodem, met een maximale diameter van 8,5 cm. Deze bodems zijn goed ventilerend en beperken het risico op wiegendood.

Voor baby's is een spijlenbed ideaal, omdat dit zorgt voor goede luchtcirculatie en temperatuurcontrole. Het beste is een bed met vier spijlenwanden, maar een gesloten voor- en achterkant zijn ook mogelijk. De afstand tussen de spijlen moet tussen 4,5 cm en 6,5 cm liggen. Het is aan te raden om geen reis-, kampeer- of weekendbedden te gebruiken. De matras moet minstens 8 cm dik zijn en perfect in het bed passen. De afstand van de bovenzijde van de matras tot de bovenkant van het bed moet minimaal 60 cm bedragen (in de hoogste stand 30 cm). De matras en matrasbeschermer moeten ademend zijn (Kind en Gezin, 2024).

7.1.2 De inhoud van de korf 'nachtrust'

Om in te schatten wat een redelijk referentiebudget voor nachtrust is, maken we op basis van bovenstaande analyse een illustratieve selectie van goederen die mensen minimaal zouden moeten kunnen aankopen. Meer bepaald voorzien we een slaapsysteem en beddengoed. Pyjama's worden in de kledingkorf gebudgetteerd. Voor kinderen ouder dan 3 jaar wordt een eenpersoonsbed voorzien, bestaande uit een bedframe met lattenbodem en een eenpersoonsmatras (90 x 200 cm, 16 cm dikte). Voor alleenstaanden en koppels wordt een tweepersoonsbed voorzien, met twee lattenbodems en twee matrassen (80 x 200 cm, 16 cm dikte). Bij de keuze van de matras laten we ons leiden door de keuze voor een lattenbodem (waarmee binnenveringsmatrassen niet kunnen worden gecombineerd) en de prijs van de matras (waarbij schuimmatrassen goedkoper zijn dan combiveermatrassen, waterbedden en modulaire matrassen). We opteren voor een koudschuimmatras, ook wel HR-schuimmatras genoemd. Deze matrassen zijn vervaardigd uit polyurethaanschuim, waarbij de open cellen de druk beter verdelen dan bij

traditionele polyurethaanmatrassen. Ze bieden een betere veerkracht en duurzaamheid en kunnen vocht beter reguleren. De ondersteuning die dit type matras biedt, is matig. Voor het hoofdkussen nemen we een polyester kussen op in de korf. Dit kussen is geschikt voor zij- en rugslapers, het is wasbaar, hypoallergeen en vrij goedkoop.

Daarnaast voorzien we een vierseizoenendekbed, met één koele dons voor de zomermaanden en één warme dons voor de winter. Het bedframe, de lattenbodem, het dekbed en de matras worden over tien jaar afgeschreven. Ten slotte zijn er per persoon ook twee sets bedlinnen opgenomen. Die bevatten enerzijds een matrasomtrek en anderzijds een hoeslaken en dekbedovertrek, met een voorziene levensduur van respectievelijk tien jaar, vijf jaar en vijf jaar. We voorzien een extra plaid die gebruikt kan worden op het bed of als dekentje op de bank.

Voor baby's tot 2 jaar voorzien we een spijlenbedje met CE-label en een matras. We voorzien tevens een meegroeislaapzak met afritsbare mouwen, zodat deze ook in het tussenseizoen kan worden gebruikt. Voor de koude maanden voorzien we een extra deken. Voor de zomermaanden worden een laken en een zomerslaapzak in de korf opgenomen. Buiten de slaapzak, die over een jaar wordt afgeschreven, wordt het overige beddengoed over twee jaar afgeschreven. Voor peuters voorzien we een bedhekje, zodat de overgang naar een groot bed op een veilige manier kan verlopen.

Naast een slaapsysteem en beddengoed bevat de korf 'nachtrust' voor elk gezinslid ouder dan drie jaar een nachttafeltje met nachtlampje en een wekker. Om iedereen de mogelijkheid te geven om van een rustige nacht te genieten, voorzien we in de korf 'gezondheid en verzorging' oordoppen voor iedereen ouder dan 12 jaar (zie Hoofdstuk 5). Voor baby's nemen we een compact reisbedje, voldoende fopspenen en een mobiel voor boven het bedje op.

Tot slot wordt, op aanraden van de focusgroepdeelnemers, een extra slaapsysteem per gezin aangekocht. Er zijn immers veel situaties denkbaar waarbij een bezoeker (bv. de partner van een alleenstaande ouder, een ver weg wonend familielid, of een vriendje of vriendinnetje van de kinderen) een of meerdere nachten blijft overnachten. We berekenen hiervoor de kostprijs van een sofabed, een slaapzak, hoeslaken en een hoofdkussen.

7.1.3 Het prijzen van de korf 'nachtrust'

Alle slaapartikelen, met uitzondering van de oortjes, worden bij IKEA geprijsd vanwege de goede prijs-kwaliteitverhouding en de ruime beschikbaarheid van IKEA-winkels in ons land. De babyartikelen worden grotendeels geprijsd bij Dreambaby en Zeeman. Net als bij de andere korven noteren we de prijs van het goedkoopste artikel dat aan bovenvermelde kwaliteitscriteria voldoet.

7.2 Het budget voor vrije tijd en ontspanning

7.2.1 Noodzaak en voorwaarden voor vrije tijd en ontspanning

Naast een goede slaap heeft ook ontspanning een gunstige invloed op het functioneren en de gezondheid van mensen. Verschillende auteurs leggen een verband tussen deelname aan vrijetijdsactiviteiten en het verlagen van stress en het behouden van een goede gezondheid (Caldwell & Gilbert, 2009; Caldwell & Smith, 1988; Coleman & Iso-Ahola, 1993; Iwasaki et al., 2005; Iwasaki & Schneider, 2003; Pressman et al., 2009 Takiguchi et al., 2023; Zawadzki et al., 2015). Tijdens de vrije tijd dalen de bloeddruk en de hartslag, en is er sprake van een duidelijke afname in de afgifte van stresshormonen zoals adrenaline. Het is niet voor niets dat het nemen van voldoende rust en ontspanning een belangrijk doktersvoorschrift is bij ziekte, overbelasting of psychische en lichamelijke aandoeningen (Inoue et al., 2021; Baldwin & Tinsley, 1988; Dowall et al., 1988; Iwasaki et al., 2001, 2005; Lloyd & Auld, 2002; Nawijn & Veenhoven, 2011; Newman et al., 2014; Vingerhoets et al., 2003; Wankel & Berger, 1990). Daarnaast heeft deelname aan vrijetijds- en ontspanningsactiviteiten buitenshuis een positieve impact op het sociale netwerk van mensen (Coleman, 1993; Mannell, 2007; Verhoeven, 2024) en is het vanuit maatschappelijk oogpunt van belang voor de bevordering van sociale cohesie (bv. Sabbe et al., 2020).

Over de noodzaak van ontspanning en vrije tijd bestaat een ruime wetenschappelijke en maatschappelijke consensus, maar het definiëren van de middelen om dit doel te bereiken is moeilijk. Sommige mensen brengen hun vrije tijd het liefst alleen door, anderen zoeken gezelschap op. De ene vindt niets doen het summum, terwijl de ander het liefst zware fysieke inspanningen levert, en weer iemand anders luistert graag urenlang ongestoord naar muziek. Het is dan ook niet mogelijk om volledig normatief te bepalen welke producten en diensten mensen zich minimaal moeten kunnen veroorloven om zich voldoende te kunnen ontspannen.

Voor de invulling van deze korf hebben we ons laten leiden door de wetenschappelijke literatuur, wetten en wetgevende initiatieven, het gevoerde beleid, culturele en sociale gewoonten, en discussies in de focusgroepen. We maken daarbij een onderscheid tussen het belang van (1) (jaarlijkse) vakantie, (2) de mogelijkheid om deel te nemen aan georganiseerde en niet-georganiseerde vrijetijdsactiviteiten buitenshuis en (3) de mogelijkheid om je thuis te ontspannen. We bespreken in wat volgt het belang van deze drie vormen van ontspanning, zoals blijkt uit de wetenschappelijke literatuur, wetgeving, beleidsmaatregelen en gesprekken in focusgroepen.

Vakantie vervult verschillende belangrijke functies. Zoals blijkt uit de wetenschappelijke literatuur is het niet alleen goed voor de gezondheid, maar biedt het ook de gelegenheid

om tot rust te komen, zowel fysiek als psychologisch. Vakantie heeft positieve effecten op het stressniveau en de lichamelijke gezondheid (De Bloom et al., 2009; Hazel, 2004, McCabe & Johnson, 2013; Vada et al., 2020). Zo is vakantie verbonden met een grotere mate van levenstevredenheid, een beter mentaal welzijn en een daling van fysieke gezondheidsproblemen (De Bloom et al., 2013). Vakantie laadt je batterijen op zodat je er nadien weer fris tegenaan kan. Omdat mensen die zich in een kwetsbare maatschappelijke situatie bevinden vaak een zware rugzak meedragen is vakantie in het bijzonder belangrijk voor deze groep (Gezond Leven, 2023). Onderzoek van McCabe en Johnson (2013) toont aan dat vakantieparticipatie een grote impact heeft op het algemeen welbevinden en de levenskwaliteit van groepen met een laag inkomen. Vakantie zou bij deze groepen leiden tot een grotere mate van algemene tevredenheid, optimisme en een verhoogde kwaliteit van sociale relaties. De Bloom en collega's (2013) benadrukken dat het beschikken over autonomie bij het organiseren van de eigen vakantie een belangrijke voorwaarde is voor het optreden van deze positieve impact.

Vakanties kunnen ook verrijkend zijn, doordat mensen nieuwe ervaringen opdoen, tijd hebben voor zelfreflectie en in contact komen met andere mensen (De Bloom et al., 2013; Hazel, 2004). In de Europese Unie wordt de mogelijkheid om jaarlijks een week op vakantie te gaan al jaren als indicator gebruikt om deprivatie te meten. Hierdoor weten we dat veel mensen in ons land zich geen jaarlijkse vakantie kunnen veroorloven. In 2023 bedroeg dit percentage 14% in Vlaanderen, 32% in Wallonië en 36% in Brussel (Eurostat, 2024).

Naast vakantie is ook de mogelijkheid om deel te nemen aan (dominante) vrijetijdsactiviteiten in onze samenleving van belang. Niet-participatie heeft vaak sociale uitsluiting tot gevolg, en wordt vooral veroorzaakt door een gebrek aan middelen (Corijn & Lemmens, 2007). Zo zorgt de participatie aan cultuur en sport naast ontspanning en individuele verrijking (nieuwe dingen leren kennen), ook voor een bredere horizon en zingeving. Deelnemen aan culturele en sportieve initiatieven brengt mensen bij elkaar en geeft hen het gevoel erbij te horen (Verhoeven, 2024). Een andere manier om sociaal kapitaal en sociale cohesie te bevorderen is deelname aan het verenigingsleven. Door lid te zijn van een vereniging krijgen burgers kansen om in contact te komen met andere personen dan hun naaste familieleden, buren of vrienden. Zo kunnen voor een maatschappij essentiële waarden als wederzijds vertrouwen en respect worden ontwikkeld en doorgegeven (Hooghe, 2003). Een kanttekening hierbij is dat het verenigingslandschap sterk gesegregeerd is. Kansengroepen zijn vaak minder betrokken bij culturele verenigingen, terwijl ze juist oververtegenwoordigd zijn in doelgroepgerichte verenigingen en traditionele verzuilde verenigingen. Vaak zijn verenigingen homogene sociale netwerken die sterk samenhangen met cultureel kapitaal en onderwijsniveau en ongelijkheden in stand houden (Van Droogenbroeck et al., 2013; Vermeersch et al., 2024).

Het belang van ontspanning blijkt niet enkel uit de wetenschappelijke literatuur, maar is ook in verschillende teksten vastgelegd als grondrecht. Artikel 23 van De Belgische Grondwet (1994) garandeert ieder individu het recht een menswaardig leven te leiden. In dit kader verwijst de wet specifiek naar de sociale en culturele rechten, waaronder 'het recht op culturele en maatschappelijke ontplooiing' (art. 23, 5°). Daarnaast benadrukt de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (art. 24, 1948) het belang van rust en ontspanning, en stelt zij dat iedereen recht heeft op rust en vrije tijd, inclusief een redelijke beperking van werktijd en regelmatige betaalde vakanties. Het recht op vereniging is vastgelegd in artikel 11 van het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens (EVRM) en in artikel 12 van het Handvest van de Grondrechten van de Europese Unie.

Deze juridische bepalingen verplichten beleidsmakers op verschillende niveaus ertoe, binnen hun mogelijkheden, de noodzakelijke voorwaarden te scheppen om deze rechten te waarborgen. Voorbeelden van federale beleidsinitiatieven die in dit verband worden genomen voor financieel kwetsbare gezinnen, zijn het Fonds voor Participatie en Sociale Activering, waarop OCMW's een beroep kunnen doen om mensen in kansarmoede te betrekken bij het sociale leven door hen te laten deelnemen aan cultuur, sport, en nieuwe informatie- en communicatietechnologieën. Op Vlaams niveau is er sinds 2008 het Participatiedecreet waarmee de overheid onder andere aan personen in armoede en hun verenigingen kansen wil geven om deel te nemen aan de lokale en regionale cultuur-, jeugdwerk- en sportgemeenschappen. Demos vzw is actief in Vlaanderen en Brussel en wil onder meer via VRIJUIT financiële en andere drempels wegwerken zodat iedereen kan deelnemen aan culturele, jeugd- en sportactiviteiten.

Daarnaast is er de UiTPAS, een participatiebevorderend project van de Vlaamse overheid in samenwerking met UiTPAS-partners zoals steden, gemeenten en aanbieders van vrijetijdsaanbod uit Vlaanderen en Brussel (UiTPAS, z.d.). Het is een algemene spaar- en voordeelkaart voor vrijetijdsbesteding. Mensen met een laag inkomen kunnen een UiTPAS kopen aan een sterk verminderd tarief en genieten van kortingen bij deelname aan UiTPAS-activiteiten.

> *"Mijn oudste zoon doet judo. Hij heeft lang geen sport gedaan, omdat wij dat niet konden betalen. Nu doet hij sportwetenschappen, dus het is wel belangrijk dat hij er kan bijhoren op school. Hij heeft ondertussen verschillende bekers gehaald! Zonder de UiTPAS was dat allemaal niet mogelijk geweest!"* (Netwerk tegen Armoede, 2024, p. 6)

Binnen 'Toerisme Vlaanderen' is sinds 2011 het netwerk 'Iedereen Verdient Vakantie' actief. Dit netwerk verbindt toeristische ondernemers en sociale organisaties met het oog op het wegnemen van (financiële) vakantiedrempels. Sinds 29 juni 2022 is er een

'Iedereen Verdient Vakantie'-decreet, dat ervoor moet zorgen dat élke Vlaming zijn of haar recht op vakantie ten volle kan beleven (Decreet Iedereen Verdient Vakantie, 2022).

Om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk mensen de weg vinden naar de verschillende bestaande initiatieven, zijn in heel wat Vlaamse gemeenten 'Rap op Stap-kantoren' opgericht. Een Rap op Stap-kantoor is een laagdrempelig reisbemiddelingskantoor waar mensen met een beperkt budget terechtkunnen met hun vrijetijdsvragen (Rap op Stap, z.d.). Vrijetijdsbemiddelaars helpen mensen op weg bij het zoeken naar een hobby, deelname aan het verenigingsleven, of het plannen van een uitstap of vakantie. Naast de UiTPAS en de Rap op Stap-kantoren zijn er nog diverse andere lokale initiatieven die betaalbare vrije tijd en ontspanning mogelijk maken.

Een van de belangrijkste organisaties in Wallonië en Brussel die zich richt op vrije tijd en ontspanning is de vereniging Artikel 27, die sinds 1999, met brede steun van de overheid (het Waals Gewest, het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, de Federatie Wallonië-Brussel, en met name de COCOM en COCOF), kortingskaarten aanbiedt voor culturele en toeristische activiteiten aan mensen die een partnerorganisatie voor armoedebestrijding of een OCMW bezoeken (Article 27, z.d.). Daarnaast bestaat 'Paspartoe', de Brusselse variant van de UiTPAS, geleid door de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC) (UiT in Brussel, z.d.).

In Wallonië voorzag het plan voor armoedebestrijding 2020-2024 in slechts één maatregel met betrekking tot cultuur en vrijetijdsbesteding. Deze maatregel richtte zich voornamelijk op het verbeteren van de zichtbaarheid van het toeristische aanbod dat toegankelijk is voor iedereen, met name op het internet, voor zowel de doelgroep als de actoren in de toeristische en sociale sector (Plan wallon de sortie de la pauvreté, 2020).

Daarnaast is er sinds 2017 een jaarlijkse oproep van L'office de la naissance et de l'enfance (ONE), genaamd 'Jump', die de toegankelijkheid van speelpleinen, verblijven en vakantiekampen voor kinderen van 2,5 tot 15 jaar uit kansarme gezinnen wil verbeteren (L'Office de la Naissance et de l'Enfance, 2024).

Naast deze wetgevende en beleidsmatige initiatieven kunnen we ons baseren op empirische bevindingen uit focusgroepen in 24 EU-hoofdsteden, die het belang van rust en vrije tijd als essentiële behoefte bevestigen en de noodzaak benadrukken om hiervoor de juiste voorwaarden te scheppen (Goedemé et. al., 2019).

In eigen land gaven we concrete invulling aan deze behoefte in nauwe samenspraak met de focusgroepen. Hieronder beschrijven we hoe dit proces is verlopen. We benadrukken nogmaals dat de voorgestelde activiteiten niet bedoeld zijn om normatief vast te leggen wat een minimale invulling van vrije tijd zou moeten zijn. Vrije tijd is immers vooral eigen

tijd, waarin mensen zelf bepalen hoe ze deze tijd invullen. Uit een recente enquête onder 2.130 Vlamingen blijkt dat de belangrijkste vrijetijdsactiviteiten bestaan uit: dingen doen met vrienden (63%), reizen (51%), daguitstappen maken (50%), culturele vrijetijdsactiviteiten (48%), hobby›s (40%), televisiekijken (38%) en sporten (35%) (Minnebo et al., 2021). Deze activiteiten kunnen grofweg worden onderverdeeld in: vakantie buitenshuis, georganiseerd en niet-georganiseerd vrijetijdsaanbod, en ontspanning thuis. In de volgende paragraaf laten we zien hoe deze drie ontspanningsmodaliteiten illustratief kunnen worden vertaald naar concrete, aankoopbare producten en diensten om een minimumbudget voor ontspanning te bepalen.

7.2.2 De inhoud van de korf 'vrije tijd en ontspanning'

7.2.2.1 Binnenlandse vakantie

In het referentiebudget berekenen we de kostprijs voor een binnenlandse vakantie van vijf opeenvolgende dagen in een stacaravan aan zee. Gezinnen kunnen dit budget uiteraard ook aanwenden voor het huren van een vakantiewoning elders in het land of voor het maken van een aantal dagtrips. Naast de verblijfskosten vormen de maaltijden een belangrijke uitgavenpost. We houden rekening met de uitgaven voor het dagelijks zelf bereiden van drie maaltijden. Daarnaast reserveren we een budget om tijdens één dag van de vakantie een eenvoudige maaltijd te genieten in een taverne of bistro.

> *Sommige kinderen zijn echt de hele zomervakantie bij ons [op speelplein], we weten dat ze blij zijn dat ze er zijn. Maar het is ook triestig dat ze niets kunnen doen met hun familie. Eén week iets doen met je kinderen is echt belangrijk.*
> (Brussel, mixed jongeren, 2024)

Naast de verblijfs- en voedingskosten voorzien we in het vakantiebudget een beperkte som zakgeld om bijvoorbeeld een drankje of een ijsje te kopen. Daarnaast rekenen we per persoon de kost van één betalende activiteit, zoals een museumbezoek, het huren van een go-cart, of een partijtje minigolf.

Voor het rust- en ontspanningsbudget zijn er weinig verschillen tussen de bevolking op actieve leeftijd en gepensioneerden, behalve wat betreft het reisbudget. Hoewel het percentage de laatste jaren sterk is gestegen, gaan ouderen in ons land minder op vakantie vergeleken met andere leeftijdsgroepen (Eurostat, 2024). Terwijl bijna twee op de drie Belgen in 2022 een binnen- of buitenlandse vakantie met minstens één overnachting boekte, ligt dit percentage bij de 65-plussers op 38%. Als reden om niet op vakantie te gaan, scoren 'geen interesse' en 'niet mogelijk wegens gezondheidsproblemen' opvallend hoger bij 65-plussers dan bij jongere leeftijdsgroepen. Voor alle leeftijdscategorieën is het budget een belangrijke reden om niet op vakantie te gaan. Uit de gesprekken in focusgroepen met ouderen blijkt dat zij zich vaker beperken tot daguitstappen. De

ouderen die wel graag op vakantie gaan, vinden een verblijf in een stacaravan waar zelf wordt gekookt niet geschikt voor 65-plussers. Zij associëren vakantie met het idee van ontspannen, zonder verplichtingen of zorgen. Een goed en betaalbaar alternatief voor een hotelvakantie is volgens de deelnemers van de focusgroepen een verblijf in een vakantiecentrum. Wanneer een midweek buiten het hoogseizoen wordt geboekt, kan dit relatief goedkoop.

Naast de binnenlandse vakantie wordt ook een daguitstap opgenomen in het referentiebudget. Voor gezinnen met kinderen valt deze onder de korf voor veilige kindertijd, terwijl voor gezinnen zonder kinderen hiervoor een bedrag is gereserveerd in het ontspanningsbudget. Met dit budget is het mogelijk om een daguitstap te maken met het openbaar vervoer, bijvoorbeeld naar een dierenpark of pretpark.

7.2.2.2 Deelname aan het (niet-)georganiseerde vrijetijdsaanbod

Naast een vijfdaagse vakantie of enkele daguitstappen is het belangrijk dat iedereen de mogelijkheid heeft om deel te nemen aan vrijetijdsactiviteiten.

Om dit financieel mogelijk te maken, berekenen we per jaar zes keer de kosten voor een inkomticket, bijvoorbeeld voor het theater, de bioscoop of een partijtje bowling. Daarnaast reserveren we 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 ook tweemaandelijks drie uurtjes babysit voor alle gezinnen met kinderen van 12 jaar of jonger.

Uit de gesprekken in de focusgroepen blijkt dat ouderen 's avonds minder vaak het huis uit gaan (naar het café, de bioscoop of het theater) en vooral ontspanning overdag prefereren. Hoewel er geen consensus is over de aard van de activiteiten en over de exacte frequentie, waren alle deelnemers het erover eens dat naarmate men ouder wordt, de focus verschuift naar ontspanningsmogelijkheden thuis of dicht bij huis. Daarom brengen we de frequentie van avondjes uit voor ouderen terug van maandelijks naar tweemaandelijks. Dit zou beter aansluiten bij de behoeften en voorkeuren van deze doelgroep. Dit wordt gecompenseerd door een groter budget voor het onderhouden van relaties (zie Hoofdstuk 10).

Om een minimaal budget te berekenen dat volwassenen toelaat deel te kunnen uitmaken van een vereniging, berekenen we het lidgeld en de kost om deel te kunnen nemen aan een selectie van budgetvriendelijke activiteiten. We berekenen de gemiddelde kost van enkele plaatselijke verenigingen met een sterk gevarieerd activiteitenaanbod, zoals Femma, Okra, Natuurpunt of Solaria. Het is evengoed mogelijk om met dit budget lid te worden van een muziekvereniging zoals een harmonie of fanfare of een wandel- of loop-

club. Het budget voor deelname aan het verenigingsleven door kinderen, maakt deel uit van de korf 'veilige kindertijd' (zie Hoofdstuk 9).

7.2.2.3 *Ontspanning thuis*

De elektronische media domineren de vrijetijdsbesteding thuis en worden vooral gebruikt als ontspanningsbron (Corijn, 2000; De Marez et al., 2024). Vandaag de dag bezit bijna iedereen een tv (95%), laptop (81%) of een smartphone (92%) (De Marez et al., 2024). Zeker voor lage-inkomensgroepen zijn deze vormen van ontspanning erg belangrijk. Ze zijn toegankelijk en kunnen altijd gebruikt worden wanneer andere vormen van vrijetijdsbesteding niet mogelijk zijn. Daarnaast vervullen ze een belangrijke informatiefunctie en vormen ze vaak het onderwerp van gesprek in alledaagse conversaties. Deze functies zijn belangrijk genoeg om de opname van een tv (inclusief digitaal kabelabonnement) en een radio of luidspreker in de referentiebudgetten te voorzien. Een tablet is opgenomen in de korf 'sociale relaties' omdat hij, naast ontspanningsdoeleinden, ook gebruikt wordt om contacten te onderhouden en noodzakelijk is om de rol als geïnformeerde burger op te nemen (zie Hoofdstuk 10).

Uit de focusgroepgesprekken leren we dat sommige deelnemers een tv en een radio niet langer noodzakelijk vinden omdat een tablet deze functies eveneens aanbiedt. Dit is echter vooral de opvatting van deelnemers uit hogere inkomensgroepen. Deelnemers uit lage-inkomensgezinnen hechten daarentegen veel waarde aan het gezamenlijk genieten van tv-programma's op een groot scherm. Ook een radiospeler vinden ze minimaal noodzakelijk. Voor alleenstaanden dienen tv en radio vaak als gezelschap in huis, wat helpt om een gevoel van eenzaamheid te verminderen en hen verbonden te laten voelen met de buitenwereld. Daarnaast vervullen radio, tablet en tv ook een belangrijke educatieve functie. In 2022 waren online media de belangrijkste nieuwsbron voor Belgen (77%), gevolgd door tv (60%) en gedrukte media (31%) (Benedmo, 2023). Een abonnement op een krant of tijdschrift werd door veel respondenten in de focusgroepen niet noodzakelijk geacht in een referentiebudget, omdat deze online en in de bibliotheek kunnen worden geraadpleegd.

Lokale bibliotheken spelen een essentiële rol bij het toegankelijk maken van informatie en het bieden van ontspanning. De focusgroepen zijn sterk gewonnen voor een lidmaatschap van de openbare bibliotheek. Hier kunnen mensen immers op een zeer goedkope manier boeken en tijdschriften uitlenen of de krant gaan lezen. Daarnaast fungeren bibliotheken als een vorm van sociale infrastructuur die sociale cohesie en verbinding kan faciliteren (Brummel & Smits, 2021).

Kortom, radio, televisie en computer blijven voor veel mensen noodzakelijk, ze bieden ontspanning, informatie en helpen voorkomen dat mensen sociaal geïsoleerd raken. De

jongere generatie verkiest een luidspreker boven een radio. Een kleine luidspreker kan met hetzelfde budget worden aangeschaft. Daarnaast voorzien we een koptelefoon, zodat tablets, smartphones en laptops thuis gebruikt kunnen worden zonder anderen te storen. Om respectvol met elkaar om te gaan in publieke ruimtes is een koptelefoon ook een must. Dit laatste werd ook door jongeren in de focusgroepen bevestigd:

> *In grote steden zoals Antwerpen om achtergrondgeluiden weg te filteren om niet overprikkeld te worden. Om beter te kunnen omgaan met je gevoelens. Maar goedkope oortjes met een draad zijn ook voldoende.* (Kortrijk, mixed jongeren, 2024)

Tot slot voorzien we voor elke volwassene nog een klein budget voor persoonlijke uitgaven, afgestemd op individuele voorkeuren en leefsituaties. 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 verminderen wanneer langdurige zelfcontrole te uitputtend wordt (Baumeister & Vohs, 2007; Muraven, 2012). Dit budget kan worden besteed aan een koffietje of ijsje, een juweel of accessoire, een tijdschrift, een festivalticket of een creatieve workshop. Kortom, een kleine verwennerij of beloning om jezelf een boost te geven.

7.2.3 Het prijzen van de korf 'vrije tijd en ontspanning'

Voor het prijzen van de korf 'vrije tijd en ontspanning' hanteren we verschillende prijsstrategieën, die hieronder concreet worden toegelicht.

Voor het berekenen van de kostprijs van een midweek vakantie aan zee vertrekken we van de kostprijs van een vijfdaags verblijf aan de kust. We kiezen voor een stacaravan in een vakantiepark. Om de kostprijs te bepalen, beperken we ons tot verblijven die bereikbaar zijn met het openbaar vervoer en met voldoende recreatiemogelijkheden in de buurt. De vakantieperiode is begin juli of eind augustus. We berekenen de gemiddelde prijs per nacht en vermenigvuldigen deze met vier, zodat we het budget voor een midweek vakantie kennen. Uit verder nazicht blijkt dat het mogelijk is om met dit budget een vakantiehuis elders in het land te boeken.

Om de hoogte van het budget te bepalen dat toelaat gedurende vier dagen zelf maaltijden te bereiden, vertrekken we van de dagprijs van voeding zoals berekend in de voedingskorf en vermenigvuldigen dit bedrag met 15%. In het voedingsbudget gaan we ervan uit dat de voedingsmiddelen worden aangekocht in een goedkope supermarkt. Aangezien de vakantiebestemming met het openbaar vervoer wordt bereikt, kunnen voedingsmiddelen niet worden meegenomen en moeten ze ter plaatse worden aangekocht in een (vaak duurdere) supermarkt. Bovendien wordt in de voedingskorf op een zeer economische manier gerekend, waarbij consumenten optimaal gebruik kunnen

maken van de diepvriezer (voor grote hoeveelheden) en restjes kunnen verwerken. Deze mogelijkheden zijn er op vakantie niet. Voor de dag waarop niet zelf wordt gekookt, berekenen we de kostprijs van een warme maaltijd in een taverne. Voor het vakantiebudget voor ouderen nemen we de gemiddelde prijs van een vierdaags verblijf in een vakantiecentrum of een eenvoudig hotel aan de kust, inclusief ontbijt. Voor de lunch voorzien we een broodje met een drankje. Voor het avondmaal prijzen we een eenvoudige maaltijd in een plaatselijke bistro.

Voor het tweemaandelijkse avondje uit rekenen we vier consumpties per persoon en nemen we de gemiddelde prijs van een glas wijn en een pint bier in verschillende cafés in de drie regio's. Verder berekenen we de kosten van zes filmtickets per jaar. Dit bedrag volstaat voor een breder aanbod van activiteiten zoals een museumpas of een partijtje bowling. De babysitkosten berekenen we aan de hand van het gemiddelde babysittarief voor België gepubliceerd door een platform die babysitdiensten aanbiedt (*babysits.be*). Voor het lidmaatschap van een vereniging hebben we ons gebaseerd op de tarieven van Natuurpunt, Femma, Okra, Eneo, Natagora en Solidaris. De kosten voor de activiteiten die door deze verenigingen worden georganiseerd, hebben we vastgesteld op basis van tarieven die we online vonden voor typische activiteiten, zoals een filmvoorstelling, initiatieles dans, etentje, een brouwerijbezoek, een kaarttoernooi, een lezing, een wandeling met natuurgids of een crea-activiteit. We berekenden voor de drie regio's de gemiddelde prijs van zeven verschillende activiteiten in zes verschillende verenigingen.

De kosten voor een bibliotheeklidmaatschap zijn over het algemeen laag. In de meeste steden en gemeenten is het lidmaatschap gratis voor jongeren, en kunnen volwassenen zich tegen een zeer democratische prijs inschrijven. We hebben de prijzen voor lidmaatschap in verschillende gemeenten genoteerd in elke regio en berekenen een gemiddelde prijs.

Voor de radiospeler, de tv en de hoofdtelefoon noteerden we de prijzen bij Vanden Borre voor de goedkoopste opties. Bijvoorbeeld noteerden we de prijs van de goedkoopste LED-tv met energieklasse E. Tot slot, baseren we de kosten voor het beperkte budget voor persoonlijke ontspanningsuitgaven illustratief op de prijs van een dagticket voor een festival in Brussel (Couleur Café), inclusief een budget om ter plaatse iets te drinken en te eten. Uiteraard vult iedereen dit zelf in en kan dit budget ook worden gebruikt om bijvoorbeeld een juweeltje te kopen, een magazine aan te schaffen of enkele keren per maand een koffietje te gaan drinken.

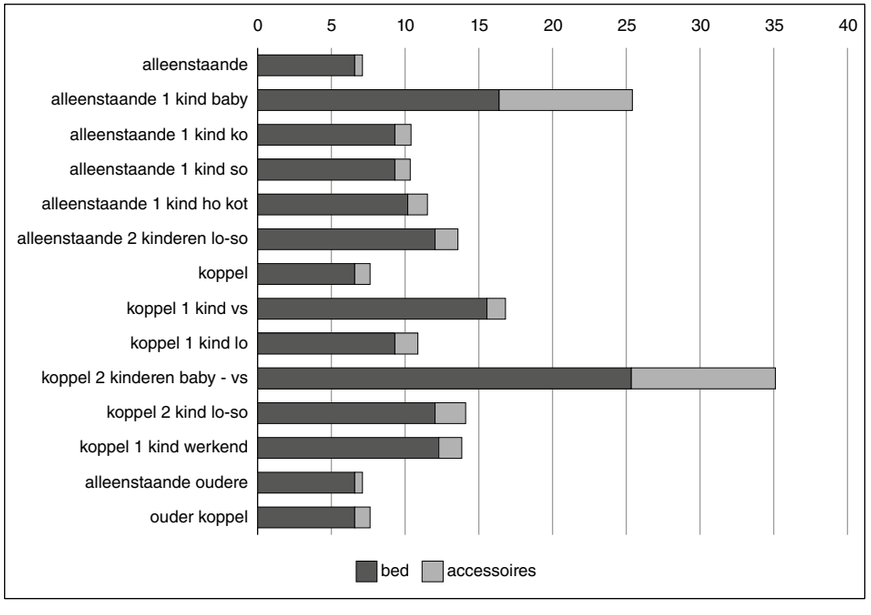
7.3 Het referentiebudget voor nachtrust

Figuur 7.2 illustreert de kostprijs van een goede nachtrust voor verschillende typegezinnen. Omdat de producten in deze korf een lange afschrijftijd kennen, blijft het noodzakelijke budget voor een goede nachtrust relatief beperkt. Voor een alleenstaande en koppel zonder kinderen bedraagt de maandelijkse kost gemiddeld ongeveer 7 euro. Dit komt doordat beide typegezinnen een tweepersoonsbed krijgen toegewezen, wat leidt tot een gelijkaardige kost.

Voor een koppel met twee opgroeiende kinderen stijgt de maandelijkse kost naar 14 euro, omdat extra slaapvoorzieningen nodig zijn voor de kinderen. Baby's en peuters vereisen het grootste budget. Dit komt door hun specifieke behoeften op het vlak van veiligheid (zoals een spijlenbed, bedhekje) en extra benodigdheden (zoals een reisbed, fopspenen), en de korte afschrijftermijn. Voor een alleenstaande vrouw met een baby bedraagt het budget bijvoorbeeld 25 euro per maand, meer dan drie keer hoger dan dat van een alleenstaande zonder kinderen.

Het rustbudget voor gepensioneerden is identiek aan dat van mannen en vrouwen op actieve leeftijd zonder kinderen omdat de producten om deze behoefte te vervullen in beide groepen gelijk zijn.

Figuur 7.2: *Het referentiebudget voor rust voor 14 typegezinnen, alle gezinsleden in goede gezondheid, Vlaanderen, maandbedragen in euro (mei 2024).*



Noot: vs = voorschools; ko = kleuteronderwijs; lo = lager onderwijs; so = secundair onderwijs; ho = hoger onderwijs.

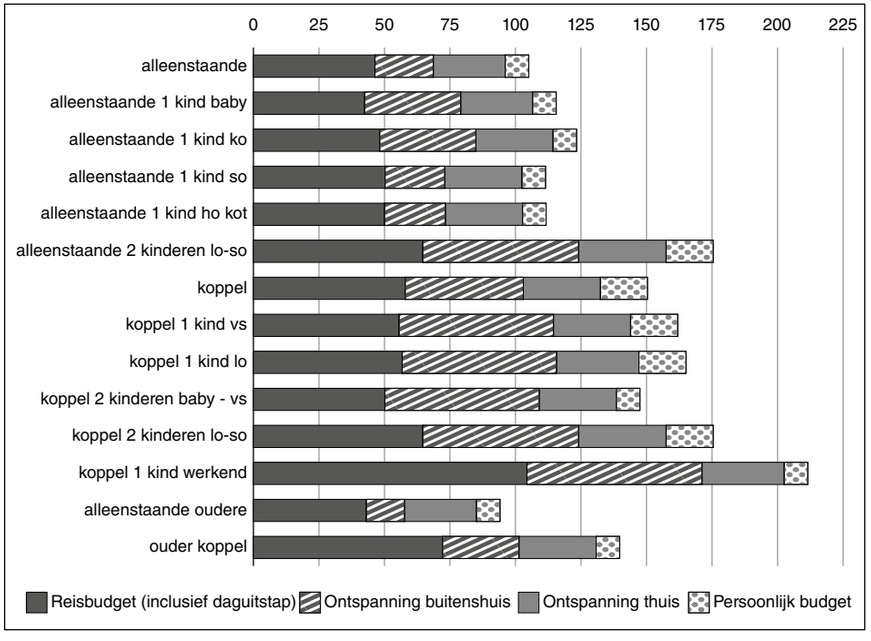
Figuur 7.3 toont de minimaal noodzakelijke maandelijkse budgetten voor ontspanning in Wallonië. Voor een alleenstaande bedraagt dit 105 euro. Voor een vrouw met een kind in het secundair onderwijs is dit budget 111 euro.

Koppels met kinderen hebben, afhankelijk van de leeftijd van hun kinderen, een iets hoger ontspanningsbudget nodig. Voor een koppel met een baby en peuter bedraagt dit 147 euro per maand. Wanneer de kinderen ouder zijn en in het lager en secundair onderwijs zitten, stijgt het budget licht naar 175 euro. Voor een koppel met een volwassen inwonend kind stijgt het budget naar 211 euro. Ouderen hebben het laagste ontspanningsbudget, namelijk 94 euro per maand voor een alleenstaande en 140 voor een koppel.

De grootste uitgavenpost binnen het ontspanningsbudget is vakantie (inclusief daguitstap). Voor een alleenstaande gaat 44% van het totale ontspanningsbudget naar vakantie. Bij koppels met kinderen ligt dit percentage lager vanwege schaalvoordelen, zoals het delen van de kosten voor accommodatie. Zo wordt bijvoorbeeld een 4-persoonscaravan voorzien, ook voor kleine gezinnen, omdat er vaak geen kleinere accommodaties beschikbaar zijn. Vakantiekosten vereisen voor lage inkomensgezinnen een flinke spaarinspanning. Voor een alleenstaande vrouw bedraagt het jaarlijkse vakantiebudget 556 euro, terwijl de resterende 59 euro van het ontspanningsbudget maandelijks kan worden besteed aan ontspanningsactiviteiten binnen- en buitenshuis. Voor grotere gezinnen, zoals koppels met kinderen in het lager en secundair onderwijs, bedraagt het jaarlijkse reisbudget 774 euro, met daarnaast een maandelijks bedrag van 110 euro voor andere ontspanningskosten.

De verschillen tussen de regio›s zijn minimaal en beperken zich tot uitgaven voor ontspanning buitenshuis. Meer specifiek zijn er verschillen in de consumptieprijzen op café en de kosten van het lidgeld voor bibliotheken. Voor een koppel met twee kinderen in het lager en secundair onderwijs bedraagt het maandelijkse ontspanningsbudget 172 euro in Vlaanderen, 174 euro in Brussel en 175 euro in Wallonië. In Brussel zijn cafébezoeken duurder dan in Vlaanderen en Wallonië, terwijl het lidgeld voor bibliotheken het hoogste is in Wallonië.

Figuur 7.3: *Het referentiebudget voor ontspanning voor 14 typegezinnen, alle gezinsleden in goede gezondheid, Wallonië, maandbedragen in euro (mei 2024).*



Noot: vs = voorschools; ko = kleuteronderwijs; lo = lager onderwijs; so = secundair onderwijs; ho = hoger onderwijs.

7.4 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen?

Het recht op ontspanning, vrije tijd en vakantie is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Veel mensen ervaren drempels die het moeilijk maken om buitenshuis te ontspannen of op vakantie te gaan. Crawford en collega's (1987; 1991) onderscheiden in dit verband drie soorten belemmeringen:

- **Intrapersoonlijke drempels**, zoals een gebrek aan interesse, gezondheidsproblemen, religieuze overtuigingen of onvoldoende eigen vaardigheden.
- **Interpersoonlijke drempels**, bijvoorbeeld het ontbreken van een vriend, familielid of partner om samen activiteiten te ondernemen.
- **Structurele belemmeringen**, waaronder een tekort aan tijd, geld, informatie of toegankelijkheid.

Structurele beperkingen, zoals een gebrek aan tijd en geld, blijken te variëren gedurende de levensloop. Zo wordt de vrije tijd van jongeren sterk beperkt door kosten en beschikbare mogelijkheden. Tijdens de middelbare leeftijd nemen deze beperkingen af, maar wordt een gebrek aan tijd vaker een obstakel. Op oudere leeftijd spelen tijdsgebonden drempels minder een rol, terwijl interpersoonlijke en intrapersoonlijke belemmeringen, zoals een slechtere gezondheid en sociaal isolement, vaker voorkomen (Jackson, 2000 in: Nyaupane & Andereck, 2008).

Veel studies wijzen op een sociaaleconomische kloof in de deelname aan recreatieve activiteiten buitenshuis en toerisme. Personen uit lage-inkomensgezinnen ervaren vaker interpersoonlijke, intrapersoonlijke en structurele belemmeringen dan mensen uit meer welvarende gezinnen. Drempels die zij vaak noemen zijn een slechte gezondheid, taalbarrières, een tekort aan financiële middelen, slechte ervaringen in het verleden en een gebrek aan begeleiders of informatie (Alexandris & Carroll, 1997; McCarville & Smale, 1993; Raymore et al., 1994; Scott & Munson, 1994; Searle & Jackson, 1985; Shores et al., 2007). Verder wordt ook de woonplaats genoemd als een belangrijke drempel voor ontspanning. Tijdens een focusgroep op het platteland gaven meerdere deelnemers aan dat men daar sterk afhankelijk is van het verenigingsleven voor sociale contacten en ontspanningsactiviteiten buitenshuis. Gratis en betaalbare culturele activiteiten vinden vaker plaats in de stad en zijn voor plattelandsbewoners moeilijker bereikbaar.

Uit het vrijetijdsonderzoek van de VRT (Minnebo et al., 2021) blijkt dat 7% van de Vlamingen minder plezier in het leven ervaart door geldzorgen. Bij mensen met een laag inkomen loopt dit cijfer op tot 42%. Mensen die moeten rondkomen van een laag inkomen besteden minder geld aan vrijetijdsactiviteiten. Vier op de tien geeft aan dat deze activiteiten buiten hun budget vallen. Andere redenen om niet deel te nemen aan vrijetijdsactiviteiten zijn de moeilijke bereikbaarheid van locaties en het feit dat men zich ongemakkelijk of bekeken voelt.

Uit deze studie blijkt dat financiële zorgen de belangrijkste barrière vormen voor vrijetijdsbesteding bij mensen in een kwetsbare socio-economische situatie. Bijna 57% van hen kiest bewust voor gratis vrijetijdsactiviteiten, terwijl dit percentage slechts 21% bedraagt bij mensen die niet kwetsbaar zijn. Daarnaast geeft 42% aan dat er onvoldoende gezinsbudget is om ieders wensen op het gebied van vrijetijdsbesteding te vervullen, tegenover slechts 6% bij niet-kwetsbare groepen. Ook binnen gezinnen spelen financiële zorgen een rol. Een kwart van de kwetsbare ouders meldt zich soms schuldig te voelen omdat zij hun kinderen niet de gewenste hobby's kunnen laten uitoefenen vanwege de kosten. Bij niet-kwetsbare ouders is dit slechts 4%.

Naast financiële factoren speelt ook onzekerheid een rol, al is het in mindere mate. Mensen in een kwetsbare positie geven vaker aan dat ze nieuwe hobby's willen proberen, maar niet weten hoe ze hiermee moeten beginnen (31% versus 25%). Bovendien geeft

24% aan dat ze geen vrijetijdsactiviteiten ondernemen omdat ze niet weten wat te verwachten of hoe zich te gedragen, tegenover 16% bij niet-kwetsbaren.

> *"De stap zetten om naar iets te gaan waar je nog nooit bent geweest, dat is heel moeilijk. Hoe werkt dat daar allemaal? Waar moet ik mijn tickets afhalen? Is er een lift of moet ik daar trappen nemen? Is het verplicht om daar iets te drinken? Wat moet ik aandoen? Het helpt om samen te gaan, in groep, met een begeleider die de weg kent, en die zou dan ook korting moeten kunnen krijgen. De groepspas voor sociale organisaties is daarvoor ideaal."* (Netwerk tegen Armoede, 2024, p. 16)

Deze bevindingen sluiten grotendeels aan bij wat de deelnemers aan de focusgroepen aangeven. Deelnemers uit lage-inkomensgezinnen meldden herhaaldelijk dat er in hun leven geen ruimte is om deel te nemen aan betalende ontspanningsactiviteiten. Het aanbod van betaalbare activiteiten is te beperkt. In plaats daarvan zoeken zij naar gratis activiteiten of betaalbare opties die worden aangeboden door welzijnsorganisaties.

> *"Als je ergens recht op hebt, dan zou je dat automatisch moeten verkrijgen. Bijvoorbeeld de UiTPAS aan kansentarief. Ik vind het verschrikkelijk dat je zelf achter alles moet gaan vragen, smeken soms … Terwijl je er gewoon recht op hebt. Dat vraagt ongelooflijk veel energie. Ik ben ziek geworden. Al mijn energie gaat daar naartoe. En naar hoe ik het allemaal met zo weinig geld moet doen. Mijn hoofd zit vol. Ontspanning, iets tof doen in de vrije tijd; dat kan helpen."* (Netwerk tegen Armoede, 2024, p. 5)

Voor hun kinderen proberen ouders in een kwetsbare situatie toch een oplossing te vinden zodat zij een hobby kunnen uitoefenen. Dit doen zij op verschillende manieren, zoals door gebruik te maken van een afbetalingsplan, te sparen, financiële steun aan familie te vragen of vrijetijds- en cultuurkortingen in te zetten.

> *Ja, dat wilde ik ook zeggen, hier hebben we het voordeel dat we allemaal toegang hebben tot artikel 27, en sinds ik het gebruik, is mijn leven op het gebied van vrije tijd veranderd. Met artikel 27 kun je nu zelfs naar Han-sur-Lesse, naar Chevetogne, naar de bioscoop (…).* (Hotton, gezinnen met kinderen 2024)
>
> *Bijvoorbeeld, voor de grotten van Han, als je zowel de grotten als het park wil bezoeken, heb je twee artikelen 27 per persoon nodig, dus 2,50 euro. Maar je moet wel weten dat een toegangsticket per persoon nu meer dan 20 euro kost. Als ik ga met al mijn kinderen, mijn partner en ikzelf, dan betalen we in totaal 15 euro. Eerlijk gezegd is dat echt bijna niets.* (Hotton, gezinnen met kinderen, 2024)
>
> *Er is niet voldoende goedkoop aanbod, het is erg duur. Je moet een keer naar de cinema gaan, je moet dan nog een HD-bril kopen tegenwoordig en dan heb je nog niets van chips ofzo gekocht en je mag zelf niets meenemen.* (Roeselare, gezinnen zonder kinderen, 2013)

7.5 Conclusie

Mensen hebben voldoende rust en ontspanning nodig. Niet alleen voor het behoud en het bevorderen van hun gezondheid, maar ook voor het onderhouden en uitbreiden van hun sociaal netwerk. Ook vanuit maatschappelijk oogpunt is het van belang dat iedereen voldoende rust en aan het verenigingsleven kan deelnemen. Bepalen welke producten en diensten, in welke hoeveelheid en tegen welke prijs hiervoor minimaal noodzakelijk zijn, is geen eenvoudige oefening. Voor de invulling van deze korf hebben we ons laten leiden door wetten en gevoerd beleid, culturele en sociale gewoonten, en discussies in focusgroepen.

Het noodzakelijke budget voor nachtrust bevat de minimale kosten voor een bed, beddengoed, een nachttafel met lamp voor alle gezinsleden en een sofabed voor bezoekers. Omdat deze producten een lange afschrijftijd hebben, bedraagt het noodzakelijke budget voor een goede nachtrust slechts 7 euro per maand voor een alleenstaande en 14 euro per maand voor een koppel met twee opgroeiende kinderen.

Het budget voor vrije tijd en ontspanning illustreert de kostprijs voor elk gezin om één keer per jaar op vakantie te kunnen gaan in eigen land of enkele dagtrips te maken. Daarnaast bevat het de kost om deel te kunnen uitmaken van een plaatselijke vereniging en om één keer per maand te kunnen participeren aan een betalende ontspanningsactiviteit. Voor de noodzakelijke ontspanning thuis is de kost berekend van een tv en een tv-abonnement, evenals de kosten van een radio-speler, hoofdtelefoon en het lidmaatschap van een openbare bibliotheek. Tot slot bevat de korf nog een klein extra budget dat mensen zelf kunnen invullen. Alles opgeteld, resulteert dit in een minimaal budget voor ontspanning en vrije tijd van 105 euro per maand voor een alleenstaande en 175 euro per maand voor een koppel met twee opgroeiende kinderen (in het lager en secundair onderwijs).

Uit onderzoek blijkt dat veel lage-inkomensgezinnen niet beschikken over een minimaal ontspanningsbudget (Minnebo et al., 2021, Welzijnszorg 2022). Zij slagen er niet in om hiervoor geld opzij te zetten. Naast een tekort aan geld zijn er ook andere drempels die de participatie aan ontspannings- en toeristische activiteiten verhinderen. Lage-inkomensgezinnen vermelden in dit verband vaak een te klein aanbod aan betaalbare activiteiten of toeristische uitstappen, een gebrek aan informatie, een moeilijk bereikbaar aanbod, een slechte gezondheid, taalproblemen of het ontbreken van een partner om mee te gaan. Met andere woorden, het voorzien van een minimaal budget dat mensen toelaat zich te ontspannen en deel te nemen aan het vrijetijdsaanbod is noodzakelijk, maar zal niet voldoende zijn om het internationaal erkende ‘recht op rust en vrije tijd’ en het in de Belgische grondwet opgenomen recht op ‘culturele en maatschappelijke ontplooiing’ te garanderen. Veel andere initiatieven zullen bijkomend nodig zijn om de toegankelijkheid van ontspanning voor iedereen te kunnen waarborgen.

Referenties

Adant, G. (2017). Impact de la santé du sommeil sur les activités humaines. *Education Santé*, *334*, 1-16. https://educationsante.be/numero/334/

Adrien, J., Gronfier, C., Léger, D., & Muzet, A. (2013). *Quel environnement pour un bon sommeil? Dossier de Presse. 13°journée du sommeil.* Institut National Du Sommeil Et De La Vigilance. https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/02/Presse-JNS-2013-1.pdf

Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies, 16*(2), 107-125. 10.1080/026143697375449

Article 27. (z.d.). Geraadpleegd 18 september 2024, van https://wallonie.article27.be/?sommaire=oui

Benedmo. (2023). *Weerbaar tegen desinformatie, Analyse desinformatie noden-aanbod België en Nederland.* https://benedmo.eu/wp-content/uploads/2023/10/Analyse-desinformatie-noden-aanbod-Belgie-en-Nederland.pdf

Baldwin, K. S., & Tinsley, H. E. (1988). An investigation of the validity of Tinsley and Tinsley’s (1986) theory of leisure experience. *Journal of Counseling Psychology*, *35*(3), 263-267. https://doi.org/10.1037/0022-0167.35.3.263

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2012). *Wilskracht. De herontdekking van de grootste kracht van de mens*. Amsterdam: Nieuwezijds.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, *1*(1), 115-128. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x

Belgische Grondwet. (1994). *Artikel 23.* Geraadpleegd van https://www.senate.be/doc/const_nl.html

Caggiari, G., Talesa, G.R., Toro, G. et al. (2021). What type of mattress should be chosen to avoid back pain and improve sleep quality? Review of the literature. *The Journal of Orthopaedics and Traumatology*, *22*(51). https://doi.org/10.1186/s10195-021-00616-5

Caldwell, L. L., & Gilbert, A. A. (1990). Leisure, Health, and Disability: A Review and Discussion. *Canadian Journal of Community Mental Health*, *9*(2), 111-122. https://doi.org/10.7870/cjcmh-1990-0022

Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (1988). Leisure: an overlooked component of health promotion. *Canadian journal of public health= Revue canadienne de santé publique, 79*(2), S44.

Coenen, A. M. L. (2006). De slaap en het bed: Een psychobiologische beschouwing. *Medische Antropologie*, *18*(1), 133-148. https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/54864

Coleman, D. (1993). Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health. *Journal of Leisure Research*, *25*(4), 350-361. https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969933

Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, *25*(2), 111-128. https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969913

Consumentenbond. (2024). *Is een goede bedbodem belangrijk? Consumentenbond*. https://www.consumentenbond.nl/matras/bedbodems

Corijn, E. (2000). *Vrije tijd werkt ook over de verhouding arbeid en vrije tijd in de twintigste eeuw*. (Samenleving en Sport, rapport op vraag van de Koning Boudewijns ed.) Brussel.

Corijn, E., & Lemmens, S. (2007). Het sociale van cultuur. Lokaal cultuurbeleid en gemeenschapsvorming. Een werkboek. In C. Lokaal, K. E. Democratie, & Vcob (editors), *Het sociale van cultuur : lokaal cultuurbeleid en gemeenschapsvorming* (blz. 1-155). VCOB.

Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, *9*(2), 119-127. https://doi.org/10.1080/01490408709512151

Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, *13*(4), 309–320. https://doi.org/10.1080/01490409109513147

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. *Journal of Occupational Health*, *51*(1), 13-25. https://doi.org/10.1539/joh.k8004

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

Dowall, J., Bolter, C., Flett, R., & Kammann, R. (1988). Psychological well-being and its relationship to fitness and activity levels. *Journal of Human Movement Studies, 14*(1), 39-45.

De Marez, L., Sevenhant, R., Denecker, F., Georges, A., Wuyts, G., & Schuurman, D. (2024). *imec.digimeter 2023: Digitale trends in Vlaanderen*. http://hdl.handle.net/1854/LU-01HJ69C9YQEE4C4KXKBC7AYS2J

Eurostat. (2024a). *Tourism trends and ageing* [Dataset]. Geraadpleegd van https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Tourism_trends_and_ageing)

Eurostat. (2024b). *EU statistics on income and living conditions (EU-SILC)* [Data set]. Eurostat. Geraadpleegd van https://ec.europa.eu/eurostat/web/microdata/european-union-statistics-on-income-and-living-conditions1

Federaal Instituut voor duurzame ontwikkeling. (2016). *Verklarende fiche voor het duurzaam aankopen van matrassen.* Geraadpleegd van https://gidsvoorduurzameaankopen.be/sites/default/files/content/download/files/fi_matrassen_nl.pdf

Gallicchio, L., & Kalesan, B. (2009). Sleep duration and mortality: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, *18*(2), 148-158. https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00732.x

Ganz, F. D. (2012). Sleep and Immune Function. *Critical Care Nurse*, *32*(2), e19-e25. https://doi.org/10.4037/ccn2012689

Gezond Leven. (2023). "Ook mensen in armoede hebben recht op vakantie". Geraadpleegd van https://www.gezondleven.be/nieuws/ook-mensen-in-armoede-hebben-recht-op-vakantie

Goedemé, T., Penne, T., Swedrup, O., Van den Bosch, K., & Storms, B. (2019). Is there common ground for defining a decent social minimum in Europe?. Kotkas, T., Leijten, I. en Pennings, F. (eds.), *Specifying and securing a social minimum in the battle against poverty*, Oxford, Hart Publishing, p. 93-109.

Hale, L., Emanuele, E., & James, S. (2015). Recent Updates in the Social and Environmental Determinants of Sleep Health. *Current Sleep Medicine Reports*, *1*(4), 212-217. https://doi.org/10.1007/s40675-015-0023-y

Hazel, N. (2004). Holidays for children and families in need: an exploration of the research and policy context for social tourism in the UK. *Children & Society, 19*(3), 225-236. doi:10.1002/chi.838

Hooghe, M. (2003). *Sociaal kapitaal in Vlaanderen. Verenigingen en democratische politieke cultuur*. Amsterdam: Amsterdam university Press.

Inoue, K., Horwich, T., Bhatnagar, R., Bhatt, K., Goldwater, D., Seeman, T., & Watson, K. E. (2021). Urinary Stress Hormones, Hypertension, and Cardiovascular Events: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Hypertension*, *78*(5), 1640-1647. https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.17618

Irwin, M. R. (2015). Why Sleep Is Important for Health: A Psychoneuroimmunology Perspective. *Annual Review of Psychology, 66*(1), 143-172. doi:10.1146/annurev-psych-010213-115205

Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneita, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep Medicine*, *32*, 246-256. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.006

Iwasaki, Y., Mannell, R. C., Smale, B. J. A., & Butcher, J. (2005). Contributions of Leisure Participation in Predicting Stress Coping and Health among Police and Emergency Response Services Workers. *Journal of Health Psychology*, *10*(1), 79-99. https://doi.org/10.1177/1359105305048557

Iwasaki, Y., & Schneider, I. E. (2003). Leisure, Stress, and Coping: An Evolving Area of Inquiry. *Leisure Sciences, 25*(2-3), 107-113. doi:10.1080/01490400306567

Iwasaki, Y., Zuzanek, J., & Mannell, R. C. (2001). The Effects of Physically Active Leisure on Stress-Health Relationships. *Canadian Journal of Public Health*, *92*(3), 214-218. https://doi.org/10.1007/BF03404309

Kind en Gezin. (2024). Veilig kinderbed en bedmateriaal kiezen. https://www.kindengezin.be/nl/thema/slapen/veilig-slapen/veilig-kinderbed-en-bedmateriaal-kiezen

Knutson, K. L. (2012). Does inadequate sleep play a role in vulnerability to obesity? *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Council*, *24*(3), 361-371. https://doi.org/10.1002/ajhb.22219

Knutson, K. L., Spiegel, K., Penev, P., & Van Cauter, E. (2007). The metabolic consequences of sleep deprivation. *Sleep Medicine Reviews*, *11*(3), 163-178. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.01.002

Kuin, M., & Boyer, B. (2020). *Belangrijk om te weten voordat je goed kunt slapen. In: Mijn Slaap Plan. Kind en adolescent praktijkreeks.* Bohn Stafleu van Loghum, Houten. https://doi.org/10.1007/978-90-368-2334-0_2

Kruijtbosch, M., Buring, D., Knuistingh-Neven, A., Sonnen, M. P. A. M., & NHG sectie patiëntenvoorlichting. (2008). *Goed slapen, zo werkt dat.* SIR Institute for Pharmacy Practice and Policy.

Lee, H., & Park, S. (2006). Quantitative effects of mattress types on sleep quality through polysomnography and skin temperature,. *International Journal of Industrial Ergonomics,* (36), 943-949. https://doi.org/10.1016/j.ergon.2006.07.007

Leproult, R., & Van Cauter, E. (2010). Role of Sleep and Sleep Loss in Hormonal Release and Metabolism. In S. Loche, M. Cappa, L. Ghizzoni, M. Maghnie, & M. O. Savage (Red.), *Endocrine Development* (Vol. 17, pp. 11-21). https://doi.org/10.1159/000262524

Lim, D. C., Najafi, A., Afifi, L., Bassetti, C. L., Buysse, D. J., Han, F., Högl, B., Melaku, Y. A., Morin, C. M., Pack, A. I., Poyares, D., Somers, V. K., Eastwood, P. R., Zee, P. C., & Jackson, C. L. (2023). The need to promote sleep health in public health agendas across the globe. *The Lancet Public Health*, *8*(10), e820-e826. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00182-2

Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, *57*(1), 43-71. https://doi.org/10.1023/A:1013879518210

L'Office de la Naissance et de l'Enfance. (2024). *Appel à projets pour renforcer l'accessibilité des centres de vacances aux familles en situation de précarité* (p. 15). L'Office de la Naissance et de l'Enfance. https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/ATL/CDV/jump-2024-reglement-acc.pdf

Le Gouvernement wallon. (2020). Plan wallon de sortie de la pauvreté. https://luttepauvrete.wallonie.be/sites/default/files/field/plan_wallon_de_sortie_de_la_pauvrete.pdf

Mannell, R. C. (2007). Leisure, Health and Well-Being. *World Leisure Journal*, *49*(3), 114-128. https://doi.org/10.1080/04419057.2007.9674499

McCarville, R. E., & Smale, B. J. (1993). Perceived constraints to leisure participation within five activity domains. *Journal of Park and Recreation Administration, 11*(2), 40-59.

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

Minnebo, J., Steyaert, J., & Van Lancker, W. (2021). *VRT – Vlamingen en vrijetijdsbesteding*. Indiville. https://www.kenniscentrumvlaamsesteden.be/Gedeelde%20%20documenten/2021/VRT%20-%20Vlamingen%20en%20vrijetijdsbesteding%20-%20extern.pdf

Muraven, M. (2012). Ego Depletion: Theory and Evidence. In R. M. Ryan (Red.), *The Oxford Handbook of Human Motivation*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0007

Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2011). The Effect of Leisure Activities on Life Satisfaction: The Importance of Holiday Trips. In I. Brdar (Red.), *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach* (pp. 39-53). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8_4

Netwerk tegen Armoede. (2024). *Mensen in armoede aan het woord over de UITPAS.* Geraadpleegd van https://netwerktegenarmoede.be/media/pages/nieuws/2024/mensen-in-armoede-aan-het-woord-over-de-uitpas/dc08a1e1dd-1726839275/dossier_mensen-in-armoede-aan-het-woord-over-de-uitpas_a4-versie-26aug.pdf

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*, *15*(3), 555-578. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x

Nyaupane, G. P., & Andereck, K. L. (2008). Understanding travel constraints: Application and extension of a leisure constraints model. *Journal of travel research, 46*(4), 433-439. https://doi.org/10.1177/00472875073083

Ogilvie, R. P., & Patel, S. R. (2017). The epidemiology of sleep and obesity. *Sleep Health, 3*(5), 383-388. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.07.013

UiT in Brussel. (z.d.). *Pastpartoe*. Geraadpleegd 18 september 2024, van https://www.uitinbrussel.be/paspartoe/

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. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978

Radwan, A., Fess, P., James, D., Murphy, J., Myers, J., Rooney, M., Taylor, J., & Torii, A. (2015). Effect of different mattress designs on promoting sleep quality, pain reduction, and spinal alignment in adults with or without back pain; systematic review of controlled trials. *Sleep Health*, *1*(4), 257-267. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.08.001

Raymore, L. A., Godbey, G. C., & Crawford, D. W. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of leisure Research, 26*(2), 99-118. https://doi.org/10.1080/00222216.1994.11969948

Rap op Stap. (z.d.). *Iedereen Verdient Vakantie*. Geraadpleegd 12 september 2024, van https://www.iedereenverdientvakantie.be/nl/rap-op-stap

Regaud, V., & Roosen, K. (1997). Een matras kiezen.Uw eigen lichaamseigenschappen en persoonlijke wensen zijn betere uitgangspunten voor het kiezen dan beddengoed dan dure merknamen en snufjes. *Test-Aankoop Magazine*, (104), 29-34.

Sabbe, S., Bradt, L., Spaaij, R., & Roose, R. (2020). Community sport and social cohesion: in search of the practical understandings of community sport practitioners in Flanders, *Community Development Journal*, *55*(2), 258-276. https://doi.org/10.1093/cdj/bsy046

Sabia, S., Dugravot, A., Léger, D., Hassen, C. B., Kivimaki, M., & Singh-Manoux, A. (2022). Association of sleep duration at age 50, 60, and 70 years with risk of multimorbidity in the UK: 25-year follow-up of the Whitehall II cohort study. *PLoS medicine*, *19*(10), e1004109.

Scott, D., & Munson, W. (1994). Perceived constraints to park usage amon individuals with low incomes. *Journal of park and recreation administration, 12*(4), 79-96. https://www.researchgate.net/publication/313709701_Perceived_constraints_to_park_usage_among_individuals_with_low_incomes

Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, *60*, 101556. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101556

Searle, M. S., & Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure sciences, 7*(2), 227-249. https://doi.org/10.1177/004728758502400

Shores, K. A., Scott, D., & Floyd, M. F. (2007). Constraints to outdoor recreation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Leisure sciences, 29*(3), 227-246. https://doi.org/10.1080/01490400701257948

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

UiTPAS. (z.d.). *UiTPAS*. Geraadpleegd 12 september 2024, van https://www.uitpas.be/

UZ Gent. (2025). *De normale slaap*. In UZ Gent – Slaapkliniek. Geraadpleegd op 10 juli 2025, van https://www.uzgent.be/patient/zoek-een-arts-of-dienst/slaapkliniek/de-normale-slaap

UZ Leuven. (2015). *Bedsystemen: ligt u goed? Informatie voor patiënten.* Leuven: UZ Leuven.

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

Van Dongen, H. P. A., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2003). The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology From Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation. *Sleep*, *26*(2), 117-126. https://doi.org/10.1093/sleep/26.2.117

Van Droogenbroeck, F., Roggemans, L., Smits, W., & Spruyt, B. (2013). *Sociaal bekabeld of in vrije val: sociale participatie door kansengroepen in Vlaanderen.* Ad hoc onderzoeksnota januari 2013. Vakgroep Sociologie, Onderzoeksgroep TOR, Vrije Universiteit Brussel. https://www.cultuurenmedia.be/images/publicaties2013/RoggemansSmitsSpruytVanDroogenbroeck2013Sociaalbekabeldtekst.pdf

Verbeek, I. (2010). *Verbeter je slaap*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Verbraecken, J., Buyse, B., Hamburger, H. L., van Kasteel, V., & van Steenwijk, R. (2014). *Leerboek slaap en slaapstoornissen*. Leuven: Acco.

Verenigde Naties. (1948). *Universele Verklaring van de Rechten van de Mens*. Geraadpleegd van https://unric.org/nl/universele-verklaring-van-de-rechten-van-de-mens/

Verhoeven, J. (2024). *Factsheet Gezondheid en cultuurparticipatie*. Kenniscentrum Cultuuronderzoek. https://www.cultuuronderzoek.be/wp-content/uploads/2024/04/Factsheet-Gezondheid-en-Cultuurparticipatie.pdf

Vermeersch, L., Siongers, J., & Spruyt, B. (2024). *Deelnemersonderzoek sociaal-cultureel volwassenenwerk*. HIVA-KU Leuven. https://publicaties.vlaanderen.be/view-file/67290

Vingerhoets, A. J. J. M., van Heck, G. L., & van Huijgevoort, M. (2003). Vrijetijdsziekte: Geen mythe, maar werkelijkheid. *Gedrag & Gezondheid*, *31*(4), 262-270. Geraadpleegd van: https://pure.uvt.nl/ws/portalfiles/portal/547629/maaikeh.PDF

Walker, M. P. (2009). The role of sleep in cognition and emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1156*, 168-197. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04416.x

Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The Psychological and Social Benefits of Sport and Physical Activity. *Journal of Leisure Research*, *22*(2), 167-182. https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823

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

8 HET MOBILITEITSBUDGET

Marieke Frederickx en Daan Deferm

8.0 Inleiding

Om volwaardig te participeren aan de samenleving is het noodzakelijk dat mensen zich kunnen verplaatsen naar belangrijke locaties zoals de winkel, de dokter, de sporthal of de school. Welke transportmiddelen hiervoor minimaal nodig zijn, hangt sterk af van de leefcontext waarin mensen zich bevinden zoals hun woonplaats, de nabijheid van openbaar vervoer en noodzakelijke voorzieningen, hun werksituatie (bv. ploegenwerk), de locatie van tewerkstelling en hun gezondheidstoestand. Gezien de grote variëteit in mobiliteitsbehoeften, ontwikkelen we minimale budgetten voor diverse vervoersmiddelen.

In de eerste paragraaf tonen we het belang van mobiliteit aan de hand van de impact op gezinnen wanneer zij over onvoldoende middelen beschikken om zich te verplaatsen. De tweede paragraaf beschrijft de rol van de overheid bij het garanderen van de bereikbaarheid voor haar burgers en in hoeverre men hierin slaagt. In de derde paragraaf omschrijven we per vervoersmiddel aan welke criteria deze moeten voldoen. In de vierde paragraaf beschrijven we hoe we hebben onderzocht wat de kostprijs is voor producten en diensten in deze korf. Paragraaf vijf toont illustratief minimale mobiliteitsbudgetten voor de drie regio's. In de zesde paragraaf gaan we dieper in op de haalbaarheid voor kwetsbare gezinnen om voldoende mobiel te zijn met specifieke vervoersmiddelen zoals het openbaar vervoer en de fiets. We eindigen met een conclusie.

8.1 De noodzaak van mobiliteit voor sociale participatie

In de afgelopen twintig jaar is er steeds meer wetenschappelijk onderzoek verricht naar het gebrek aan toegang tot adequate vervoersmiddelen, onvoldoende bereikbaarheid van essentiële diensten, en de sociale uitsluiting en sociale isolatie die dit kan veroorzaken (zie o.a. Bantis & Haworth, 2020; Jeekel & Martens, 2017; Lucas et al., 2016; Martens, 2016; Martens & Bastiaanssen, 2019; Vecchio & Martens, 2021). Daarbij is het belangrijk om verder te kijken dan alleen 'transport' in strikte zin. De benodigde vervoersmiddelen en noodzakelijke uitgaven voor transport worden immers door een heel aantal factoren bepaald:

1) Ruimtelijke ordening, huisvestingsbeleid en patronen van ruimtelijke organisatie en segregatie bepalen de mate waarin essentiële goederen en diensten, inclusief gepaste tewerkstellingsmogelijkheden, zich in de nabijheid bevinden van waar mensen wonen. Deze definiëren onder meer welke types vervoersmiddelen (bv. te voet, met de fiets of gemotoriseerd vervoer) noodzakelijk zijn om binnen een aanvaardbare tijd

essentiële locaties zoals het werk, winkels, de dokter, vrienden en familie te bereiken.

2) Terwijl ruimtelijk en economisch beleid bepalen welke types verplaatsingen en vervoersmiddelen nodig zijn, bepaalt het mobiliteitsbeleid welk vervoersmiddel (incl. het publieke karakter ervan) als minimaal noodzakelijk of aanvaardbaar wordt beschouwd en de bijhorende kostprijs van een minimaal noodzakelijk mobiliteitsbudget. Onder meer de aan- of afwezigheid van kwaliteitsvolle en veilige straten voor voetgangers en fietsers, de beschikbaarheid, nabijheid en kostprijs van openbaar vervoer en andere vormen van deelvervoer (bv. deelwagens, elektrische (bak)fietsen …), en de regelgeving rond privévervoer (incl. door de werkgever gefinancierd) dragen hieraan bij.
3) Sociale verwachtingen en culturele patronen spelen eveneens een rol, bijvoorbeeld om te bepalen wat een maximaal aanvaardbare reisafstand of reistijd is bij het zoeken van werk, de frequentie van sommige sociale activiteiten op verplaatsing (bv. hobby's), percepties van de geschiktheid en veiligheid van sommige vervoersmodi (bv. de fiets) en welke diensten als minimaal noodzakelijk worden beschouwd.
4) Ook de persoonlijke situatie en gezinscontext spelen een rol. Wie slecht te been is of wie een kleine baby heeft, heeft andere mobiliteitsnoden en vervoersopties dan bv. een alleenstaande twintiger of jonggepensioneerde in goede gezondheid. Ook de exacte plaats van de woning speelt een belangrijke rol (bv. in de nabijheid van voorzieningen en/of goed openbaar vervoer of niet).

Met andere woorden moet in de ontwikkeling van het mobiliteitsbudget voor de referentiebudgetten de nadruk liggen op het (tijdig) kunnen bereiken van voorzieningen die noodzakelijk zijn om maatschappelijke participatie te waarborgen, eerder dan op de vervoersmiddelen op zich (Luz & Portugal, 2022; Vecchio & Martens, 2021). Het belang van een adequaat mobiliteitsbudget wordt onder meer geïllustreerd door studies naar gebrekkige mobiliteit, die aantonen dat mobiliteitsbeperkingen vaker voorkomen bij gezinnen met een laag socio-economisch profiel, zoals werklozen of gezinnen met een laag inkomen. Wanneer zij in gebieden wonen waar niet alle voorzieningen nabij zijn en zich geen wagen kunnen veroorloven, dreigt sociale uitsluiting (Fransen et al., 2021; Hine et al., 2012; Lucas et al., 2016; Vanoutrive, 2018). Bovendien is er een sterk verband tussen de (on)mogelijkheid om zich te verplaatsen naar passend werk en langdurige werkloosheid (Fransen et al., 2019; Knipprath et al., 2023). Vanuit het perspectief van het gezinsbudget is het van belang om te bepalen of een privéwagen noodzakelijk is om volwaardig aan de samenleving te kunnen participeren aangezien dit een grote impact heeft op het minimaal noodzakelijk mobiliteitsbudget. De noodzakelijkheid hiervan wordt door alle hierboven genoemde factoren samen bepaald.

Sinds de jaren '60 hebben overheden zich gericht op de ontwikkeling van goede transportnetwerken, met de impliciete aanname dat dit vanzelf zou leiden tot een betere bereikbaarheid. Hoewel deze aanpak voor velen de toegankelijkheid heeft verbeterd, werd

geen rekening gehouden met groepen die al slecht bediend werden door het bestaande vervoerssysteem. Voor deze mensen bleef de bereikbaarheid vaak achter of verslechterde deze zelfs (Martens, 2016; Sheller, 2018; Transport & Mobility Leuven, 2024; Van Wee, 2011). Net zoals het garanderen van het recht op onderwijs of gezondheidszorg, is het de verantwoordelijkheid van de overheid om transport en de openbare ruimte zo in te richten dat voor alle burgers een minimale bereikbaarheid van essentiële goederen en diensten is voorzien, ook wanneer zij geen eigen (gemotoriseerd) voertuig hebben (Jeekel & Martens, 2017). In België ligt de verantwoordelijkheid voor het mobiliteitsbeleid bij de gewesten, die samenwerken met federale (bv. NMBS) en regionale (bv. MIVB, De Lijn en TEC) vervoersdiensten om het openbaar vervoersnetwerk te organiseren. Ook de provincies, steden en gemeenten spelen een belangrijke rol in de organisatie van het openbaar domein en de mobiliteit van burgers.

8.2 Mobiliteitsbeleid en bereikbaarheid

Het Brussels Hoofdstedelijk gewest (Brussel) tracht via het Good Move plan (2020-2030) de leefomgeving en de veiligheid van de Brusselaars te verbeteren door doeltreffende mobiliteitsnetten uit te bouwen. De belangrijkste uitdaging van het plan is het bewerkstelligen van een beter evenwicht tussen de auto en andere vervoersmodaliteiten, zowel voor inwoners als pendelaars. Hierbij moet rekening worden gehouden met de demografische en economische ontwikkelingen van Brussel. Zo wil men de wijken autoluw maken ten voordele van voetgangers en fietsers en het lokaal openbaar vervoer en privédiensten versterken. Door in te zetten op intermodale structurele assen wil men het openbaar vervoer efficiënter maken en een vlottere doorstroming van het verkeer bewerkstelligen. Het moet eenvoudiger worden voor Brusselaars om geen eigen wagen te bezitten en pendelaars worden aangezet om het openbaar vervoer te nemen of aan de rand van Brussel over te schakelen op openbaar vervoer (Brussel mobiliteit, 2020).

Vlaanderen richt zich met haar nieuwe mobiliteitsvisie (Vlaamse overheid, 2022) op efficiënter, duurzamer en flexibeler openbaar vervoer, afgestemd op het Vlaamse fiets- en wegennetwerk. Belangrijke voorzieningen zoals ziekenhuizen, bedrijventerreinen, sportcentra, cultuurcentra, scholen en winkelcentra moeten hierdoor vlot bereikbaar zijn. Centraal staat de combimobiliteit: het combineren van verschillende vervoersmiddelen (bv. trein, tram, bus, eigen wagen of fiets) moet eenvoudiger worden, met netwerken die goed op elkaar aansluiten. Bovendien zet men in op een vraaggericht openbaar vervoer, waarbij het aanbod beter zou worden afgestemd op de vervoersvraag zodat beschikbare middelen efficiënter worden ingezet. Het treinnet vormt de ruggengraad van het openbaar vervoer, terwijl de bussen en trams het kernnet vormen die zorgen voor de verbindingen tussen grote woonkernen, scholen, sport- en recreatiecentra, ziekenhuizen en handelscentra. Het aanvullend net bestaat uit bussen die zorgen voor de aanvoer

van het kernnet naar het treinnet. Het woon-schoolvervoer en woon-werkverkeer valt hieronder. Vervoer op maat (zoals Flexvervoer) wordt ingezet als andere netwerken niet toegankelijk zijn.

Ook de Waalse overheid beschrijft in haar mobiliteitsplan FAST 2030 (Gouvernement Wallon, 2019) een visie over vlot, veilig en meer duurzame mobiliteit. Het aandeel van de verplaatsingen die met de wagen gebeuren zou moeten verminderen (van 83% naar 60%) ten voordele van verplaatsingen te voet, met de fiets of met collectief vervoer. De Waalse overheid wil dit bewerkstelligen door aantrekkelijker en geschikter openbaar vervoer te organiseren, aangepaste infrastructuur te voorzien en elektrisch fietsen aan te moedigen. Daarnaast wil de Waalse overheid het gebruik van verschillende vervoersmiddelen aanmoedigen door intermodale knooppunten in te richten die het overstappen tussen openbaar vervoer, de wagen en de fiets makkelijker moeten maken. Deze investeringen zouden niet enkel de uitstoot van broeikasgasemissies moeten verminderen maar zouden ook de prestaties van de transportsector moeten verbeteren.

De drie regionale overheden tonen de ambitie om de bereikbaarheid van belangrijke diensten zoals onderwijs, gezondheidszorg en handelscentra via een netwerk van openbaar vervoer te voorzien, al dan niet in combinatie met andere vervoersmiddelen zoals de fiets of busvervoer op maat. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt echter dat het op dit moment niet voor alle Belgen haalbaar is om noodzakelijke goederen en diensten te bereiken via het openbaar vervoer, in het bijzonder niet voor inwoners van meer landelijke gebieden in Vlaanderen (Crols et al., 2024; Fransen et al., 2015; Transport & Mobility Leuven, 2024; Van Eenoo, 2024) en Wallonië (Cappuccio, 2024; Charlier & Juprelle, 2024). Gezien de stedelijke context, zijn de belangrijke voorzieningen in Brussel wel bereikbaar met het openbaar vervoer (Lebrun, 2018). Dit is zichtbaar in het verplaatsingsgedrag van de inwoners van de regio's. Het percentage inwoners dat zich minstens éénmaal per week met het openbaar vervoer verplaatst is het hoogst in Brussel (53%) en veel lager in Vlaanderen en Wallonië (voor beide regio's 19%). Een omgekeerd beeld zien we bij verplaatsing van inwoners (minstens éénmaal per week) met de wagen: 55% in Brussel ten opzichte van 80% in Vlaanderen en 86% in Wallonië (Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer, 2025).

Het gebruik van de fiets voor verplaatsingen in België is toegenomen van 8% in 1999 tot 12% in 2017 (Federale overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer, 2023a). Er blijken grote regionale verschillen te zijn in het gebruik van de fiets. In 2024 voerde de federale overheid een enquête uit waarin 3.482 respondenten tussen 18 en 79 jaar werden bevraagd. In Vlaanderen is het percentage inwoners dat zich minstens eenmaal per week met de fiets verplaatst aanzienlijk hoger (44%) dan in de andere regio's, 12% in Brussel en 9% in Wallonië. Het percentage Belgen dat regelmatig (minstens één keer per week) de fiets gebruikt is de laatste jaren stabiel. Wel is er tussen 2022 en 2024 een lichte afname van het gebruik van de gewone (niet-elektrische) fiets ten voordele van de elektrische fiets.

Deze trend is het sterkst aanwezig in Vlaanderen. Het percentage inwoners dat nooit de fiets gebruikt is het hoogst in Wallonië (72%), iets lager in Brussel (68%) en aanzienlijk lager in Vlaanderen (29%). Slechts 46% van de respondenten beschouwt de fiets als een veilig vervoersmiddel (Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer, 2025).

Omwille van de grote geografische diversiteit, de culturele verschillen tussen en binnen de Belgische regio's én de vaststelling dat de regionale overheden er niet slagen om de basisbereikbaarheid voor iedereen te voorzien, is het niet mogelijk om één minimaal referentiebudget voor mobiliteit op te maken. We hebben er daarom voor gekozen om een minimaal referentiebudget op te maken voor diverse vervoersmodaliteiten zoals een (elektrische) fiets, het openbaar vervoer, een deelwagen en een eigen wagen. In de volgende paragraaf beschrijven we de kenmerken waaraan deze vervoersmiddelen moeten voldoen.

8.3 De inhoud van de korf 'mobiliteit'

8.3.1 Te voet

Mensen in goede gezondheid hebben geen bijzondere middelen nodig om zich te voet te verplaatsen, bovenop wat al voorzien is in het kledingbudget. Hierop bestaan een beperkt aantal uitzonderingen.

Gezinnen met een baby (tussen 0 en 12 maanden) hebben een kinderwagen nodig om zich vlot te kunnen verplaatsen. De goedkoopste optie is wellicht een combiwagen waarin baby's vanaf de geboorte te voet kunnen worden vervoerd. De combiwagen beschikt over een draagmand (geschikt voor baby's tot ongeveer zes maanden) en kan worden omgebouwd tot een buggy (geschikt voor baby's vanaf ongeveer zes maanden tot kinderen van drie jaar). Hier kan ook een draagbaar autozitje op worden bevestigd zodat de baby ook in de (deel)wagen kan worden vervoerd. Het budget bevat tevens een regenhoes voor de draagmand en de buggy en een parasol zodat de combiwagen in diverse weersomstandigheden kan worden gebruikt. Daarnaast is er een draagsysteem opgenomen waarbij de ouder de baby aan de voorkant van het lichaam draagt. Onderzoek toont aan dat dit een kalmerend effect heeft op de baby (Esposito et al., 2015). Het draagsysteem vergemakkelijkt bewegen en vergroot de handelingsvrijheid van de ouder. Bovendien is het praktischer dan een kinderwagen op moeilijk begaanbare paden en het openbaar vervoer.

Voor ouderen voorzien we een boodschappentas op wielen. Uit de focusgroepen bleek dat ouderen dit gebruiken om te voet boodschappen te doen. Heel wat ouderen voelen zich minder veilig om boodschappen te vervoeren met de fiets.

8.3.2 Fiets

Aangezien we veronderstellen dat gezinnen zich zoveel als mogelijk verplaatsen zonder een eigen wagen, berekenen we een referentiebudget voor de aankoop en het onderhoud van een fiets voor alle leden van het gezin vanaf de leeftijd van 2,5 jaar.

Voor volwassenen en kinderen in het secundair onderwijs wordt een nieuwe fiets geprijsd die geschikt is voor lange afstanden. We berekenen illustratief ook een referentiebudget voor een elektrische fiets die voor gezinnen minimaal noodzakelijk kan zijn om bijvoorbeeld naar het werk te rijden en op die manier de aankoop van eigen wagen te vermijden. Voor kinderen in het basisonderwijs wordt een kwaliteitsvolle tweedehandsfiets aangekocht omdat deze fietsen slechts voor een kortere periode worden gebruikt. Voor jonge kinderen (tussen 1 en 2,5 jaar) voorzien we een fietsstoeltje dat kan worden aangepast zodat ook oudere kinderen (3 tot 4 jaar) nog achterop kunnen zitten bij het afleggen van grotere afstanden. Ook berekenen we een referentiebudget voor het aankopen van een fietskar waarin een baby (< 1 jaar) veilig kan worden vervoerd. Deze fietskar is volgens de focusgroepen minimaal noodzakelijk wanneer het gezin niet over een eigen wagen beschikt. We gaan ervan uit dat de fiets wordt gebruikt voor alle verplaatsingen in de eigen buurt, ook als het slecht weer is. Hiervoor voorzien we degelijke regenkledij in het kledingbudget (zie Hoofdstuk 4).

Voor volwassenen voorzien we een fietsmand en waterdichte fietstassen die kunnen worden gebruikt om bijvoorbeeld een beperkte hoeveelheid boodschappen te vervoeren. Omdat voor ouderen een boodschappentas op wielen wordt opgenomen in het referentiebudget, voorzien we voor hen geen fietsmand. Zowel voor kinderen als volwassenen wordt ook een fietsslot aangekocht. Voor hun veiligheid geven we elk gezinslid ook een budget voor de aankoop van een fietshelm. Uit onderzoek blijkt immers dat het risico op hoofdletsels kan worden verminderd met 65% wanneer een intacte fietshelm correct wordt gedragen (Olivier & Creighton, 2017; Boshuizen et al., 2012). In het kledingbudget is een fluovest opgenomen om veilig te kunnen fietsen. Het budget bevat verder een reparatieset voor het herstellen van een binnenband, fietsolie en een degelijke fietspomp zodat onderhoud en kleine herstellingen zelf kunnen worden uitgevoerd. Een goed onderhouden fiets verhoogd niet alleen de levensduur van de fiets maar kan ook ongevallen te wijten aan een mechanisch gebrek vermijden (Zinn, 2023). Naast het eigen onderhoud zoals het smeren van de fietsketting, is het aan te raden de fiets jaarlijks te laten nazien door een fietsenmaker (ANWB, z.d.). Voor de nieuw aangekochte fietsen (volwassenen en kinderen secundair onderwijs) is een jaarlijkse onderhoudsbeurt voorzien (behalve in het aankoopjaar en laatste jaar) en het vervangen van een aantal onderdelen (binnenband, buitenband, ketting, pedalen, remblokjes). Wanneer het gezin over een eigen wagen beschikt, wordt het budget voor fietsonderhoud van één volwassen gehalveerd. Omdat de kinderfietsen slechts een beperkt aantal jaren worden gebruikt, wordt voor deze fietsen enkel het herstel van een aantal belangrijke onderdelen voorzien die in de loop van de periode allicht aan vervanging toe zijn.

8.3.3. Openbaar vervoer

Het budget voor het gebruik van openbaar vervoer, houdt rekening met alle verplaatsingen die nodig zijn voor het adequaat vervullen van alle functies die als noodzakelijk worden beschouwd. Het gaat hierbij bijvoorbeeld over het maken van een gezinsuitstap of de verplaatsing in functie van de binnenlandse vakantie, bezoek aan familieleden of vrienden, de verplaatsing naar het werk of een bezoek aan het theater of de bioscoop.

Voor gezinnen zonder eigen wagen voorzien we voor ieder gezinslid vanaf de leeftijd van zes jaar een jaarabonnement voor het gebruik van de bus omdat dit de meest economische aankoop is. Met dit abonnement kan men onbeperkt gebruikmaken van alle vervoersmiddelen van de MIVB (Brussel), De Lijn (Vlaanderen) of de TEC (Wallonië). Kinderen onder de zes jaar rijden gratis met de bus of tram. Voor elk gezinslid voorzien we de mogelijkheid om vijf keer per jaar met de trein op stap te gaan (tien heen- en terugritten). Dit minimum aan verplaatsingen met de trein heeft als doel om verdere verplaatsingen te kunnen maken in functie van bijvoorbeeld een daguitstap of een binnenlandse vakantie. Per betalende reiziger mogen vier kinderen tot en met 11 jaar gratis mee. Het budget voor verplaatsingen met de trein wordt daarom pas voorzien vanaf de leeftijd van 12 jaar.

Aangezien pendelstudenten vijf keer per week een verplaatsing maken van en naar de campus, wordt hiervoor een budget berekend voor het frequent nemen van de trein. Ook voor kotstudenten voorzien we een extra budget voor de wekelijkse verplaatsing met de trein van en naar de stad waar ze studeren. De NMBS voorziet voor beide types van studenten specifieke producten.

8.3.4 Wagen

Voor een aanzienlijk aandeel Belgen die in landelijke gebieden van Wallonië en Vlaanderen wonen is het openbaar vervoer ontoereikend om de nodige voorzieningen te bereiken (Cappuccio, 2024; Charlier & Juprelle, 2024; Crols et al., 2024; Fransen et al., 2015). Ook deelnemers van de focusgroepen bevestigden dat het openbaar vervoersaanbod vaak tekortschiet om te voorzien in hun minimale behoeften (zie paragraaf 8.6). Autodelen of carpooling werd in verschillende focusgroepen naar voren geschoven als een aanvullend alternatief. Een auto blijkt soms essentieel, bijvoorbeeld voor zware boodschappen, gezinsuitstapjes, sollicitaties of om verre familieleden te bezoeken.

Om tegemoet te komen aan deze bekommernis is sinds 2018 een referentiebudget voor het sporadisch gebruik van een deelwagen opgenomen, een voordeligere optie dan een eigen auto. Autodelen is steeds meer bekend en verspreid geraakt in onze samenleving. Eind 2022 waren er 121.394 autodelers in België, een groei van 40% ten opzichte van 2021. De regionale verschillen zijn groot: de helft van de autodelers woont in Vlaanderen (met 3.420 deelwagens), vier op tien woont in Brussel (met 1.579 deelwagens) en slechts 3% woont in Wallonië (met 317 deelwagens). In Brussel is het autodelen het meest ingeburgerd: 6,3% van alle rijbewijshouders gebruikt een deelwagen (Autodelen.net, 2023). We nemen illustratief een maandelijks budget op voor het beperkt gebruik van een deelwagen. Indien autodelen niet beschikbaar is, kan het budget worden ingezet voor andere mobiliteitsopties zoals een 'Minder Mobielen Centrale' of 'Taxi Social'.

Wanneer een gezin frequent een wagen nodig heeft is een deelwagen niet langer voordelig. Uit onderzoek blijkt dat een wagen vaak noodzakelijk is voor woon-werkverkeer. Zo analyseerde Fransen (2017) dat in de meeste steden en gemeenten minder dan 20% van de jobs die binnen het uur bereikbaar zijn met de auto ook bereikbaar zijn met een combinatie van openbaar vervoer en fiets. Voor openstaande vacatures was deze verhouding nog slechter en bedroeg ze minder dan 10%. We berekenen daarom een referentiebudget voor een bescheiden tweedehandswagen. Wagenbezit is ingeburgerd in België: in 2023 bezat 72% van alle Belgische huishoudens minstens één wagen, met 44% in Brussel, 77% in Vlaanderen en 75% in Wallonië (Statbel, 2023). Wagenbezit is niet enkel afhankelijk van de woonplaats maar ook van het socio-economische profiel van het huishouden zoals inkomen, eigenaarsstatuut en activiteitsstatus (Cappuccio, 2024; Ermans, 2023; Masuy, 2020). Zoals eerder aangehaald is het belangrijk de noodzaak voor een eigen wagen te bepalen afhankelijk van de persoonlijke leefcontext van een gezin aangezien dit een grote impact heeft op het minimaal noodzakelijke mobiliteitsbudget.

8.3.5 Rijbewijs

Om je te verplaatsen met een (deel)wagen is uiteraard ook een rijbewijs nodig. Werkzoekenden hebben maar liefst tot zeven keer meer jobkansen als ze over een rijbewijs beschikken (Fransen, 2017). Veel bedrijventerreinen liggen immers op plaatsen die niet of nauwelijks bereikbaar zijn met het openbaar vervoer en vaak wordt een rijbewijs B ook als aanwervingsvoorwaarde opgenomen terwijl dit niet steeds noodzakelijk is (Netwerk tegen armoede, 2022). Illustratief berekenen we een minimale (zonder rijschool) en maximale kostprijs (20 uur rijschool en begeleiding voor het rijexamen) voor het behalen van een rijbewijs in de drie regio's. Het Europese rijbewijs in bankkaartformaat moet elke tien jaar worden vernieuwd. Omdat dit type rijbewijs steeds vaker voorkomt, brengen we dit budget in rekening.

8.4 Het prijzen van de korf 'mobiliteit'

8.4.1 Te voet

De combiwagen wordt tweedehands geprijsd via de methodiek toegelicht in het tweede hoofdstuk (zie 2.3.3.2). We weerhouden enkel combiwagens waarop een draagmand en draagbaar autozitje kunnen worden bevestigd en die kunnen worden omgebouwd tot een buggy. De focusgroepen met gezinnen met jonge kinderen gaven aan dat het haalbaar en aanvaardbaar is om een combiwagen tweedehands aan te kopen. Voor een scherp geprijsd, kwalitatief tweedehands product zijn ze bereid een grotere afstand af te leggen. Om het echter ook toegankelijk te maken voor gezinnen zonder auto, wordt de maximale afstand tussen koper en verkoper beperkt tot 10 km. De accessoires worden nieuw gekocht, aangezien deze niet altijd inbegrepen zijn bij een tweedehands combiwagen. Ze worden aangeschaft bij Dreambaby tegen de laagste prijs (parasol, regenhoes voor buggy) of als gemiddelde van de drie goedkoopste modellen (regenhoes voor draagmand).

8.4.2 Fiets

Deelnemers van de focusgroepen benadrukten het belang van een kwaliteitsvolle fiets voor gezinsleden, aangezien ze er sterk afhankelijk van zijn. De kwaliteit staat centraal, of de fiets nu nieuw of tweedehands is. Voor volwassenen en secundaire scholieren prijzen we nieuwe fietsen bij Decathlon. Ook de elektrische fietsen, met een minimale actieradius van 50 km voor woon-werkverkeer, prijzen we in deze winkel. Deze nieuwe fietsen komen met garantie. Herstellingen en onderhoud worden ook bij Decathlon geprijsd. Voor kinderen in de basisschool en kotstudenten wordt een tweedehands fiets aangeschaft, volgens de methodiek in paragraaf 2.3.3.2. Advertenties van tweedehandsfietsen met zichtbare gebreken of vermelde herstellingen (zoals een defecte lamp) worden genegeerd. De fietsuitrusting, zoals helm, fietstassen, slot, reparatieset en smeerolie, wordt ook bij Decathlon geprijsd.

8.4.3 Openbaar vervoer

De busabonnementen bij de MIVB (Brussel), De Lijn (Vlaanderen) en de TEC (Wallonië) worden geprijsd met kortingstarieven voor ouderen, jongeren en studenten. Voor treinverplaatsingen prijzen we een tienrittenkaart voor volwassenen, waarmee men ritten kan maken overheen het hele Belgische spoorwegnet. Voor jongeren tussen 12 en 26 jaar is deze kaart voordeliger. Omdat ouderen een korting ontvangen bij de aankoop van een treinticket, is het voor hen voordeliger om vijf retourtickets aan te kopen in plaats van een tienrittenkaart. De treinreiskosten voor studenten hoger onderwijs hangen af van de afstand

tussen hun woonplaats en school of universiteitsstad. Ter illustratie prijzen we de specifieke producten voor treinreizen van ca. 25 km (enkele rit) voor pendelstudenten en ca. 60 km (enkele rit) voor kotstudenten. Er wordt standaard geen rekening gehouden met andere kortingstarieven voor het openbaar vervoer zoals deze voor lage inkomensgezinnen.

8.4.4 Deelwagen

Voor het berekenen van dit referentiebudget gebruiken we de tarieven van deelautobedrijf Cambio, dat actief is in alle Belgische regio's. Het maandbudget dekt de instap-, abonnements- en gebruikskosten voor het 'startplan' van Cambio, dat het goedkoopste is bij sporadisch gebruik. Ter bevordering van sociale participatie voorziet het budget de mogelijkheid om maandelijks een deelwagen te gebruiken voor een halve dag (zes uur) en 40 km. Deze voorziening is met name nuttig voor boodschappen, sollicitaties of korte familiebezoekjes, die doorgaans binnen deze tijds- en afstandslimieten vallen, zoals blijkt uit de gemiddelde dagafstand van Belgische voertuigen (Car-Pass, 2023). Daarnaast is er een jaarlijkse mogelijkheid opgenomen voor een langere rit met de deelwagen van 200 km, voor bijvoorbeeld een daguitstap. Andere kosten, zoals brandstof en onderhoud, zijn in de gebruikskost inbegrepen. Dit referentiebudget is bedoeld voor beperkt gebruik van een deelwagen, maar kan ook worden ingezet voor alternatieven zoals de Minder Mobielen Centrale (Vlaanderen) of een Taxi Social (Wallonië). Een openbaarvervoersbudget blijft noodzakelijk bij dergelijk beperkt gebruik van een deelwagen.

8.4.5 Eigen wagen

Om de minimale kostprijs van een bescheiden tweedehandswagen te bepalen, berekenen we een budget voor de aankoop, onderhoud, reparatie, keuring, belasting, autoverzekering en brandstof.

De prijs van een tweedehandswagen wordt vastgesteld via gespecialiseerde websites en omvat benzinewagens met 40.000-50.000 km op de teller, maximaal vier jaar oud en minimaal 12 maanden garantie. Omdat deelnemers van de focusgroepen aangaven bereid te zijn om ver te reizen voor een kwalitatieve en betaalbare wagen, zoeken we in heel België. We selecteren de prijs van een wagen die aan de vooropgestelde criteria voldoet en waarbij minstens drie vergelijkbare wagens kunnen worden aangekocht. De prijs houdt rekening met een afschrijftermijn van vijf jaar en een mogelijke doorverkoopwaarde na deze periode.

De benzinekosten worden berekend op basis van het verbruik van de wagen, de officiële benzineprijs (FOD Economie, z.d.) en de gemiddelde afgelegde afstand per regio voor woon-werkverkeer, namelijk 21,6 km/dag voor Brussel, 40,2 km/dag voor Vlaanderen en

53,2 km/dag voor Wallonië (Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer, 2023b). We tellen hierbij 40 km per maand voor sociale verplaatsingen en één jaarlijkse rit van 200 km.

Onderhouds- en reparatiekosten worden geschat door gebruik te maken van de richtbedragen van het ANWB (ANWB, z.d.). Belastingen (belasting op inverkeerstelling en jaarlijkse verkeersbelasting) en keuringkosten worden bepaald volgens de gewestelijke tarieven voor het gekozen wagenmodel. Voor de autoverzekering vragen we offertes op voor een ervaren (leeftijd 35 jaar en 16 jaar in bezit van een rijbewijs) en minder ervaren (24 jaar en 6 jaar in bezit van een rijbewijs) chauffeur. We veronderstellen dat de wagen slechts één bestuurder heeft en op de openbare weg wordt gestald op stedelijke locaties in de drie gewesten, aangezien een autoverzekering in een stedelijke context duurder is (Testaankoop, 2024). Uit deze offertes kiezen we per regio en per type chauffeur de op een na goedkoopste verzekering.

Omdat het maandelijks budget voor benzine en onderhoud afhankelijk is van het aantal afgelegde kilometers per jaar (13.500 km/jaar in Wallonië, 10.300 km/jaar in Vlaanderen en 5.900 km/jaar in Brussel), is het budget voor een eigen wagen het hoogst in Wallonië (358,2 euro/maand), het laagst in Brussel (248,3 euro/maand) en neemt Vlaanderen de middenpositie in (310,0 euro/maand).

8.4.6 Rijbewijs

Om een minimaal budget voor het behalen van een rijbewijs te berekenen houden we rekening met de kostprijs om het examen af te leggen, het (voorlopig) rijbewijs aan te maken en de rijlessen. In het minimaal referentiebudget gaan we ervan uit dat de kandidaat-chauffeur rijlessen krijgt van een begeleider uit zijn of haar omgeving. Indien dit van toepassing is, tellen we ook de kostprijs voor de les die een kandidaat-chauffeur en/of begeleider moet volgen. Voor Wallonië wordt ook de kostprijs bijgeteld van een verplichte test van risicoperceptie.

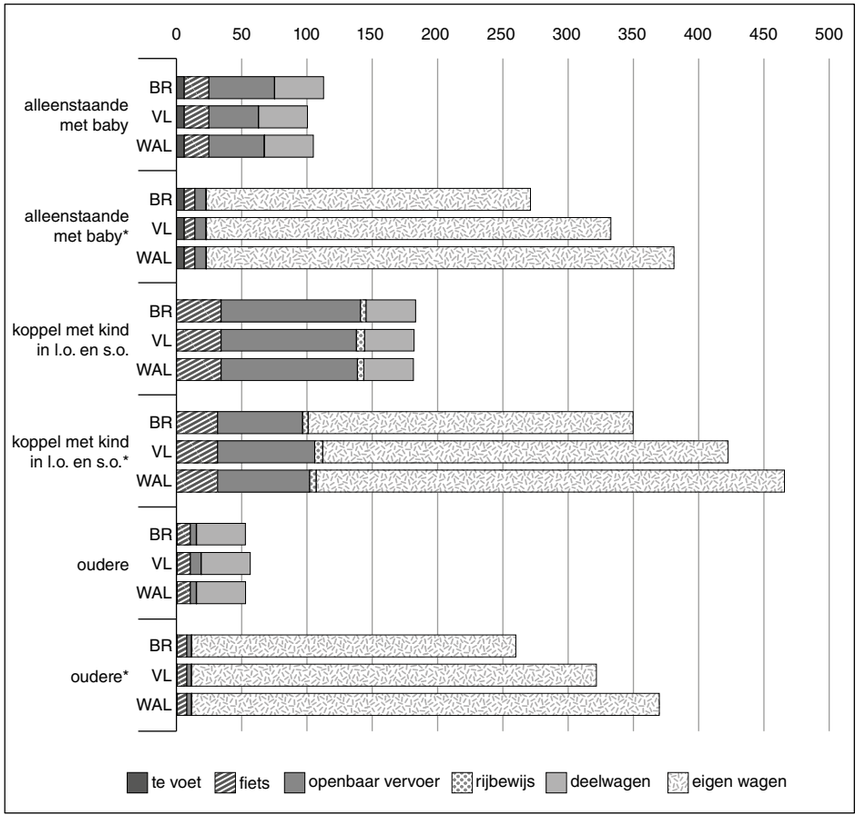
Omdat het niet altijd haalbaar is om via eigen begeleiders en een wagen van het gezin te leren rijden, berekenen we ook de kostprijs van de praktische rijopleiding wanneer men 20 uur opleiding volgt via de rijschool en het praktijkexamen aflegt met de rijschool. Hiervoor hanteren we een gemiddelde prijs die men in elke regio bij diverse rijscholen betaalt.

De tarieven voor het afleggen van het theorie- en praktijkexamen zijn wettelijk vastgelegd voor elke regio, alsook de kostprijs voor de risico-perceptietest en de opleiding van kandidaat-chauffeurs en begeleiders die zonder de hulp van een rijschool een rijbewijs wensen te behalen. Voor het aanmaken en verlengen van een rijbewijs wordt het gemiddelde tarief gehanteerd voor vijf steden en gemeenten in Vlaanderen en Wallonië en drie in Brussel.

8.5 Het referentiebudget voor mobiliteit

Zoals aangegeven in voorgaande paragrafen is het minimaal noodzakelijk budget voor mobiliteit sterk afhankelijk van de leefcontext en de noden van het gezin. We werken dit budget uit voor drie illustratieve typegezinnen: een alleenstaande moeder met een baby, een koppel met twee kinderen (lager en secundair onderwijs) en een oudere alleenstaande. Voor deze drie typegezinnen illustreren we de maandelijkse minimale kostprijs voor mobiliteit wanneer de gezinnen geen en wél een eigen wagen nodig hebben om voldoende mobiel te kunnen zijn. Er wordt geen rekening gehouden met de kostprijs van een elektrische fiets.

Figuur 8.1: *Het referentiebudget voor mobiliteit voor 6 typegezinnen zonder en met een eigen wagen, alle gezinsleden in goede gezondheid, maandbedragen in euro (mei 2024).*



*Noot: De kostprijs van een elektrische fiets is niet meegerekend. *Deze typegezinnen bezitten een eigen wagen. ko = kleuteronderwijs; lo = lager onderwijs, so = secundair onderwijs.*

Indien geen eigen wagen nodig is, varieert het referentiebudget van 52,9 euro per maand (oudere in Brussel) tot 183,2 euro per maand (koppel met twee kinderen in Brussel). Voor al deze typegezinnen is een referentiebudget voor een deelwagen opgenomen van 37,4 euro per maand in de drie regio's. Indien er onvoldoende aanbod is van deelwagens kan dit budget worden gebruikt voor andere aanvullende vervoersmiddelen. Daarnaast voorzien we voor deze typegezinnen een vervoersabonnement voor de bus en tien ritten voor de trein. De verschillen tussen de drie regio's voor het mobiliteitsbudget zonder een eigen wagen, zijn te verklaren door de diverse tarieven voor busabonnementen. Voor gezinnen met meerdere kinderen in het lager en secundair onderwijs, kan de kostprijs voor het openbaar vervoer oplopen. In ons voorbeeld bedraagt de maandelijkse kostprijs voor het koppel met twee kinderen (een busabonnement voor elk gezinslid en tienrittenkaarten voor de volwassenen en scholier) ongeveer 105 euro per maand in de drie regio's.

Bovenstaande grafiek houdt geen rekening met eventuele kortingen voor lage inkomensgezinnen. Gezinnen die een verhoogde tegemoetkoming voor gezondheidszorgen ontvangen, komen in aanmerking voor gereduceerde tarieven voor het openbaar vervoer. Daarnaast kunnen leefloongerechtigde gezinnen extra kortingen krijgen op busabonnementen in Vlaanderen en Brussel. Voor alleenstaanden zonder een eigen wagen en met recht op een verhoogde tegemoetkoming resulteert dit in een verlaging van het maandelijks referentiebudget voor mobiliteit van 34,5 euro in Brussel, 24,6 euro in Vlaanderen en 32,8 euro in Wallonië. Voor een koppel met twee kinderen (basisonderwijs en secundair onderwijs) loopt dit financieel voordeel verder op met een besparing van 69,0 euro per maand in Brussel, 62,4 euro per maand in Vlaanderen en 78,8 euro per maand in Wallonië.

Het referentiebudget voor mobiliteit neemt sterk toe wanneer het gezin een eigen wagen nodig heeft om noodzakelijke verplaatsingen te kunnen maken. Voor de illustratieve typegezinnen afgebeeld in Figuur 8.1 gaat het over een netto toename tussen 158,5 euro (alleenstaande met een baby in Brussel) en 317,0 euro (alleenstaande oudere in Wallonië) per maand. Figuur 8.1 toont dat er geen kostprijs voor een deelwagen wordt opgenomen wanneer een gezin over een eigen wagen beschikt. Bovendien wordt het busabonnement van één volwassene in mindering gebracht en het fietsonderhoud voor één volwassen gehalveerd. De toename van het referentiebudget wanneer gezinnen een eigen wagen bezitten is voor alle typegezinnen het sterkst in Wallonië. De belangrijkste reden is het hoger illustratief referentiebudget voor het bezit van een eigen wagen in Wallonië (358,2 euro/maand) in vergelijking met Vlaanderen (310,0 euro/maand) en Brussel (248,3/maand) omwille van de gemiddeld langere afstanden die in Wallonië worden afgelegd met de wagen (zie paragraaf 8.4.5).

De minimale behoefte aan transportmiddelen is sterk afhankelijk van de woonplaats en de individuele kenmerken van een gezin. Bij het gebruik van de referentiebudgetten in

de hulpverleningspraktijk, bv. via REMI Sociaal door OCMW's, kunnen maatschappelijk werkers ervoor kiezen om de minimale kostprijs van een eigen wagen toe te voegen. Ze kunnen hiervoor een beroep doen op het illustratief referentiebudget voor een eigen wagen dat is opgemaakt voor de drie regio's.

8.6 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen

Zoals eerder aangehaald, toont onderzoek aan dat het openbaar vervoer in België niet overal voldoende beschikbaar en toegankelijk is om een minimale bereikbaarheid te garanderen (Cappuccio, 2024; Charlier & Juprelle, 2024; Crols et al., 2024; Fransen et al., 2015; Transport & Mobility Leuven, 2024). Vooral gezinnen met een lager sociaaleconomisch profiel kunnen zich niet altijd de geschikte vervoersmiddelen veroorloven om noodzakelijke voorzieningen te bereiken (Fransen et al., 2021; Hine et al., 2012; Lucas et al., 2016).

Deze onderzoeksresultaten werden bevestigd tijdens de discussies in focusgroepen. Stedelijke bewoners vonden het haalbaar om de meeste verplaatsingen te voet, met de fiets of het openbaar vervoer te maken. Bewoners van landelijke gebieden, in zowel Vlaanderen als Wallonië, vonden het vaak niet haalbaar om alle noodzakelijke verplaatsingen te maken zonder een eigen wagen.

> *Neen, ik, ik ga te voet, ik heb geen nood [aan een wagen]. Ik woon niet ver van de winkels.* (Brussel, ouderen, 2024)
>
> *Maar wat je voor ons, op het platteland, in gedachten moet houden is dat we telkens de auto moeten nemen om ergens naartoe te gaan. We kunnen niet anders. Er is geen vervoer, het is niet te doen.* (Namen, ouderen, 2024)
>
> *Wie in de stad woont kan zonder auto, maar wie op de buiten woont heeft een auto nodig. Vooral voor het werk want je kan echt niets meer doen want het openbaar vervoer is onvoldoende. Maar als het er was dan zou ik zeker de bus of zo nemen.* (Zarren, gezinnen zonder kinderen, 2013)

Wanneer gezinnen niet over een eigen wagen beschikken, gaven de deelnemers van de focusgroepen aan dat het soms nodig is om een wagen te kunnen gebruiken zoals voor het vervoeren van grotere boodschappen of het bezoeken van familieleden die verder weg wonen. Ook lokale initiatieven zoals de Minder Mobielen Centrale of Taxi Social kunnen een oplossing bieden, maar hebben niet altijd een voldoende en gegarandeerd aanbod in elke gemeente beschikbaar. Bovendien zijn ze vaak voorbehouden voor een specifieke doelgroep en kan niet iedereen die behoefte heeft aan sporadisch vervoer hierop een beroep doen.

> *Een auto, dat hangt ook af van waar je familie woont, als die verder weg woont heb je toch een auto nodig om op bezoek te gaan.* (Balen, gezinnen met baby's, 2024)
>
> *Ik heb een Cambio-abonnement voor wanneer ik een meubel of zo moet vervoeren. Anders ga ik te voet.* (Brussel, ouderen, 2024)
>
> *Ze hebben bijvoorbeeld wel 'Minder Mobielen Centrales' voor mensen die geen bus kunnen gebruiken, maar waarom bestaat er zoiets niet voor mensen die nog wel goed te been zijn, maar die 's avonds wel vastzitten, die nergens heen kunnen, die wel de mogelijkheid hebben of voldoende budget om een beetje ontspanning te doen, maar die dan geen vervoer hebben.* (Herentals, gezinnen met kinderen, 2013)

Uit de focusgroepen kwam naar voren dat het openbaar vervoer vaak onvoldoende is uitgebouwd waardoor mensen zich ver moeten verplaatsen om een bus (en zeker een trein) te kunnen nemen. Bovendien rijden de bussen en treinen op vele locaties onvoldoende frequent. Hierdoor kan het zeer veel tijd in beslag nemen om bepaalde trajecten met het openbaar vervoer te af te leggen.

> *Sport is belangrijk. Als mijn kind bijvoorbeeld gymnastiek heeft in Jemelle op zaterdag, hoe doe ik dat? Het duurt maar een uur, maar ik sta drie uur bij de bushalte. Ja, een auto is echt onmisbaar.* (Hotton, gezinnen met kinderen, 2024)
>
> *De bus, de uren zijn niet top. Er zijn heel veel bussen afgeschaft. En dat werkt niet meer. De bus van Balen naar Geel bijvoorbeeld is afgeschaft, wat super irritant is want dan moet je eerst naar Mol en daar moet je een uur wachten. Wat verschrikkelijk is. Die uren zijn echt vreselijk.* (Balen, gezinnen met baby's, 2024)

De deelnemers van de focusgroepen ervaren het openbaar vervoer als onbetrouwbaar, wat het lastig maakt om afspraken, zoals bij de dokter of in het ziekenhuis, tijdig te halen. Sommige deelnemers gaven aan dat ze in dergelijke situaties liever een fiets gebruiken, indien dit haalbaar is.

> *Ik vind het zeker niet efficiënt, het openbaar vervoer, om dit te moeten gebruiken als ouder. Als je nu zegt ik moet op dat uur daar zijn, dat gaat niet. […] Als je om 9 uur in het ziekenhuis moet zijn voor een onderzoek voor je kindje, heel stresserend, dan moet je heel vroeg vertrekken. […] Als ik moest kiezen om met het openbaar vervoer mijn afspraak om 9 uur in het ziekenhuis te doen of met mijn fiets en fietskar, ging ik met mijn fiets.* (Balen, gezin met baby, 2024)
>
> *Het lukt wel met het openbaar vervoer maar het is moeilijker, ik moet dan stukken te voet doen en het is een groot tijdsverschil. Daar zit het probleem. Het is goedkoper met mijn buskaart, maar je moet rekening houden met het*

> *uur dat je moet vertrekken om op tijd daar te zijn, waar moet je afstappen. Je moet ook rekening houden met wachttijden en de bussen zijn niet altijd op tijd. Dus het is niet gemakkelijk om op tijd te komen met openbaar vervoer.* (Leuven, gezinnen zonder kinderen, 2013)

Het fietsgebruik verschilt sterk per regio en is het meest ingeburgerd in Vlaanderen (zie ook paragraaf 8.2). Deelnemers uit Wallonië gaven aan dat fietsen vaak minder haalbaar is vanwege de heuvels, de verkeersveiligheid en het gebrek aan een goede infrastructuur. Een survey (n= 71) uitgevoerd in Brussel (2021) wees uit dat 34% van de participanten niet fietst (persoonlijke communicatie, mei 2024). Veiligheid was de meest opgegeven reden.

> *In Verviers of Luik zijn er veel heuvels. […] Je moet constant klimmen. En voor veel mensen die fysiek niet fit zijn, is dit lastig. Je ziet hier vaak mensen op een elektrische fiets.* (Verviers, gezinnen zonder kinderen, 2024)
>
> *Bovendien zijn de wegen gevaarlijk voor fietsen, elke zomer zijn er ongelukken. Ik zou mijn kinderen daar nooit laten fietsen.* (Hotton, gezinnen met kinderen, 2024)
>
> *Zonder veilige routes, waarop je gerust en zonder schrik kan fietsen, is het niet haalbaar. Ik heb een fiets gekocht maar gebruik hem niet. Ik neem hem alleen mee naar de kust.* (Verviers, gezinnen zonder kinderen, 2024)

Het openbaar vervoer in combinatie met de fiets en deelwagen, werd door veel deelnemers van de focusgroepen niet als voldoende beschouwd om al hun sociale rollen te kunnen vervullen. Zeker niet voor gezinnen in landelijke regio's of voor mensen met een minder goede gezondheid. Bij het beoordelen van de financiële situatie van gezinnen is het daarom belangrijk dat er rekening wordt gehouden met bijkomende behoeften op vlak van mobiliteit, zoals de minimaal noodzakelijke uitgaven voor een elektrische fiets of eigen wagen.

8.7 Conclusie

De fysieke bereikbaarheid van noodzakelijke goederen en diensten is essentieel om maatschappelijke participatie te waarborgen. De regionale beleidsplannen in België tonen een duidelijke ambitie om de mobiliteit te verbeteren en de afhankelijkheid van de auto te verminderen. Hoewel er hiertoe inspanningen worden geleverd, blijft de bereikbaarheid van noodzakelijke goederen en diensten via het openbaar vervoer op veel plaatsen, met name in landelijke gebieden, onvoldoende.

Onderzoek toont aan dat een gebrek aan geschikte vervoersmiddelen kan leiden tot sociale uitsluiting, vooral bij gezinnen met een lager socio-economisch profiel. Welke

vervoersmiddelen minimaal noodzakelijk zijn, hangt niet alleen af van de nabijheid van goederen en diensten en de beschikbaarheid van openbaar vervoer, maar ook van persoonlijke factoren zoals arbeidsstatus en werkregime. We maken in dit hoofdstuk daarom referentiebudgetten op voor diverse gezinssituaties.

Het minimale referentiebudget voor typegezinnen die geen eigen wagen nodig hebben om voldoende mobiel te zijn is het laagst voor alleenstaande ouderen (gemiddeld 54,1 euro/maand overheen de drie regio's) en stijgt met het aantal gezinsleden (gemiddeld 182,2 euro/maand overheen de drie regio's voor een koppel met een kind in het lager en middelbaar onderwijs). De uitgaven voor het openbaar vervoer (busabonnement en treintickets) vormen het grootste aandeel in dit referentiebudget. Voor deze typegezinnen wordt een budget voorzien voor het sporadisch gebruik van een deelwagen. Als er onvoldoende aanbod is van deelwagens, kan dit budget worden gebruikt om andere vervoersmodaliteiten te gebruiken zoals een taxi (social) of een Minder Mobielen Centrale. Wanneer een gezin wel een eigen wagen nodig heeft, stijgt het minimale referentiebudget aanzienlijk. De kostprijs voor een eigen wagen is sterk afhankelijk van het gemiddeld aantal afgelegde kilometers per jaar. Dit is het hoogst in Wallonië (13.500 km/jaar), gevolgd door Vlaanderen (10.300 km/jaar) en het laagst in Brussel (5.900 km/jaar). Omdat we van deze gemiddeldes uitgaan voor het mobiliteitsbudget, is het referentiebudget voor het bezit van een eigen wagen het hoogst in Wallonië (358,2 euro/maand), het tweede hoogst in Vlaanderen (310,0/maand) en het laagst in Brussel (248,3 euro/maand). Bepaalde uitgaven komen te vervallen, met name de kosten voor één busabonnement en een deelwagen, een deel van het budget voor fietsonderhoud en de kostprijs voor een fietskar en babyschaal (enkel voor gezinnen met een baby). Als we hiermee rekeningen houden, is het maandelijkse referentiebudget minstens 158.5 euro (Brussel) en maximaal 317,0 euro (Wallonië) hoger voor gezinnen met een privéwagen dan voor gezinnen zonder privéwagen. Als alternatief voor een eigen wagen hebben we ook een referentiebudget voor een elektrische fiets berekend. Dit komt op 23 euro per persoon per maand maar deze optie nemen we niet mee in de standaard referentiebudgetten die we hierboven hebben besproken.

De minimaal noodzakelijke uitgaven voor mobiliteit worden bepaald door beleidskeuzes op veel verschillende domeinen. Deze bepalen in welke mate mensen dicht bij essentiele goederen en diensten wonen, en op welke manier ze binnen een aanvaardbare tijd overal geraken waar ze moeten zijn. Omdat het mobiliteitsbudget zo sterk afhangt van de woonplaats en enkele specifieke behoeften van huishoudens, is het belangrijk om bij het gebruik van referentiebudgetten, waar mogelijk, met de concrete behoeften en kosten van hulpbehoevenden rekening te houden. Op basis van het sociaal onderzoek in een OCMW kan een maatschappelijk werker bijvoorbeeld in REMI Sociaal specifieke uitgaven voor een privéwagen of elektrische fiets meenemen of uitsluiten om zo een mobiliteitsbudget op maat van de cliënt samen te stellen.

Referenties

ANWB. (z.d.). *Autokosten berekenen*. Geraadpleegd op 27 mei 2024, van https://www.anwb.nl/auto/autokosten/berekenen/autokosten

ANWB. (z.d.). *Tips fietsonderhoud: Voorkom fietsreparaties |ANWB*. Geraadpleegd op 15 november 2024, van https://www.anwb.nl/fiets/onderhoud/algemeen-fietsonderhoud?search-results=

Autodelen.net. (2023). *Impactrapport: Autodelen in België in 2022*. Autodelen.net. https://www.autodelen.net/wp-content/uploads/2023/02/Impactrapport.-Autodelen-in-Belgie-in-2022.pdf

Bantis, T., & Haworth, J. (2020). Assessing transport related social exclusion using a capabilities approach to accessibility framework: A dynamic Bayesian network approach. *Journal of Transport Geography*, *84*, 102673. https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2020.102673

Boshuizen, J., Molendijk, J., Planting, N., Plomp, T., Reithaar, A., & Kramer, W. (2012). Fietshelmgebruik onder kinderen: een harde zaak: Community projecten in Bachelorthema. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, *90*, 11-12. https://doi.org/10.1007/s12508-012-0009-9

Brussel mobiliteit. (2020). *Gewestelijk mobiliteitsplan 2020-2023. Strategisch en operationeel plan*. Brussel Retrieved from https://mobilite-mobiliteit.brussels/sites/default/files/2021-04/goodmove_NL_20210420.pdf

Cappuccio, G. (2024). *Elaboration d'un indicateur de disponibilité des services et transports publics. Quelle influence de la disponibilité des services et transports publics sur l'équipement en voiture des ménages?* [Université de Liège]. https://matheo.uliege.be/bitstream/2268.2/20528/4/s200017Cappuccio2024.pdf

Car-Pass vzw. (2023). *Jaarverslag 2023*. https://www.car-pass.be/public/8604_CAP_Jaarverslag2023_NL_v10-Interactief.pdf

Charlier, J. & Juprelle, J. (2024). *Quelle accessibilité géographique des Wallons et des Wallonnes aux transports en commun?* [D/2024/10158/8]. L'Institut wallon de l'évaluation, de la prospective et de la statistique (Iweps). https://www.iweps.be/wp-content/uploads/2024/05/WP41-1.pdf

Crols, T., Verachtert, E., & Poelmans, L. (2024). *Ontwikkelingskansen op basis van knooppuntwaarde en voorzieningenniveau, toestand 2022—Technische fiches*. https://archief.algemeen.omgeving.vlaanderen.be/xmlui/bitstream/handle/acd/1041464/technisch_rapport_fiches_knooppuntwaarde_voorzieningenniveau_toestand2022.pdf

Dujardin, S., Boussauw, K., Brévers, F., Lambotte, J.-M., Teller, J., & Witlox, F. (2012). Sustainability and change in the institutionalized commute in Belgium: Exploring regional differences. *Applied Geography*, *35*(1-2), 95-103. https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2012.05.006

Ermans, T. (2023). *Welke invloed heeft de stedelijke omgeving op het autobezit in Brussel?* Brussels Instituut voor Statistiek en Analyse. https://bisa.brussels/sites/default/files/publication/documents/Cahier%20motorisation_NL_Final.pdf

Esposito, G., Setoh, P., Yoshida, S., & Kuroda, K. O. (2015). The calming effect of maternal carrying in different mammalian species. In *Frontiers in psychology* (Vol. 6, p. 445). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00445

Federale overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer. (2023a). *Kerncijfers van de fiets in België*. https://mobilit.belgium.be/sites/default/files/documents/publications/2023/Kerncijfers%20van%20de%20fiets_NL.pdf

Federale Overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer. (2023b). *Federale enquête woon-werkverkeer 2021-2022*. https://mobilit.belgium.be/sites/default/files/documents/publications/2023/Rapport_WWV_2021-2022_NL_corrigendum.pdf

Federale overheidsdienst Mobiliteit en Vervoer. (2025). *Enquête BeMob: De gebruikte vervoerswijzen door de Belgen in 2024*. https://mobilit.belgium.be/nl/publications/de-gebruikte-vervoerswijzen-door-de-belgen-2024

FOD Economie. (z.d.). *Officieel tarief van de aardolieproducten*. Geraadpleegd op 22 oktober 2024, van https://economie.fgov.be/nl/themas/energie/energieprijzen/maximumprijzen/officieel-tarief-van-de

Fransen, K. (2017). *Travelling beyond spatial analysis: The impact of temporal and personal restrictions on equitable access to opportunities* [Dissertation, Ghent University]. http://hdl.handle.net/1854/LU-8558582

Fransen, K., Boussauw, K., Deruyter, G., & De Maeyer, P. (2019). The relationship between transport disadvantage and employability: Predicting long-term unemployment based on job seekers' access to suitable job openings in Flanders, Belgium. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, *125*, 268-279. https://doi.org/10.1016/j.tra.2018.01.023

Fransen, K., Neutens, T., Farber, S., De Maeyer, P., Deruyter, G., & Witlox, F. (2015). Identifying public transport gaps using time-dependent accessibility levels. *Journal of Transport Geography*, *48*, 176-187. https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2015.09.008

Fransen, K., Vertriest, M., Bracke, A., Delespaul, S., & Vandenbroeck, E. (2021). *Minder mobiel, een bewuste keuze?* https://www.mobiel21.be/downloads/Mobiel-21_Onderzoek-Vervoersarmoede_2021.pdf

Gouvernement Wallon. (2019). *Stratégie Régionale de Mobilité: volet I – mobilité des personnes*. (D/2019/11802/38). https://mobilite.wallonie.be/files/eDocsMobilite/politiques%20de%20mobilit%c3%a9/SRM_PERSONNES_2019.pdf

Hine, J., Kamruzzaman, Md., & Blair, N. (2012). Weekly activity-travel behaviour in rural Northern Ireland: Differences by context and socio-demographic. *Transportation*, *39*(1), 175-195. https://doi.org/10.1007/s11116-0

Jeekel, J. F., & Martens, C. (2017). Equity in transport: Learning from the policy domains of housing, health care and education. In *European Transport Research Review* (Vol. 9, pp. 1-13).

Knipprath, H., Bogaerts, Y., & Schuerman, N. (2023). *Actiebereidheid en drempels naar werk bij langdurig werkzoekenden* (No. 33(2); Over.Werk, pp. 151-159). Steunpunt Werk. https://www.steunpuntwerk.be/publicaties/actiebereidheid-en-drempels-naar-werk-bij-langdurig-werkzoekenden

Lebrun, K. (2018). Temps de déplacements en transport public à Bruxelles: L'accessibilité des pôles d'activités. *Brussels Studies. La revue scientifique pour les recherches sur Bruxelles / Het wetenschappelijk tijdschrift voor onderzoek over Brussel / The Journal of Research on Brussels*. https://doi.org/10.4000/brussels.1652

Lucas, K., Mattioli, G., Verlinghieri, E., & Guzman, A. (2016). Transport poverty and its adverse social consequences. *Proceedings of the Institution of Civil Engineers – Transport*, *169*(6), 353-365. https://doi.org/10.1680/jtran.15.00073

Luz, G., & Portugal, L. (2022). Understanding transport-related social exclusion through the lens of capabilities approach. *Transport Reviews*, *42*(4), 503-525. https://doi.org/10.1080/01441647.2021.2005183

Masuy, A. (2020). *Principaux résultats de l'enquête sur la mobilité des Wallons—MOBWAL 2017* (D/2020/10158/20). L'Institut wallon de l'évaluation, de la prospective et de la statistique (Iweps). https://www.iweps.be/wp-content/uploads/2020/12/RS5_MOBWAL.pdf

Martens, K. (2016). *Transport justice: Designing fair transportation systems*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315746852

Martens, K., & Bastiaanssen, J. (2019). An index to measure accessibility poverty risk. In *Measuring transport equity* (pp. 39-55). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814818-1.00003-2

Netwerk tegen armoede. (2022). *Jongeren in kwetsbare situaties: Een moeizame transitie naar de arbeidsmarkt*. Geraadpleegd op 25 januari 2025 van https://netwerktegenarmoede.be/media/pages/nieuws/2022/jongeren-in-kwetsbare-situaties-een-moeizame-transitie-naar-de-arbeidsmarkt/58540e75c1-1673596010/2022_dossier-jongeren-moeizame-transitie-naar-arbeidsmarkt.pdf

Olivier, J., & Creighton, P. (2017). Bicycle injuries and helmet use: a systematic review and meta-analysis. *International journal of epidemiology*, *46*(1), 278-292. https://doi.org/10.1093/ije/dyw153

Sheller, M. (2018). *Mobility justice: The politics of movement in an age of extremes*. Verso Books. https://doi.org/10.1080/2325548X.2020.1760059

Statbel. (2023). *Aantal voertuigen per huishouden volgens type huishouden* [Dataset]. https://statbel.fgov.be/sites/default/files/files/documents/mobiliteit/1.1%20Verkeer/1.1.4%20Wagenbezit%20per%20hh/Statbel_CarPoss_2023_nl.xlsx

Testaankoop. (2024). *Hoeveel kost een BA-autoverzekering?* Geraadpleegd op 7 januari 2025 van https://www.test-aankoop.be/geld/autoverzekeringen/dossier/prijs-autoverzekering

Transport & Mobility Leuven. (2024). *Hoe is het nu echt gesteld met de bereikbaarheid?* https://www.tmleuven.be/nl/project/Bereikbaarheidskaarten-De-Lijn

Van Eenoo, E. (2024). *Navigating a car-dependent society: The case of Flanders (Belgium)* [Vrije Universiteit Brussel]. https://researchportal.vub.be/en/publications/navigating-a-car-dependent-society-the-case-of-flanders-belgium-2

Vanoutrive, T. (2018). Minder inkomen, dus minder mobiel, dus minder kansen?. In *Armoede en sociale uitsluiting: jaarboek 2018/Coene, Jill [edit.]; et al.* (pp. 277-290).

Van Wee, B. (2011). *Transport and ethics: Ethics and the evaluation of transport policies and projects*. Edward Elgar Publishing.

Vecchio, G., & Martens, K. (2021). Accessibility and the Capabilities Approach: A review of the literature and proposal for conceptual advancements. *Transport Reviews*, *41*(6), 833-854. https://doi.org/10.1080/01441647.2021.1931551

Vlaamse overheid. Departement Mobiliteit en Openbare werken. (2022). *Vlaamse mobiliteitsvisie 2040*. https://assets.vlaanderen.be/image/upload/v1645112287/Vlaamse_mobiliteitsvisie_2040_DEF_kospcu.pdf

Yigitcanlar, T., Mohamed, A., Kamruzzaman, M., & Piracha, A. (2019). Understanding transport-related social exclusion: A multidimensional approach. *Urban Policy and Research*, *37*(1), 97-110. https://doi.org/10.1080/08111146.2018.1533461

Zinn, L. (2023). *Zinn & the Art of Mountain Bike Maintenance: The World's Best-selling Guide to Mountain Bike Repair*. Simon and Schuster.

9 HET BUDGET VOOR EEN VEILIGE KINDERTIJD

Leen Van Thielen, Bérénice Storms, Tess Penne, Ilse Cornelis en Marieke Frederickx

9.0 Inleiding

Een veilige kindertijd is geen luxe, maar een recht. Toch groeit in België een op de vijf kinderen op in armoede of sociale uitsluiting. Armoede en sociale uitsluiting ondermijnen een veilige kindertijd en laten diepe sporen na, niet alleen op korte termijn, maar ook in de latere levensloop. Het belang van een warme, stabiele, veilige en stimulerende omgeving in de kindertijd wordt onderstreept door talrijke wetenschappelijke studies én door internationale verdragen zoals het Kinderrechtenverdrag (De Schutter et al., 2023; Europese Commissie, 2021; Eurostat, 2024; OECD, 2018; Statbel, 2025).

In dit hoofdstuk maken we het abstracte begrip 'veilige kindertijd' concreet, door te vertrekken van de universele psychosociale basisbehoeften van kinderen. Andere behoeften van kinderen, zoals bijvoorbeeld voor gezonde voeding, gepaste kledij, een gezonde leefomgeving …, worden in de andere hoofdstukken besproken. We houden rekening met vier universele basisbehoeften: liefde, vriendschap en veiligheid; nieuwe ervaringen opdoen; erkend en aangemoedigd worden; en de graduele uitbreiding van verantwoordelijkheden. Voor elk van deze behoeften ontwikkelen we een referentiebudget dat weergeeft welke materiële voorwaarden moeten zijn vervuld om deze behoeften voor elk kind in België te realiseren en wat de minimale kost hiervan is voor gezinnen. Daarbij bouwen we voort op eerder onderzoek, input van experts en ervaringen van gezinnen in een kwetsbare positie.

De eerste paragraaf bespreekt het belang van een veilige kindertijd en de vier psychosociale noden die hiervoor moeten worden vervuld. De tweede paragraaf bespreekt de inhoud van de korf: welke producten en diensten zijn minimaal nodig om deze rollen optimaal te kunnen vervullen? De derde paragraaf licht de gebruikte prijsstrategieën toe om een minimaal noodzakelijk budget te berekenen en de vierde paragraaf bespreekt het totale budget. Het hoofdstuk sluit af met een kritische bespreking van de aannames die ten grondslag liggen aan de samenstelling van de korf veilige kindertijd.

9.1 Het belang van een veilige kindertijd

In 2024 leefde in België gemiddeld 20,2% van de kinderen in een gezin met een risico op armoede of sociale uitsluiting (Eurostat, 2024). Daarmee bevindt België zich in de Europese middenmoot. Dit cijfer is echter zorgwekkend, aangezien de eerste levensjaren cruciaal zijn voor de latere ontwikkelingskansen van kinderen. Een veilige kindertijd vormt de basis voor welzijn en maatschappelijke participatie op volwassen leeftijd. Vroegtijdige ervaringen van armoede en sociale uitsluiting hebben een aantoonbare impact op de cognitieve en fysieke gezondheid, de schoolprestaties en het vermogen tot maatschappelijke integratie (Engle & Black, 2008; De Schutter et al., 2023; Luby et al., 2024). Kinderen die in armoede opgroeien ondervinden vaker negatieve effecten die kunnen doorwerken in het latere leven, wat het risico op intergenerationele armoede verhoogt (Dewilde, 2024; Parolin et al., 2025).

Om het concept 'veilige kindertijd' concreet te maken, hanteren we in dit hoofdstuk de viervoudige classificatie van psychosociale behoeften van kinderen zoals voorgesteld door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, 1982, in: Doyal & Gough, 1991), gebaseerd op het werk van Pringle (1980; 2013). Deze vier behoeften zijn: liefde en veiligheid, nieuwe ervaringen, erkenning en aanmoediging, en een geleidelijke toename van verantwoordelijkheden. Hoewel de eerste drie behoeften ook relevant zijn voor volwassenen, kiezen we er bewust voor om een aparte categorie voor kinderen uit te werken. Daarvoor zijn twee redenen. Ten eerste vereist de invulling van deze behoeften andere producten en diensten naargelang het om kinderen of volwassenen gaat (deze voor volwassenen kunnen in het bijzonder worden teruggevonden in de korf voor het onderhouden van betekenisvolle sociale relaties en de korf voor rust en ontspanning). Ten tweede blijkt uit focusgroepsgesprekken met gezinnen met een laag inkomen dat ouders vaak een tekort aan deze basisbehoeften in hun eigen kindertijd hebben ervaren. Hierdoor hechten zij veel belang aan het creëren van een warm en stabiel gezinsleven. Ze willen hun kinderen net die veiligheid en toekomst bieden die zijzelf gemist hebben.

De vier psychosociale behoeften van kinderen zijn ook erkend en verankerd in het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind (Verenigde Naties, 1989, en in meer toegankelijke taal: UNICEF, 2018; Kinderrechtencommissariaat, 2023). Vanuit dit kader ontwikkelen we een referentiebudget dat aangeeft wat minimaal nodig is om kinderen de kans te geven om gezond en wel op te groeien en volwaardig te participeren aan de samenleving.

9.1.1 Liefde, vriendschap en veiligheid

Een stabiele en liefdevolle relatie met ouders of opvoeders vanaf de geboorte is essentieel voor de gezonde emotionele en sociale ontwikkeling van een kind. Een tekort

aan liefde en geborgenheid in de vroege kindertijd verhoogt het risico op emotionele problemen en antisociaal gedrag op latere leeftijd (Pringle, 2013; Luby et al., 2024). Het belang van liefde wordt expliciet erkend in de preambule van het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind (Verenigde Naties, 1989), waarin wordt gesteld dat een kind, om zich volledig en harmonieus te kunnen ontwikkelen, moet opgroeien in een gezinsomgeving die wordt gekenmerkt door geluk, liefde en begrip.

Het Kinderrechtenverdrag onderstreept het recht van elk kind om op te groeien bij zijn of haar ouders, die samen verantwoordelijk zijn voor de opvoeding (art. 5, 9, 10, 18, 20, 21 en 25). Wanneer een gezinssituatie niet haalbaar is, moet een alternatieve, kindgerichte oplossing worden gezocht, zoals plaatsing in een pleeggezin of instelling, en deze moet periodiek geëvalueerd worden om de noodzaak ervan te blijven garanderen.

De leefwereld van kinderen reikt echter verder dan het gezin. Ook de bredere sociale context, zoals school, jeugdbewegingen, sportverenigingen en informele vrijetijdsbesteding, speelt een belangrijke rol in de psychosociale ontwikkeling. In deze context vindt secundaire socialisatie plaats: kinderen leren zich aanpassen aan uiteenlopende sociale omgevingen en bouwen sociaal kapitaal op (Biesta, 2011; De Visscher, 2008; Chambers et al., 2024). Actieve deelname aan het verenigingsleven bevordert veralgemeend vertrouwen – een vorm van vertrouwen die zich niet beperkt tot de onmiddellijke omgeving, maar zich uitstrekt tot de samenleving als geheel.

Het recht op identiteit is eveneens cruciaal in dit verband. Elk kind heeft het recht om erkend te worden als een uniek persoon, met een naam, nationaliteit en afkomst. Deze rechten zijn verankerd in artikelen 6, 7 en 8 van het Kinderrechtenverdrag en vormen de basis van het recht van een kind om 'iemand te zijn' binnen de samenleving.

Daarnaast beschikken kinderen over het recht op een privéleven. Artikel 16 van het Kinderrechtenverdrag waarborgt de bescherming tegen willekeurige of onrechtmatige inmenging in communicatie of persoonlijke levenssfeer. Dit impliceert dat ouders, opvoeders, of anderen niet zomaar privéberichten van kinderen mogen lezen en dat kinderen beschermd moeten worden tegen psychologische en fysieke schade.

Tot slot is veiligheid – zowel fysiek als mentaal – een fundamentele voorwaarde voor de ontwikkeling van kinderen. Hoewel het begrip veiligheid niet als afzonderlijk recht is opgenomen in het Kinderrechtenverdrag, is het wel impliciet aanwezig in diverse beschermingsrechten, zoals het recht op bescherming tegen mishandeling, verwaarlozing, seksueel misbruik, mensenhandel, ontvoering, foltering en onrechtmatige vrijheidsberoving (art. 30 tot en met 39). Deze bescherming moet gegarandeerd zijn in alle domeinen van de leefwereld van het kind: thuis, op school, in vrijetijdsbesteding en in publieke ruimtes.

9.1.2 Nieuwe ervaringen opdoen

Naast liefde, vriendschap en veiligheid hebben kinderen en jongeren ook behoefte aan nieuwe ervaringen die hun nieuwsgierigheid prikkelen en hen stimuleren tot ontwikkeling (Pringle, 2013). Door blootgesteld te worden aan diverse omgevingen, situaties en uitdagingen, verwerven ze nieuwe vaardigheden, ontdekken ze hun interesses en ontwikkelen ze hun persoonlijkheid. Binnen het gezin doen kinderen reeds veel eerste ervaringen op, maar het is minstens even belangrijk dat zij ook buiten de huiselijke context gestimuleerd worden om de wereld te verkennen. Nieuwe ervaringen dragen bij aan cognitieve, sociale en creatieve groei, en vormen zo een essentieel onderdeel van een veilige en stimulerende kindertijd.

9.1.2.1 *Informatie*

Volgens artikel 17 van het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind hebben kinderen recht op toegang tot informatie die relevant is voor hun leefwereld. Ouders en opvoeders spelen hierin een bemiddelende rol, maar het is van belang dat kinderen ook zelfstandig toegang hebben tot diverse informatiebronnen. Informatie stelt hen niet alleen in staat om te leren, maar ook om een eigen mening te vormen en actief burgerschap te ontwikkelen (Biesta, 2011). Zo kunnen jongeren bijvoorbeeld deelnemen aan adviesraden of politieke standpunten innemen. Relevante en toegankelijke informatiebronnen omvatten onder andere boeken, kranten, radio, televisie en digitale media. Toegang tot deze bronnen moet gegarandeerd worden voor álle kinderen, ongeacht hun sociaaleconomische situatie.

9.1.2.2 *Onderwijs*

Onderwijs is een fundamenteel recht, verankerd in het Kinderrechtenverdrag (artikel 28) en in de sociale grondrechten, die onder meer kosteloze toegang tot leerplichtonderwijs waarborgen (artikel 24 van de Belgische Grondwet). Elk kind heeft recht op kwalitatief, inclusief en betaalbaar onderwijs dat gericht is op de maximale ontwikkeling van het kind op intellectueel, sociaal en emotioneel vlak. Naast het verwerven van kennis en vaardigheden vervult het onderwijs ook een belangrijke opvoedkundige en maatschappelijke functie. Leerkrachten dragen bij tot de socialisatie en persoonsvorming van leerlingen, en onderwijsinstellingen zijn bij uitstek plaatsen waar kinderen nieuwe ervaringen opdoen, hun talenten ontdekken en zichzelf leren kennen in relatie tot anderen.

9.1.2.3 *Spel, rust en cultuur*

Spel, rust en culturele activiteiten zijn eveneens essentieel voor een evenwichtige ontwikkeling van kinderen. Daarom erkent artikel 31 van het Kinderrechtenverdrag het recht van elk kind op spel, vrije tijd en deelname aan culturele en artistieke activiteiten. Deze rechten kunnen zowel individueel als in groep worden ingevuld. Het is belangrijk dat kinderen van jongs af aan voldoende tijd, ruimte en mogelijkheden krijgen om te spelen en tot rust te komen. Voor kinderen die graag in groep spelen of deelnemen aan collectieve activiteiten, geldt bovendien het recht op vereniging (artikel 15).

Het belang van deelname aan deze activiteiten wordt in België ook in het gevoerde beleid erkend. Financiële drempels kunnen de toegang tot verrijkende vrijetijdservaringen beperken. Activiteiten zoals vakanties of kampen zijn voor veel kinderen niet vanzelfsprekend. Zowel in Vlaanderen als in Wallonië worden beleidsinspanningen geleverd om deze drempels te verlagen. In Vlaanderen ondersteunt het decreet Iedereen Verdient Vakantie organisaties die betaalbare vakantie-initiatieven aanbieden aan mensen in armoede, onder meer via subsidies en meerjarige samenwerkingen (Toerisme Vlaanderen, 2023). In Wallonië zetten het Commissariat général au Tourisme en de vzw Article 27/Wallonie, met steun van het Waalse Gewest, een netwerk op dat toeristische en recreatieve activiteiten toegankelijk maakt voor sociaal kwetsbare groepen. Via de cel Wallonie-Tourisme pour tous worden jaarlijks tientallen groepsuitstappen georganiseerd, onder andere voor minder mobiele personen (Wallonie Tourisme, 2024).

9.1.3 Erkend worden en aangemoedigd worden

Een derde fundamentele psychosociale behoefte van kinderen en jongeren is erkenning en aanmoediging. Wanneer inspanningen en prestaties van kinderen positief worden bekrachtigd – thuis, op school en in de bredere samenleving – draagt dit bij aan de opbouw van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Het stimuleert bovendien doorzettingsvermogen en veerkracht (Pringle, 2013). Deze behoefte aan erkenning sluit nauw aan bij het recht van kinderen om gezien, gehoord en gewaardeerd te worden binnen hun leefomgeving.

9.1.3.1 *Erkend worden*

Erkend worden betekent dat kinderen niet alleen het recht hebben op een eigen mening, maar ook dat deze mening serieus wordt genomen en dat ze betrokken worden bij beslissingen die hen aanbelangen. Deze participatierechten zijn verankerd in het Kinderrechtenverdrag (art. 12, 13 en 14). Kinderen en jongeren hebben het recht om hun mening te uiten over uiteenlopende onderwerpen zoals onderwijs, gezinssituaties en maatschappelijke kwesties in hun directe leefomgeving. Daarbij is het essentieel dat hun

gevoelens ook geuit mogen worden en dat zij toegang hebben tot voldoende informatie om zich een onderbouwde mening te kunnen vormen – een koppeling tussen het recht op informatie en het recht op participatie.

Volwassenen – ouders, leerkrachten, begeleiders en beleidsmakers – dragen de verantwoordelijkheid om actief te luisteren naar kinderen en waar mogelijk hun stem mee te nemen in besluitvorming. Deze erkenning bevordert niet alleen het zelfbeeld van kinderen, maar draagt ook bij aan hun gevoel van autonomie en burgerschap.

9.1.3.2 *Aangemoedigd worden*

Aanmoediging speelt een essentiële rol in de persoonlijke en sociale ontwikkeling van kinderen. Positieve, gerichte feedback bevordert motivatie, stimuleert inzet en versterkt het zelfvertrouwen. Daarentegen kan een gebrek aan aanmoediging leiden tot onzekerheid en probleemgedrag, terwijl overmatige of niet-specifieke complimenten eveneens negatieve effecten kunnen hebben, zoals faalangst of afhankelijkheid van externe bevestiging.

Onderzoek toont aan dat effectieve aanmoediging best concreet en procesgericht is. Complimenten die de inzet of strategie van een kind benoemen – eerder dan louter het resultaat of de persoon zelf – hebben doorgaans een positievere en duurzamere impact (Steffens, 2017; Brummelman et al., 2014; Brummelman et al., 2022; Rommerts, 2020). Bovendien is het belangrijk om rekening te houden met individuele verschillen: kinderen met weinig zelfvertrouwen reageren anders op feedback dan kinderen die van nature meer zelfzeker zijn. Een sensitieve en contextgerichte aanpak is daarom aangewezen bij het geven van aanmoediging.

9.1.4 Graduele uitbreiding van verantwoordelijkheden

Opgroeien is een dynamisch leerproces dat gepaard gaat met vallen en opstaan. Kinderen en jongeren moeten hierbij de ruimte krijgen om fouten te maken en hiervan te leren. Binnen deze zoektocht naar zelfstandigheid is het belangrijk dat zij, in overeenstemming met hun ontwikkeling, stapsgewijs meer autonomie krijgen (Pringle, 2013). Door geleidelijk eigen beslissingen te nemen en stil te staan bij de gevolgen van hun handelen, kunnen kinderen verantwoordelijkheid leren opnemen. Dit draagt bij tot hun zelfredzaamheid, morele ontwikkeling en voorbereiding op het volwassen leven.

9.1.4.1 *Groeiende capaciteiten van het kind*

Het Kinderrechtenverdrag (Verenigde Naties, 1989) onderkent dat kinderen niet enkel bescherming en zorg nodig hebben, maar ook geleidelijk meer ruimte om actief te participeren in beslissingen die hen aanbelangen. Dit wordt zichtbaar in de driedeling van kinderrechten: provisierechten (recht op voorzieningen), protectierechten (recht op bescherming), en participatierechten (recht op inspraak en betrokkenheid).

De participatierechten zijn van bijzonder belang in het kader van verantwoordelijkheid. Twee artikels in het Kinderrechtenverdrag verwijzen expliciet naar de groeiende capaciteiten van het kind. Artikel 5 onderstreept dat staten de rechten en verantwoordelijkheden van ouders (en andere opvoedingsverantwoordelijken) dienen te respecteren, zodat zij kinderen kunnen begeleiden in overeenstemming met hun ontwikkelingsniveau. Naarmate kinderen groeien en hun competenties toenemen, verschuift het zwaartepunt van besluitvorming gradueel van de ouders naar het kind zelf, op voorwaarde dat het kind hiertoe bereid en in staat is (Lansdown, 2005).

Artikel 12 benadrukt het recht van elk kind om zijn of haar mening te uiten over alle aangelegenheden die hem of haar aangaan, en stelt dat deze mening passend moet worden meegenomen, in functie van leeftijd en maturiteit. Dit impliceert niet enkel het recht om gehoord te worden, maar ook het recht op informatie, en op betrokkenheid bij besluitvorming. De uiteindelijke beslissingsverantwoordelijkheid blijft wel bij de volwassene, die rekening moet houden met de stem van het kind in het licht van diens capaciteiten en behoeften (Lansdown, 2005).

Deze erkenning van het ontwikkelingspotentieel van kinderen vraagt van volwassenen een voortdurende afstemming tussen bescherming en autonomie. Door kinderen geleidelijk meer verantwoordelijkheid en zelfstandigheid te geven, ontstaat er ruimte voor persoonlijke groei, engagement en burgerschap, wat fundamenteel is voor hun verdere levensloop.

9.2 De inhoud van de korf ‘veilige kindertijd’

Om ervoor te zorgen dat kinderen een veilige kindertijd doormaken, opgroeien in liefde, vriendschap en veiligheid, nieuwe ervaringen opdoen, erkend en aangemoedigd worden, en de ruimte krijgen om hun verantwoordelijkheden geleidelijk uit te breiden, hebben gezinnen bepaalde middelen nodig. Die zijn voornamelijk immaterieel en affectief van aard, zoals begrip, genegenheid en bescherming. In dit hoofdstuk ligt de focus echter voornamelijk op de noodzakelijke materiële voorwaarden om een veilige kindertijd mogelijk te maken. Voor sommige behoeften is dit duidelijk, maar voor andere is het minder evident hoe ze in te vullen.

De invulling van deze behoeften is daarnaast ook onvermijdelijk cultureel bepaald. Hierbij bestaat het risico dat normen en verwachtingen worden gedefinieerd vanuit een overwegend middenklasseperspectief. Om deze bias te vermijden en tot een zo objectief mogelijke invulling te komen, baseren we ons op de functies die de vier geïdentificeerde noden vervullen. We stellen ons telkens de vraag: 'Wat heeft een kind of jongere in onze samenleving minimaal nodig om …?' We hebben geprobeerd deze vertaling naar concrete middelen zo breed mogelijk te maken. In de focusgroepen werd namelijk de bezorgdheid geuit dat iedereen, afhankelijk van zijn of haar eigen interesse en leefwereld, invulling zou moeten kunnen geven aan deze noden. Meer concreet, werd in een eerdere fase gebruikgemaakt van een Delphi-bevraging bij experts inzake jeugdbeleid (Van Thielen & Storms, 2009). We verwerkten ook eerdere input van het Kinderrechtencommissariaat en van de deelnemers aan focusgroepen, met bijzondere aandacht voor gezinnen in precaire sociaaleconomische situaties. Hierop bouwden we verder. Het resultaat van deze oefening wordt hieronder achtereenvolgens toegelicht voor de vier psychosociale behoeften.

9.2.1 Liefde, vriendschap en veiligheid

De basis van liefde, vriendschap en veiligheid ligt in de dagelijkse interacties tussen ouders (of opvoeders) en kinderen. Ouders die beschikbaar zijn, genegenheid tonen en actief tijd doorbrengen met hun kinderen, bevorderen de hechting en het emotionele welzijn van hun kind. Veel van deze activiteiten – zoals samen eten, praten over de dag, een wandeling maken of een film kijken – vereisen geen extra financiële middelen. Ze illustreren dat een warme gezins- of opvoedingsomgeving niet per se afhankelijk is van materiële rijkdom.

Toch zijn er ook culturele elementen binnen onze samenleving die impliciet sociale verwachtingen creëren. Bepaalde vormen van ontspanning, communicatie of participatie zijn zo ingeburgerd dat het niet kunnen deelnemen eraan omwille van financiële redenen stigmatiserend werkt. De hieraan verbonden materiële kosten worden in de korf voor een veilige kindertijd meegekomen omwille van het bevorderen van sociale inclusie en het naleven van kinderrechten.

9.2.1.1 Sportactiviteit in gezinsverband

Samen sporten – bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen – biedt gezinnen niet alleen de kans om in een ontspannen sfeer tijd door te brengen, maar draagt ook bij aan de fysieke gezondheid. Daarom wordt een bescheiden budget voorzien waarmee gezinnen wekelijks een sportieve activiteit kunnen ondernemen. Dit budget omvat een combinatie van gratis en betalende activiteiten. Aangezien lichaamsbeweging ook voor volwassenen essentieel is, wordt deze post mee opgenomen in de korf voor voeding

en beweging (zie Hoofdstuk 3). Sport- en zwemkledij wordt bovendien voorzien via het kledingbudget (zie Hoofdstuk 4).

9.2.1.2 Gezinsuitstap

Vanuit het recht op vriendschap, identiteit en familiale verbondenheid wordt een jaarlijkse gezinsuitstap opgenomen in het referentiebudget. Een uitstap naar bijvoorbeeld een pretpark, dierentuin of zwemparadijs biedt kinderen verrijkende ervaringen en versterkt de band binnen het gezin. Deze activiteit komt bovenop de vijfdaagse binnenlandse vakantie. Voor volwassenen worden de hieraan verbonden kosten opgenomen in het ontspanningsbudget.

9.2.1.3 Verjaardagsfeestje thuis

Sociale inclusie in de kindertijd betekent ook erbij horen. Verjaardagsvieringen spelen hierin een belangrijke rol. Kinderen mogen niet uitgesloten worden van deze ervaringen vanwege de financiële situatie van hun gezin. Daarom wordt in het budget voor kinderen ruimte voorzien voor een eenvoudig verjaardagsfeestje thuis. Voor gezinnen met beperkte woonruimte kunnen publieke ruimten zoals speelpleinen of parken een laagdrempelig alternatief bieden om met vriendjes samen te komen. Kosten voor deelname aan verjaardagsfeestjes van vriendjes (bv. voor een cadeautje) kunnen van het zakgeld worden betaald.

9.2.1.4 Smartphone

Voor jongeren is sociale verbondenheid met leeftijdsgenoten essentieel, en digitale communicatie speelt hierin een centrale rol. Daarom wordt vanaf de leeftijd van 12 jaar een eenvoudige smartphone voorzien in het referentiebudget. Deze stelt jongeren in staat om via gangbare kanalen zoals Instagram, Snapchat of YouTube contact te onderhouden met hun peers. Op die manier kunnen zij volwaardig deelnemen aan de sociale netwerken die op hun leeftijd cruciaal zijn voor identiteitsvorming en vriendschap.

Tegelijkertijd wordt het gebruik van smartphones door kinderen en jongeren steeds vaker kritisch bevraagd, onder meer vanwege risico's zoals verslaving, cyberpesten, slaapverstoring en een negatieve impact op psychosociaal welzijn (Meeus, 2022; Opgroeien, 2024). Hierdoor groeit de nood aan een flankerend beleid over het bewust en begeleid gebruik van digitale media bij minderjarigen. De opname van een smartphone in het referentiebudget impliceert dan ook niet dat onbegrensd gebruik wenselijk is, maar erkent de noodzaak om jongeren toegang te geven tot digitale communicatie op een manier

die aansluit bij hun leefwereld, mits gepaste omkadering door ouders, opvoeders en de ruimere samenleving.

9.2.2 Nieuwe ervaringen opdoen

Tijdens het opgroeien doen kinderen en jongeren voortdurend nieuwe ervaringen op. Deze ervaringen zijn essentieel voor hun ontwikkeling tot zelfstandige volwassenen. Hoewel veel van deze ervaringen spontaan en kosteloos kunnen zijn, is het belangrijk om in het referentiebudget ook ruimte te voorzien voor uitgaven die bijdragen aan het waarborgen van fundamentele kinderrechten, zoals het recht op informatie, onderwijs, spel en culturele participatie.

9.2.2.1 *Bibliotheekabonnement*

Kinderen en jongeren hebben recht op informatie en maken hiervoor gebruik van uiteenlopende kanalen. Digitale media via tablets en smartphones openen een wereld aan mogelijkheden, gaande van educatieve video's en internetbronnen tot ontspannende content zoals games en sociale media. Toch blijven ook analoge informatiebronnen relevant. De bibliotheek vormt daarbij een laagdrempelige en verrijkende toegangspoort tot boeken, naslagwerken en andere media. Om deze toegang voor alle kinderen te garanderen, wordt een jaarlijks bibliotheekabonnement opgenomen in het referentiebudget.

9.2.2.2 *Deelname aan het georganiseerde of niet-georganiseerde vrijetijdsaanbod*

Nieuwe ervaringen worden ook opgedaan via deelname aan spel- en cultuuractiviteiten. Kinderen moeten de kans krijgen om activiteiten te ontdekken waarin ze zowel plezier beleven als hun talenten kunnen ontwikkelen. Dit kan binnen een jeugdbeweging, een sportclub, een kunstacademie of via informele groepsactiviteiten. Omdat niet elk kind aansluiting vindt bij klassieke vormen van georganiseerde vrijetijdsbesteding, is het belangrijk dat het referentiebudget ook ruimte laat voor niet-georganiseerde alternatieven. Zo kunnen jongeren kiezen om deel te nemen aan een workshop, naar het jeugdhuis te gaan, of te gaan zwemmen, schaatsen of voetballen met vrienden.

9.2.2.3 *Speelgoed als cadeau bij een speciale gelegenheid*

Speelgoed is niet alleen een bron van ontspanning, maar speelt een belangrijke rol in de verstandelijke, lichamelijke en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Bij de selectie van het speelgoed in het referentiebudget baseren we ons op de speelgoedschijf, die speelgoed classificeert volgens drie ontwikkelingsdomeinen: cognitief (bv. constructiemateriaal, puzzels), psychosociaal (gezelschapsspelen, rollenspel) en motorisch-zintuiglijk (bewegingsmateriaal, tastspelletjes) (Schuil, 2005). Speelgoed wordt vaak geschonken bij specifieke gelegenheden. Daarom wordt drie keer per jaar een budget voorzien om ouders toe te laten gepast en stimulerend speelgoed aan te schaffen – met respect voor culturele en religieuze gebruiken zoals Sinterklaas, het Suikerfeest, Pesach, Kerstmis of verjaardagen.

9.2.2.4 *Deelname aan culturele activiteiten*

Om de culturele ontplooiing van jongeren te ondersteunen, voorzien we in het referentiebudget de middelen voor vier culturele activiteiten per jaar. Concreet gaat het om een bedrag dat bijvoorbeeld volstaat voor twee bioscoopbezoeken, waarbij jongeren toegang krijgen tot populaire of educatieve films, en twee bezoeken aan een theater- of muziekvoorstelling. Uiteraard kan dit bedrag ook worden ingezet voor deelname aan andere culturele activiteiten.

9.2.2.5 *Onderwijs- en opvangkosten*

Onderwijs vormt een centrale pijler in de ontwikkeling van kinderen. Om volwaardig te kunnen participeren in het onderwijs, moeten gezinnen kunnen voorzien in onvermijdelijke kosten die niet gedekt worden door de overheid, maar die noodzakelijk zijn voor het behalen van de onderwijsdoelstellingen. Deze kosten maken dan ook integraal deel uit van het referentiebudget. Veel (secundaire) scholen organiseren daarnaast nog zogenaamde extra-curriculaire activiteiten en uitstappen, die niet essentieel zijn voor het behalen van de einddoelstellingen, maar wel belangrijk kunnen zijn voor een volwaardige deelname aan het schoolgebeuren, en die extra ontwikkelingskansen bieden. Deze extra kosten nemen we echter niet mee op in het referentiebudget.

Ook kinderopvang levert belangrijke ontwikkelingskansen op, met name op het vlak van sociale interactie, taalontwikkeling en algemeen welbevinden. Organisaties zoals Kind & Gezin en ONE benadrukken de positieve effecten van kwaliteitsvolle opvang (Goffin et al., 2023). Europese overzichtsstudies (Leseman et al., 2022) wijzen uit dat deelname aan universele opvang vanaf 2 à 3 jaar de cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling bevordert, vooral bij kinderen uit kansarme gezinnen. Voor kinderen uit gezinnen met een hogere sociaaleconomische status zijn deze voordelen minder uitgesproken, en vroege intensieve opvang (vanaf 1 à 1,5 jaar) kan in sommige gevallen risico's met zich meebrengen, zeker bij een lage opvangkwaliteit of wanneer de alternatieve zorg thuis zeer goed is.

Binnen het referentiebudget wordt opvang voorzien in functie van de arbeidssituatie van de ouders. Indien er één ouder geen betalend werk verricht, is er één dag opvang voorzien voor kinderen die nog niet naar school gaan. Daarnaast is er een budget opge-

nomen zodat kleuters en kinderen uit het basisonderwijs acht dagen kunnen deelnemen aan de speelpleinwerking of een alternatieve werking. Wanneer ouders voltijds werken, is er meer opvang voorzien: kinderen die nog niet naar school gaan worden voltijds opgevangen en voor schoolgaande kinderen (tot 12 jaar) is er voor en na schooltijd opvang voorzien. Voor deze kinderen is er ook een budget opgenomen om tijdens de schoolvakanties gebruik te kunnen maken van opvang.

9.2.3 Erkend worden en aangemoedigd worden

Wanneer kinderen en jongeren nieuwe ervaringen opdoen, is het van belang dat deze worden erkend en gewaardeerd. Positieve feedback bevordert zelfvertrouwen, stimuleert motivatie en draagt bij aan de emotionele veerkracht van kinderen. Ouders kunnen hun kinderen aanmoedigen op tal van manieren, waarbij de kracht vaak ligt in de dagelijkse, immateriële interacties binnen het gezin. Een ondersteunende en warme gezinscontext creëert de psychologische veiligheid die nodig is voor kinderen om te groeien en zich gewaardeerd te voelen.

Belonen hoeft daarbij niet noodzakelijk materieel te zijn. Knuffels, een extra verhaaltje, samen spelletjes spelen, een compliment of het mogen opblijven zijn voorbeelden van kosteloze, doch effectieve vormen van erkenning. Tegelijkertijd is het gebruikelijk in onze samenleving om waardering ook materieel uit te drukken. Hoewel materiële beloningen geen voorwaarde zijn voor een veilige kindertijd, kunnen ze bijdragen tot de erkenning van inzet, prestaties of gewenst gedrag, zolang ze ingebed zijn in een warm opvoedingsklimaat en met mate worden ingezet.

9.2.3.1 Uit eten/afhaalmaaltijd

Om erkenning en beloning ook op een materiële, sociaal ingebedde manier mogelijk te maken, wordt in het referentiebudget een bescheiden bedrag voorzien om af en toe een afhaalmaaltijd te consumeren of een eenvoudig gezinsuitje naar een eetgelegenheid. Uit de focusgroepgesprekken blijkt dat zulke momenten niet alleen functioneren als beloning voor kinderen – bijvoorbeeld voor een goed rapport of hulp in huis – maar ook als gelegenheid voor het versterken van gezinsbanden.

Dergelijke gezamenlijke verwenmomenten dragen bovendien bij aan het verwerven van sociale vaardigheden: kinderen leren op een laagdrempelige manier omgaan met de culturele en sociale codes die gepaard gaan met uit eten gaan. Het symbolische karakter van deze activiteiten maakt ze tot meer dan enkel eetmomenten: het is een gelegenheid voor verbondenheid, waardering en gezamenlijke beleving.

Aangezien deze praktijk primair gericht is op sociaal-emotionele ontwikkeling en ook voor volwassenen vooral een ontmoetingsfunctie heeft, wordt het hiervoor voorziene budget opgenomen binnen de korf ‘onderhouden van relaties’ (zie Hoofdstuk 11).

9.2.4 Graduele uitbreiding verantwoordelijkheden

Om kinderen en jongeren te stimuleren om een eigen mening te vormen, voor zichzelf op te komen, en mee te beslissen over zaken die hen aangaan, is een omgeving nodig die hun groeiende capaciteiten serieus neemt. Binnen het gezin betekent dit onder meer dat kinderen en jongeren betrokken worden bij beslissingen die hen raken. Het houdt ook in dat hun verantwoordelijkheid wordt gegeven, zodat zij de kans krijgen om hun eigen grenzen te ontdekken. Ouders spelen hierin een belangrijke rol: het is hun taak om kinderen en jongeren te begeleiden in het maken van weloverwogen keuzes en hen te ondersteunen in het opbouwen van zelfvertrouwen en zelfinzicht.

In een schoolcontext kan de geleidelijke uitbreiding van verantwoordelijkheden betekenen dat leerkrachten hun leerlingen ernstig nemen, hun leefwereld als vertrekpunt gebruiken en ruimte laten voor inbreng en dialoog (Biesta 2011, Freire, 1972, Vettenburg, 1996). Concreet kan dit vorm krijgen via leerlingenparticipatie in klas- en schoolbeleid, zoals het opstellen van een schoolreglement, het organiseren van speeltijden, het inrichten van klaslokalen en het begeleiden van andere leerlingen via peereducatie. Ook binnen andere instellingen is het van belang dat de stem van kinderen en jongeren wordt meegenomen in beslissingen die hen rechtstreeks aangaan, bijvoorbeeld bij het geven van toestemming voor medische behandelingen of bij beslissingen van de rechtbank die hen aangaan.

Hoewel participatie en verantwoordelijkheid vaak geen materiële middelen vereisen, kwam in de focusgroepen zakgeld expliciet naar voren als een praktische manier om jongeren geleidelijk te leren omgaan met verantwoordelijkheid. Zakgeld biedt jongeren de kans om zelfstandig met geld om te gaan en hun prioriteiten te stellen. Daarnaast draagt zakgeld bij aan hun gevoel van eigenwaarde en autonomie, doordat het hen de mogelijkheid geeft om zelf te beslissen waar ze hun geld aan willen besteden. Zo ontstaat niet alleen financiële verantwoordelijkheid, maar ook de kans om zichzelf te zijn en hun identiteit verder te ontwikkelen.

Uit onderzoek van Cornelis en Storms (2014) blijkt dat veel jongeren met schulden kampen, maar ook dat jongeren die al vroeg leren omgaan met geld, minder vaak in financiele problemen komen. Het proces van leren omgaan met geld omvat ook de mogelijkheid om fouten te maken; onverantwoorde keuzes op jonge leeftijd kunnen waardevolle lessen bieden en helpen voorkomen dat iemand op latere leeftijd door een verkeerde beslissing in serieuze financiële problemen belandt. Zakgeld kan op jonge leeftijd een

eerste stap zijn in het leren hanteren van geld (Sansone et al., 2019). Voor oudere jongeren, vanaf 16 jaar, betekent verantwoordelijkheid nemen ook dat ze in het weekend of tijdens vakanties iets bijverdienen als jobstudent of actief zijn als vrijwilliger. Deze (werk) ervaring versterkt hun financiële vaardigheden, vooral als het gaat om overzicht houden en administratie bijhouden. Bovendien geven jongeren die zelf geld verdienen vaak aan dat ze beter nadenken over hun aankopen, omdat ze zich bewust zijn van de tijd die ze moeten werken om iets te kunnen betalen. Dit inzicht helpt hen om bewuster en doelgerichter met hun geld om te gaan.

9.3 Het prijzen van de korf 'veilige kindertijd'

De korf 'veilige kindertijd' omvat een brede waaier aan goederen en diensten die bijdragen aan de vervulling van de psychosociale basisbehoeften van kinderen. In deze paragraaf lichten we toe welke prijsstrategieën we hanteerden met het oog op de berekening van een minimaal noodzakelijk budget, dat in onze samenleving als aanvaardbaar en haalbaar wordt beschouwd.

9.3.1 Liefde, vriendschap en veiligheid

9.3.1.1 *Gezinsuitstap*

Naast de vijfdaagse binnenlandse vakantie met het gezin zoals voorzien in de korf 'rust en ontspanning' (zie Hoofdstuk 7), wordt in de korf 'veilige kindertijd' één jaarlijkse gezinsuitstap opgenomen voor gezinnen met kinderen. De prijs hiervoor wordt illustratief bepaald op basis van de gemiddelde toegangsprijs van vier populaire bestemmingen in België (Zoo Antwerpen, Grotten van Han, Bobbejaanland en Walibi), en van drie subtropische zwembaden (Aqualibi, Plopsaqua en Kempense Meren). Gezinnen worden verondersteld hun eigen lunch mee te nemen in de vorm van een picknick, aangevuld met de aankoop van twee consumpties ter plaatse. Voor gezinnen zonder kinderen wordt een vergelijkbare uitstap opgenomen in het ontspanningsbudget.

9.3.1.2 *Verjaardagsfeestje thuis*

Voor lagere schoolkinderen wordt in het referentiebudget voorzien in de organisatie van een jaarlijks verjaardagsfeestje thuis. Hoewel het aantal genodigden vrij is en per gezin kan verschillen, wordt voor de berekening illustratief uitgegaan van zeven genodigden plus de jarige. Activiteiten buitenshuis of in commerciële omgevingen – zoals trampolineparken of kinderfeestformules – worden niet opgenomen, aangezien zij geen minimale invulling zijn van deze behoefte. Voor de berekening van het budget voor snacks, berekenen we de kostprijs van een traktatie op pannenkoeken of hotdogs, frisdrank,

snoepgoed, en eenvoudige feestdecoratie (ballonnen, slingers, servetten, knutselmateriaal). Daarnaast nemen we ook de prijs mee voor een bescheiden traktatie in de klas (kinderen tot 12 jaar), bv. een cakeje. Alle voedingsproducten worden tegen de laagste prijs aangeschaft in Colruyt (zie Hoofdstuk 3). Indien het feest niet thuis kan plaatsvinden, wordt het alternatief van een gratis publieke ruimte (zoals een park of bos) gesuggereerd.

9.3.1.3 *Smartphone*

Voor jongeren vanaf 12 jaar wordt een eenvoudige smartphone voorzien. De toestelkeuze is gebaseerd op de goedkoopste optie die voldoet aan minimale functionele vereisten, zoals voldoende geheugen en een adequate schermverversingssnelheid. De prijs is gebaseerd op het aanbod bij een grote elektroketen (Vanden Borre), en het toestel wordt afgeschreven over een gebruiksduur van twee jaar. Wat betreft mobiele communicatie voorzien we een maandelijks abonnement bij Yoin, ter waarde van € 11 per maand. Dit abonnement biedt onbeperkt bellen en sms'en, en minstens 6 GB mobiele data. Dit komt overeen met het gemiddelde maandelijkse mobiele dataverbruik (Belgisch Instituut voor postdiensten en telecommunicatie, 2023), wat zou moeten volstaan om ook buitenshuis digitaal verbonden te kunnen blijven.

9.3.2 Nieuwe ervaringen opdoen

9.3.2.1 *Bibliotheekabonnement*

Het lidmaatschap van een bibliotheek is doorgaans gratis voor kinderen en jongeren. Daarom worden voor deze leeftijdsgroep geen kosten opgenomen. Voor volwassenen wordt het lidmaatschap, dat meestal betalend is, opgenomen in de ontspanningskorf.

9.3.2.2 *Deelname aan het georganiseerde of niet-georganiseerde vrijetijdsaanbod*

Voor de kostenraming van een minimaal budget voor vrije tijd gebruiken we een illustratief voorbeeld: voetballen in clubverband. Dit omvat het inschrijvingsgeld (gemiddelde prijs van vijf verschillende voetbalclubs per regio), een sporttas en trainingskledij en een consumptie na de wedstrijd. Alle kleding wordt geprijsd in Decathlon en, met uitzondering van voetbalschoenen (afgeschreven over één jaar), over twee jaar afgeschreven. De consumptie voor 28 speeldagen wordt enkel geprijsd voor de begeleidende ouder, aangezien spelers doorgaans gratis een drankje aangeboden krijgen door de club. Dit budget volstaat eveneens om lid te kunnen zijn van een jeugdbeweging, een uniform te kunnen aanschaffen en deel te nemen aan bepaalde activiteiten zoals het jaarlijkse kamp. Uiteraard kan het voorbeeld ook vertaald worden naar andere activiteiten turnen,

dans, kickboksen, muziek- of tekenacademie. Echter, niet alle jongeren passen goed in de context van een georganiseerd vrijetijdsaanbod. Voor deze jongeren biedt het vrijetijdsbudget de ruimte om bijvoorbeeld naar een jeugdhuis te gaan, samen te schaatsen, zwemmen, voetballen of deel te nemen aan creatieve workshops.

9.3.2.3 *Speelgoed als cadeau bij een speciale gelegenheid*

Per leeftijdscategorie wordt speelgoed voorzien op drie momenten per jaar. Uit de focusgroepen blijkt dat verjaardagen, Sinterklaas, Chanoeka, het Suikerfeest en Kerstmis belangrijke gelegenheden zijn voor het geven van nieuw speelgoed. Het speelgoed moet bijdragen aan de verstandelijke, psychosociale en motorische ontwikkeling en aangepast zijn aan de leeftijd.

De veiligheid van speelgoed is essentieel. Bij de keuze van het speelgoed worden dan ook strikte veiligheidscriteria in acht genomen. Enkel speelgoed met het verplichte CE-merk komt in aanmerking. Dit keurmerk waarborgt dat het voldoet aan de Europese speelgoedrichtlijn (88/378/EEG). Vooral kinderen onder de drie jaar zijn erg kwetsbaar. Daarom moet speelgoed, indien van toepassing, een duidelijke waarschuwing bevatten dat het niet geschikt is voor kinderen onder de 36 maanden.

Alle speelgoed wordt geprijsd in Dreamland/Toychamp, IKEA en Decathlon. Er wordt gekozen voor speelgoed dat voldoet aan de noodzakelijke kenmerken (leeftijd, veiligheid, ontwikkelingsgebied en categorie). Binnen deze groep wordt omwille van de vergelijkbaarheid in de tijd en tussen de regio's, een korf samengesteld op basis van de zogenaamde klassiekers (bv. speelmat, duplo, lego, inline skates). Deze worden geprijsd aan de laagst beschikbare prijs in de winkel. Het speelgoed wordt over een periode van drie jaar afgeschreven voor de jongste groepen en over zes jaar voor de 6- tot 11-jarigen. Per cadeau rekenen we op ongeveer 20 euro voor een baby, voor de kleuters en lagere schoolkinderen ligt dit rond de 30 euro. Dit bedrag wordt drie keer per jaar voorzien.

Voor adolescenten ligt de nadruk niet langer alleen op het leeraspect, maar vaker op ontspanning en het ondersteunen van hun sociale interactie. Voor deze groep wordt dus afgeweken van bovengenoemde aankoop- en prijsstrategie. Voor jongeren van 12 tot 18 jaar en studenten wordt een budget van ongeveer 30 euro voorzien voor een klein verjaardagscadeau, bv. belkrediet, juwelen, een gezelschapsspel of iets dergelijks. Daarnaast voorzien we om de twee jaar een budget van ongeveer 230 euro voor een groter cadeau, bijvoorbeeld een gameconsole, trampoline, basketbalpaal, hoofdtelefoon met noise cancelling, of andere grotere items die aansluiten bij de interesses van jongeren.

9.3.2.4 *Deelname aan culturele activiteiten*

Voor het prijzen van de bioscoopbezoeken vertrekken we als referentie van het standaardtarief van een filmticket bij een grote bioscoopketen in Brussel, Turnhout en Luik. Voor de kinder- en jongerentheatervoorstellingen worden de toegangsprijzen in het Brusselse Munt theater, De Warande in Turnhout en het Théâtre de Liège genoteerd.

9.3.2.5 *Onderwijskosten*

Een budget ontwikkelen dat minimaal voldoende is opdat kinderen hun volwaardig recht op onderwijs kunnen realiseren, is geen eenvoudige opdracht en zal door de grote variatie in schoolkosten altijd illustratief zijn. Net zoals in andere landen vaak het geval is, variëren schoolkosten immers sterk met onder meer de leeftijd van kinderen, het type onderwijs, de studierichting (in het bijzonder in het secundair en hoger onderwijs) en de regio (bv. Penne et al., 2021). Voor een gedeelte van het formele leerplichtonderwijs bestaan er formele richtlijnen rond kosten, waar deze ontbreken vullen we dit aan met informatie over de reële uitgaven van gezinnen.

Kleuteronderwijs
De minimaal noodzakelijke kosten voor deelname aan het kleuteronderwijs zijn gebaseerd op de wettelijke maximumfacturen per gemeenschap. Voor Brussel hanteren we een gemiddelde van de tarieven in de Franstalige en Vlaamse gemeenschap, gewogen volgens de verdeling van de schoolbevolking in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest in het schooljaar 2021-2022. In het Franstalig onderwijs wordt dit aangevuld met de gemiddelde kosten voor zwembadtoegang (les droits d'accès à la piscine), omdat volgens het wetgevend kader scholen ouders mogen vragen hiervoor bij te dragen. We gebruiken hiervoor het getrimd (de 10% hoogste en laagste waarden worden uitgesloten) gemiddelde uit de studie van Ligue des Familles (2022) en indexeerden het bedrag naar prijzen voor 2024.

Voor de extra schoolbenodigdheden die ouders zelf moeten betalen, berekenen we de kostprijs van een boekentas, turnzak, lunchbox, twee thermosflessen en koek- en fruitdoosjes. Hiervoor geldt dezelfde prijsstrategie als voor de voedings- en de kledingkorf (zie hoofdstukken 3 en 4).

De kosten voor het middagtoezicht worden per regio berekend op basis van de gemiddelde kost in enkele scholen van verschillende netten.

Lager onderwijs
De minimaal noodzakelijke kosten voor deelname aan het lager onderwijs zijn in de Vlaamse gemeenschap gebaseerd op de wettelijk bepaalde maximumfactuur. In de

Franstalige gemeenschap, waar zo'n maximum niet bestaat, worden de bedragen afgeleid uit het onderzoek van de Ligue des Familles (2022), zoals hierboven beschreven. Omwille van de vergelijkbaarheid over de regio's nemen we hier alleen de wettelijk toegestane kosten op. Uitgaven die scholen officieel in principe niet mogen doorrekenen, zoals fotokopieën, en kosten die in andere categorieën vallen, worden uitgesloten. Voor Brussel berekenden we een gewogen gemiddelde van de bedragen uit de Franstalige en Vlaamse gemeenschap.

Net zoals in het kleuteronderwijs nemen we ook hier de kostprijs mee voor de extra schoolbenodigdheden ten laste van de ouders. De kosten voor middagtoezicht zijn gelijk aan die in het kleuteronderwijs.

Secundair onderwijs

Voor het secundair onderwijs bestaat er in beide gemeenschappen geen maximumfactuur. De minimaal noodzakelijke uitgaven zijn gebaseerd op de mediane uitgaven, gewogen volgens 'gebruik' (% ouders die deze uitgave noteerden) voor een schooljaar in de 2e graad uit de SONO-studiekostenmonitor (De Leebeeck et al., 2020) voor het Nederlandstalige onderwijs en het getrimd gemiddelde, gewogen volgens 'gebruik' voor een schooljaar in de 2e graad uit de studie van Ligue des Familles (2022) voor het Franstalige onderwijs. Hoewel de onderliggende methodologieën verschillen, zorgen de vergelijkbare doelstellingen van beide studies en de toepassing van uniforme berekeningsregels voor referentiebudgetten ervoor dat de resultaten goed op elkaar aansluiten, met beperkte regionale verschillen als gevolg.

Dit budget is bedoeld als illustratie, en de werkelijke kosten kunnen sterk verschillen afhankelijk van onder andere het opleidingsniveau, de studierichting en de school. Het gemiddelde per schooljaar en studierichting (doorstroomrichtingen; dubbele finaliteit of Ttr/Atr en arbeidsmarktfinaliteit of TQ/AQ) wordt gewogen volgens schoolpopulatie en geïndexeerd naar 2024.

Boven op de studiekosten zijn er nog de kosten voor een laptop die vanaf het eerste middelbaar in de meeste scholen verplicht is en een aantal noodzakelijke schoolbenodigdheden (zie hierboven). Wat betreft de laptop werd omwille van de prijs gekozen om een Chromebook op te nemen in het referentiebudget. Er wordt geopteerd voor een toestel dat beantwoordt aan de minimumspecificaties die nodig zijn voor standaardprogramma's die studenten vaak gebruiken. De laagste prijs voor dit toestel werd genoteerd in Mediamarkt. Vervoerskosten worden hier niet meegenomen, omdat die in de mobiliteitskosten zijn opgenomen (zie Hoofdstuk 8).

Hoger onderwijs

Voor studenten in het hoger onderwijs berekenen we de minimaal noodzakelijke studiekosten per regio. Omdat in Brussel zowel Nederlandstalige als Franstalige instellingen actief zijn, wordt hier het budget hoger onderwijs gewogen volgens de verhouding van het aantal leerlingen in het secundair Nederlandstalig en Franstalig onderwijs (voor studenten uit Brussel in het hoger onderwijs zijn geen vergelijkbare cijfers beschikbaar). Voor de kosten van hoger onderwijs gebruiken we een gecombineerde methodiek waarin wettelijke richtlijnen worden aangevuld met gegevens over feitelijke uitgaven. Het inschrijvingsgeld voor universiteiten (en hogescholen in het Nederlandstalig onderwijs) is wettelijk vastgelegd en wordt jaarlijks geïndexeerd. Het exacte bedrag is afhankelijk van het aantal studiepunten, het type contract en eventuele studietoelage. In het Franstalig onderwijs varieert het inschrijvingsgeld van hogescholen volgens studiejaar en betalen studenten bij inschrijving niet enkel studiegeld ('minerval') maar ook een variabel bedrag werkingskosten, administratiekosten en andere forfaitaire studiekosten. We berekenen hiervoor een gemiddelde over verschillende studiejaren, studierichtingen en hogescholen verspreid over Wallonië en Brussel.

Voor overige studiekosten baseren we ons opnieuw op onderzoek naar reële uitgaven. In het Nederlandstalig hoger onderwijs brengt de studiekostenmonitor de uitgaven gedetailleerd in kaart (De Leebeeck et al., 2020). Dit levert informatie over zowel directe als indirecte studiekosten per studierichting. Voor een representatieve berekening nemen we het gemiddelde van verschillende studierichtingen, waarbij we onderscheid maken tussen universiteiten en hogescholen. Omdat dergelijke gegevens ontbreken voor het Franstalig onderwijs baseren we ook daar de nodige uitgaven op dit onderzoek. Voor het minimaal noodzakelijke budget worden de volgende kosten meegenomen (De Leebeeck et al., 2020):

- Cursussen, handboeken en leermiddelen op basis van mediane uitgaven.
- Laptop en accessoires, zoals een sleeve, USB-stick, software en een printbudget. Dit is gebaseerd op onze prijsnotering, met uitzondering van de print- en softwarekosten, waarvoor we de mediane reële uitgaven hanteren. De kosten voor een internetaansluiting worden hier niet meegenomen; voor pendelstudenten valt dit onder het gezinsbudget, terwijl we voor kotstudenten uitgaan van een inbegrepen internetverbinding in de huurprijs.
- Specifieke opleidingskosten voor studiereizen, stages, eindwerken, of benodigde kleding en materialen (bv. medische benodigdheden of teken- en schildergerei) volgens mediane uitgaven.

Naast de directe studiekosten nemen we ook de ruimere, indirecte studiekosten op. Dit omvat verplaatsingskosten (opgenomen bij mobiliteit), de kosten van op kot gaan (opgenomen bij huisvesting) en uitgaven voor basisbenodigdheden zoals een boekentas, pennenzak, bureaustoel en -lamp, lunchbox en drinkfles.

9.3.2.6 Opvangkosten

Om de kostprijs van voorschoolse kinderopvang te berekenen, gaan we ervan uit dat ouders gebruikmaken van formele kinderdagopvanginitiatieven (crèches of onthaalouders) die inkomensgerelateerde tarieven hanteren. Onderzoek wijst uit dat dit laatste het geval is voor minstens twee derde van de formele opvanginitiatieven (Bisa, z.d.; Goffin et al., 2023; Office de la Naissance et de l'Enfance, 2022). Voor de schatting van een minimumkost, vertrekken van gezinnen met een inkomen ter hoogte van een voltijds minimumloon[23]. We hanteren de hiervoor geldende tarieven van Kind & Gezin (Vlaanderen, Brussel) en Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) (Wallonië en Brussel) en houden enkel rekening met eventuele kortingen die automatisch worden toegekend, bijvoorbeeld deze voor meerdere kinderen ten laste.

Bijkomende sociale correcties hebben een grote impact op de kostprijs voor kinderopvang. Zo kunnen gebruikers van opvanginitiatieven van Kind en Gezin een OCMW-tarief aanvragen waardoor de kostprijs slechts 1,97 euro (2024) per dag bedraagt. Voor gebruikers van gesubsidieerde opvanginitiatieven van ONE is de voorschoolse kinderopvang gratis indien zij recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming in de gezondheidszorg. De kostprijs van de kinderopvang is daarnaast ook sterk afhankelijk van de frequentie waarmee kinderen worden opgevangen. Daarom houden we de kinderopvangkosten vaak uit de berekening van de referentiebudgetten voor gezinnen met werkende gezinsleden en illustreren we deze apart voor verschillende opvangnoden. Voor gezinnen zonder werkende gezinsleden of voor koppels eenverdieners met jonge kinderen, houden we standaard rekening met één dag kinderopvang. Zo hebben ouders de mogelijkheid om taken te vervullen die moeilijk combineerbaar zijn met de opvang van jongere kinderen (bv. op sollicitatiegesprek gaan of een opleiding volgen).

Om de opvangkost van schoolgaande kinderen in Vlaanderen te bepalen, vertrekken we van de tarieven van Ferm. Het BOA-decreet legt de verantwoordelijkheid voor het organiseren van Buitenschoolse Opvang (BKO) bij de gemeenten en steden. Omdat deze taak als te complex wordt ervaren, geven veel gemeenten en steden er de voorkeur aan om deze verantwoordelijkheid over te dragen aan externe partners, zoals Ferm. Bij de berekening van de prijs houden we rekening met een tweede kind korting (wanneer twee of meer kinderen van eenzelfde gezin gelijktijdig gebruikmaken van de buitenschoolse kinderopvang) maar geen rekening met sociale tarieven. In Wallonië en Brussel is er geen regelgeving over deze kost en geen overkoepelende organisatie zoals Ferm. We zoeken in beide regio's de tarieven op van een aantal scholen en berekenen een gemiddeld bedrag. De kost voor buitenschoolse opvang van schoolgaande kinderen tot 12 jaar met tewerkgestelde ouders zal in realiteit ook sterk variëren naargelang de werktijd van ouders en eventuele alternatieve opvangmogelijkheden. Illustratief wordt in de referentiebudgetten de kost berekend op basis van 38 schoolweken (een half uur voor- en naschoolse opvang, woensdagnamiddagopvang) en 50 vakantiedagen.

23 We hanteren het GGMMI (gewaarborgd gemiddeld minimum maandinkomen): het interprofessionele minimumloon dat voor alle sectoren van toepassing is en wordt bepaald door nationale arbeidsraad (CAO 43). De individuele sectoren kunnen hogere minimumlonen vastleggen.

9.3.3 Erkend worden en aangemoedigd worden

9.3.3.1 Graduele uitbreiding verantwoordelijkheden

Om het bedrag van het zakgeld te bepalen, baseren we ons op de wettelijke bedragen die de Vlaamse en Waalse overheid uitkeert aan kinderen en jongeren die verblijven in de Bijzondere Jeugdbijstand (*Supplementen | VAPH*, z.d.). We nemen het gemiddelde van deze bedragen per leeftijdsgroep als referentie.

Het zakgeld vervult meerdere functies. Het stelt jongeren in staat om te oefenen met financiële verantwoordelijkheid en zelfstandig keuzes te maken. Jongeren gebruiken het voor uiteenlopende doeleinden, zoals het betalen van hun gsm-abonnement, het kopen van snacks of kledingaccessoires, en deelname aan sociale activiteiten zoals een cafébezoek, een fuif of het kopen van een geschenk voor een vriend. Op deze manier draagt het zakgeld bij aan hun autonomie, sociale integratie en leerproces rond geldbeheer.

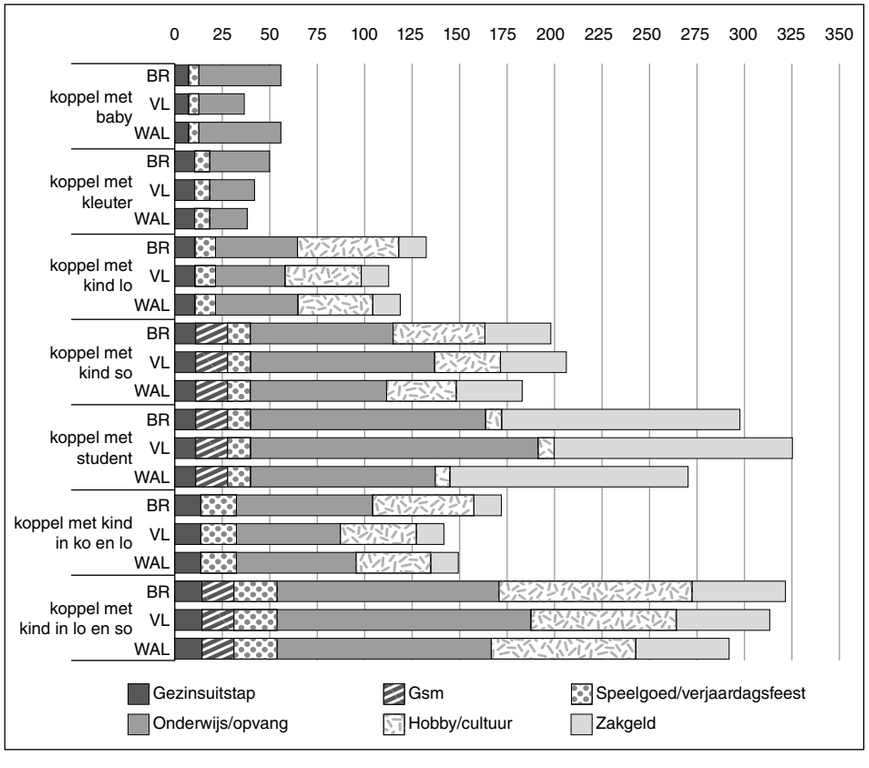
9.4 Het referentiebudget voor veilige kindertijd

Figuur 9.1 vat het referentiebudget voor een veilige kindertijd samen, uitgesplitst naar gezinssamenstelling en regio. Hieruit blijkt dat het benodigde budget voor een veilige kindertijd sterk varieert naargelang de leeftijd van de kinderen, en in mindere mate naargelang de regio. Koppels in Brussel hebben minimaal 56 euro per maand nodig om de psychosociale noden van hun baby te vervullen. De kosten voor een kleuter zijn met 50 euro net iets lager door de dalende opvangkosten. Vanaf de lagere school wordt er een hobby gerekend en krijgt het kind maandelijks zakgeld (gemiddeld 15 euro per maand). Het totale budget neemt toe tot 132 euro. Vanaf het secundair komen daar de extra kosten van een smartphone bij en nemen de kosten voor onderwijs en zakgeld (gemiddeld 35 euro per maand) toe. Dit resulteert in een budget van 201 euro. Voor studenten stijgt het benodigde budget naar 297 euro per maand, waarvan 125 euro voor zakgeld. Bij gezinnen met studenten gaat 84% van het budget voor veilige kindertijd naar onderwijs en zakgeld. Voor gezinnen met kinderen in het secundair onderwijs gaat 38% naar noodzakelijke onderwijsuitgaven, 23% naar uitgaven voor vrije tijd en 18% naar zakgeld. Uitgaven voor speelgoed, een smartphone en daguitstappen nemen slechts 12% van de noodzakelijke uitgaven in.

Met uitzondering van de kinderopvangkosten zijn er nauwelijks schaalvoordelen in deze korf. De noodzakelijke kosten voor de realisatie van een veilige kindertijd stijgen dan ook sterk met het aantal kinderen in het gezin. Bijvoorbeeld voor een koppel met twee opgroeiende kinderen (een zoon in het lager onderwijs en een dochter in het secundair onderwijs) loopt dit bedrag in Brussel op tot 326 euro per maand, in plaats van 334 euro per maand moesten de twee kinderen in een apart gezin wonen.

Sommige kosten zijn verschillend voor de drie gewesten. Vooral uitgaven voor hobby's, cultuur, onderwijs en opvang vertonen regionale variaties. Voor gezinnen met een baby of kind in het lager onderwijs is Vlaanderen voor deze korf de goedkoopste regio om in te wonen, maar voor gezinnen met een kind in het secundair of het hoger onderwijs de duurste. Voor de meeste gezinnen ligt het budget voor veilige kindertijd hoger in Brussel dan in Wallonië. Voor gezinnen met één student of koppels met twee kinderen loopt het verschil tussen de duurste en goedkoopste regio al gauw op tot minstens 30 euro per maand.

Figuur 9.1: *Het referentiebudget voor een veilige kindertijds voor 6 typegezinnen niet-werkend, alle gezinsleden in goede gezondheid, maandbedragen in euro (mei 2024).*



Noot: ko = kleuteronderwijs; lo = lager onderwijs, so = secundair onderwijs.

9.5 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor kwetsbare gezinnen?

In deze paragraaf bespreken we de aannames die in dit hoofdstuk worden gemaakt en onderzoeken we de haalbaarheid ervan voor financieel kwetsbare gezinnen. Uit een grootschalig onderzoek van de KU Leuven blijkt dat 1 op 5 jongeren kampt met matige tot ernstige mentale problemen. Bij jongeren die opgroeien in moeilijke omstandigheden (moeilijk rondkomen, niet naar school gaan en niet werken, moeilijke thuissituatie) is dat cijfer significant hoger, namelijk 38% (Achterhof et al., 2024). Sociale steun vanuit de omgeving is een belangrijke beschermende factor. Deze cijfers illustreren nogmaals het belang om een veilige kindertijd te kunnen doormaken.

Mensen in armoede worden vaak geconfronteerd met drempels (zie Hoofdstuk 2). Sommige drempels zijn direct waarneembaar, terwijl andere zich eerder in de beleving van organisatoren en deelnemers bevinden (bv. De Ambrassade, z.d.). In wat volgt detecteren we een aantal mogelijke drempels die vervat zitten in de referentiebudgetten.

Met betrekking tot het ervaren van liefde, vriendschap en veiligheid, hebben we onder andere een budget voor een verjaardagsfeestje opgenomen. Uit de focusgroepen blijkt dat een verjaardagsfeestje voor veel ouders belangrijk is, omdat het hen het gevoel geeft dat hun kind erbij hoort. Toch ervaren gezinnen met een beperkt inkomen hierbij aanzienlijke obstakels. Naast financiële beperkingen kan ook de beperkte ruimte in huis een probleem vormen, of speelt schaamte over de leefsituatie een rol. Een feestje in een park of bos kan een alternatief zijn, maar dit is niet in elk seizoen haalbaar en vereist een back-upplan voor slecht weer.

> *Voor mij is dat een probleem, met mijn huisdieren kan ik geen kinderen ontvangen, dus dan zou ik dat al ergens betalend moeten doen.* (Balen, gezinnen met kinderen, 2013)
>
> *Als ge in ne studio woont, dan kan je geen feestje geven; daar is geen plaats voor.* (Balen, gezinnen met kinderen, 2013)

In het kader van nieuwe ervaringen opdoen, is toegang tot informatie en volwaardige deelname aan het onderwijs cruciaal. Daarom voorzien de referentiebudgetten een Chromebook voor leerlingen in het secundair onderwijs en een laptop voor studenten in het hoger onderwijs. Uit de focusgroepen blijkt echter dat sommige middelbare scholen leerlingen verplichten een specifieke laptop aan te schaffen, waardoor een Chromebook niet altijd volstaat. Bovendien moeten deze laptops vaak via de school worden gekocht, wat de kosten aanzienlijk kan verhogen. Voor gezinnen met meerdere kinderen in het secundair onderwijs kan dit een zware financiële last betekenen.

> *In bepaalde scholen is het verplicht om een computer van school te hebben, ook al heb je een pc thuis, het moet het model van de school zijn. Als je geen PC had, had je strafstudie. De school ondernam niets. Je kon ook kiezen voor een maandelijkse afbetaling, maar dit was ook 60 euro per maand en uiteindelijk kwam het duurder uit. Voor mijn ouders gaf dit veel druk. Ik zou mijn computer wel willen delen als mijn broers of zussen die voor school nodig hebben, om presentaties te maken, maar niet als die het willen om YouTube te kijken of zoiets.* (Brussel, mixed jongeren, 2024)

> *Delen met andere, zeker jongere broers of zussen is echt moeilijk als je in het secundair zit. Stel je voor ik heb een eindjaarproject op mijn computer, mijn kleine broer heeft de laptop nodig voor school en verwijdert per ongeluk mijn document.* (Brussel, mixed jongeren, 2024)

Bij de berekening van de referentiebudgetten zijn de gemiddelde kosten voor verschillende studierichtingen secundair onderwijs meegenomen. Uit de focusgroepen en eerder onderzoek (bv. De Leebeeck et al., 2020) blijkt echter dat bepaalde studierichtingen, zoals bakker, kapper, kunst en fotografie, aanzienlijk hogere kosten met zich meebrengen. Bovendien omvatten de budgetten enkel de kosten die scholen wettelijk mogen aanrekenen, maar is er geen zicht op de mate waarin deze regels daadwerkelijk worden nageleefd.

Een budget voor deelname aan georganiseerde vrijetijdsactiviteiten is ook opgenomen om onder meer het opdoen van nieuwe ervaringen mogelijk te maken. In de praktijk ervaren ouders vaak drempels bij het inschrijven van hun kinderen. Vervoer, tijd en bijkomende kosten vormen hierbij belangrijke obstakels. Uit onderzoek blijkt dat de helft van de Vlaamse sportclubs onvoldoende kennis heeft om hun werking inclusief te maken en niet weet hoe ze mensen in armoede kunnen bereiken (Vandermeerschen et al., 2016). Bovendien is de UiTPAS niet overal beschikbaar. Meedoen aan sport of jeugdwerk gebeurt meestal in een sociale context, wat extra stress kan veroorzaken voor mensen in armoede (De Ambrassade, z.d.). Ze lopen het risico dat anderen hun situatie opmerken, waardoor sommigen deelname vermijden. Daarnaast kan sociale druk ervoor zorgen dat ze meer uitgeven dan ze kunnen missen – bijvoorbeeld aan kleding, drank of traktaties – om niet uit de toon te vallen. Dit kan op korte termijn schaamte voorkomen, maar leidt vaak tot financiële problemen achteraf.

> *“Mijn mama had mij ingeschreven in de scouts en dat voelde echt niet leuk aan. Ik voelde mij daar niet thuis. Er waren kinderen die mij gepest hadden. Er waren kinderen die racistisch waren. Bij Centrum Kauwenberg is het leuker. Daar komen ook vrienden, mijn moeder is daar ook welkom.”* (Man, 12 jaar, Centrum Kauwenberg, Netwerk tegen armoede, 2023)

> *Voor die voetbal. Ik hoor dat het vaak twee trainingen en een wedstrijd is. Als je drie keer per week aan anderen moet vragen of je kind kan meerijden, zit je in een vragende positie. Dat is niet gelijkwaardig.* (Balen, gezinnen met kinderen, 2013)

> *De timing voor inschrijvingen bij een sportclub of andere activiteit. Dat valt in september, oktober … Dat zijn verschrikkelijk dure maanden. Ik moet vaak bekomen tot november, december van die dure maanden. Dan denk je: moet ik mijn kind nu nog inschrijven? Ja, laat dan maar.”* (Antwerpen, gezinnen met kinderen, 2013)

In dezelfde categorie is voor de kleinsten een beperkt budget voor kinderopvang voorzien. Het budget voor kinderopvang van niet-werkende ouders is beperkt tot slechts één dag opvang per week, bijvoorbeeld voor sollicitaties, vrijwilligerswerk of een opleiding. Onderzoek toont aan dat kinderen uit kwetsbare gezinnen het meest baat hebben bij kwalitatieve kinderopvang (Leseman et al., 2022). Structurele uitsluitingsmechanismen maken het voor mensen in armoede echter moeilijker om gebruik te maken van kinderopvang (De Pourcq & Driessens, 2019). Belangrijke drempels zijn lange wachtlijsten door een tekort aan opvangplaatsen, complexe en technische aanmeldingsprocedures, en de vereiste van regelmatige opvang, wat voor ouders zonder vaste baan of met onregelmatige werkuren vaak niet haalbaar is. Daarnaast spelen ook gebrek aan informatie over opvangmogelijkheden, de perceptie dat kinderopvang vooral bedoeld is voor de werkende middenklasse, en wantrouwen tegenover instanties door eerdere negatieve ervaringen een rol in de verminderde toegang tot kinderopvang. In situaties waar financiële stress en onzekerheid rond basisbehoeften zoals voeding, slaap en huisvesting overheersen, is het misschien zinvol om een ruimer budget voor kinderopvang te overwegen.

9.6 Conclusie

Een veilige kindertijd is van cruciaal belang voor het welzijn en de toekomst van elk kind en vraagt meer dan goede bedoelingen. Het vormt niet alleen de basis voor persoonlijke ontwikkeling en sociale integratie, maar biedt ook een krachtige hefboom om vicieuze cirkels van armoede en achterstelling te doorbreken.

De kern van een veilige kindertijd draait om het vervullen van vier psychosociale behoeften: liefde, vriendschap en veiligheid; nieuwe ervaringen opdoen; erkenning en aanmoediging; en een graduele uitbreiding van verantwoordelijkheden. Geïnformeerd door de kinderrechten biedt het referentiebudget voor een veilige kindertijd een concrete houvast om te bepalen wat gezinnen minimaal nodig hebben om die behoeften te vervullen. Het referentiebudget dat in dit hoofdstuk wordt ontwikkeld, maakt zichtbaar dat hoewel veel opvoedingsdimensies immaterieel zijn, de sociale norm en context ook materiële participatie vereisen. Sportactiviteiten, culturele uitstappen, verjaardagsfeestjes, toegang

tot digitale communicatie en educatief materiaal zijn niet alleen verrijkend, maar dragen ook bij tot sociale inclusie en het recht van elk kind om volwaardig deel te nemen aan de samenleving.

In Brussel heeft een koppel minimaal € 56 per maand nodig voor een baby; dit bedrag stijgt naarmate het kind ouder wordt, door extra kosten zoals hobby's, zakgeld, smartphone en onderwijs. Voor studenten loopt dit op tot € 297 per maand. Bij gezinnen met twee kinderen kunnen de kosten oplopen tot € 322 per maand. Het grootste deel van het budget voor oudere kinderen gaat naar onderwijs en zakgeld. Speelgoed en uitstappen maken slechts een klein deel uit van de noodzakelijke uitgaven.

De berekeningen in dit hoofdstuk tonen aan dat de kosten voor een veilige kindertijd toenemen met de leeftijd van het kind en het aantal kinderen in het gezin, en dat deze kosten regionaal variëren. Ze leggen ook bloot waar de knelpunten liggen, bijvoorbeeld bij schoolkosten, kinderopvang of sociale participatie aan georganiseerde vrijetijdsactiviteiten en tonen hoe maatschappelijke drempels – zoals schaamte, onbegrip of beperkte toegang tot voorzieningen – gezinnen kunnen beletten om deze minimale noden in te vullen, ondanks hun inzet.

Het hoofdstuk benadrukt dat een integrale aanpak nodig is die gezinnen versterkt in hun opvoedingstaak, drempels wegneemt en kinderen op alle vlakken ondersteunt in hun recht op een veilige, waardige kindertijd. Investeren in kinderen is immers een noodzakelijke voorwaarde voor een inclusieve en rechtvaardige samenleving.

Referenties

Achterhof, R., Hammarberg, E., Kirtley, O. J., & Myin-Germeys, I. (2024). *SIGMA 2018-2023 RAPPORT Een uitgebreid onderzoek van de mentale gezondheid van Vlaamse adolescenten* (p. 27). Center for Contextuel Psychiatry. https://gbiomed.kuleuven.be/english/research/50000666/50000673/cpp/research-1/social-interaction/sigma/sigma-report-2024.pdf

Belgisch Instituut voor postdiensten en telcommunicatie. (2023). Mededeling van de Raad van het BIPT van 9 juni 2023 betreffende de status van de elektronische communicatie- en tv markt (2022) https://www.bipt.be

Biesta, G. J. J. (2011). Learning Democracy in School and Society. SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6091-512-3

Brummelman, E., Thomaes, S., Orobio de Castro, B., Overbeek, G., & Bushman, B. J. (2014). "That's not just beautiful—that's incredibly beautiful!" The adverse impact of inflated praise on children with low self-esteem. *Psychological science*, *25*(3), 728-735.

Brummelman, E., Grapsas, S., & van der Kooij, K. (2022). Parental praise and children's exploration: a virtual reality experiment. *Scientific reports*, *12*(1), 4967.

Brussels instituut voor statistiek en analyse. (BISA). (z.d.). *Kinderopvangvoorzieningen voor jonge kinderen*. Geraadpleegd 10 maart 2025, van https://bisa.brussels/themas/jonge-kinderen/kinderopvang-voorzieningen-voor-jonge-kinderen

Chambers, S., Smillie, S., & Watson, N. (2024). Rethinking children's right to leisure during school holidays. *Annals of Leisure Research*, *27*(3), 399-416. https://doi.org/10.1080/11745398.2023.2250473

Cornelis, I. & Storms, B. (2014). Jongeren als consument weerbaar maken. In: Coemans, I. (Ed.). *Focus op financiële opvoeding*. Brussel: Gezinsbond.

De Ambrassade. (z.d.). *Drempels verlagen*. Geraadpleegd 10 maart 2025, van https://ambrassade.be/nl/toolbox-diversiteit/laagdrempelig-jeugdwerk/drempels-verlagen

De Leebeeck, K., De Norre, J., Groenez, S., & Havermans, N. (2020). Studiekosten in de tweede en derde graad van het secundair onderwijs. Gent: Steunpunt Onderwijsonderzoek. https://data-onderwijs.vlaanderen.be/documenten/bestanden/12502.pdf

De Pourcq & Driessens (2019). *De kinderen gaan niet naar de kinderopvang. Aan de onderkant ligt de lat altijd hoger*. Geraadpleegd van https://www.aandeonderkant.be/de-kinderen-gaan-niet-naar-de-kinderopvang/

De Schutter, O. , Frazer, H., Guio, A.-C., & Marlier, E. (2023). *The Escape from Poverty: Breaking the Vicious Cycles Perpetuating Disadvantage*. Policy Press. https://doi.org/10.51952/9781447370611

De Visscher, S. (2008). *De sociaal-pedagogische betekenis van de woonomgeving voor kinderen*. Gent: Academia Press. http://lib.ugent.be/catalog/rug01:0

Dewilde, C. (2024). Van generatie op generatie. De intergenerationele overdracht van financiële deprivatie. in: Coene, J., Dewilde, C.I., Ghys, T., Hubeau, B., Marchal, S. Remmen, R., Vandenhole, W. (2024). *Armoede en ongelijkheid. Jaarboek 2024*, p. 107-129.

Doyal, L., & Gough, I. (1991). *A Theory of Human Need* (1ste dr.). Bloomsbury Publishing Plc. https://doi.org/10.1007/978-1-349-21500-3

Engle, P. L., & Black, M. M. (2008). The effect of poverty on child development and educational outcomes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1136*(1), 243-256.

Europese Commissie. (2021). *Europese kindergarantie: hoe beschermt de EU kinderen?* Geraadpleegd van https://www.consilium.europa.eu/nl/infographics/european-child-guarantee

Eurostat (2024). *Persons at risk of poverty or social exclusion by age and sex* [ilc_peps01n$dv_1161] https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/bookmark/03b9d71a-7b09-4ea6-b10e-85d9ac59e5d0?lang=en

Freire, P. (1972). *Pedagogie van de onderdrukten* (2de dr.). In den Toren.

Goffin, K., Valsamis, D., Carpentier, M., Faes, K., & Verhaeghe, N. (2023). Kinderopvang voor baby's en peuters en de link met de tewerkstelling van de ouders. *Over.Werk. Tijdschrift van het Steunpunt Werk, 33*(2), 73-81. https://www.steunpuntwerk.be/files/publications/OW/OW_2023_2/OverWerk_2023_2_volledig_nummer.pdf

Kinderrechtencommissariaat. (2023). Kinderrechten. Het Kinderrechtenverdrag in 14 rechten. https://www.kinderrechten.be/themas/kinderrechten

La Ligue des familles (2022). Où est passée la gratuité scolaire? La facture salée de l'école. In Une production du service Études et Action politique de la Ligue des familles. Ixelles: la Ligue des Familles. https://liguedesfamilles.be/storage/21951/Etude-co%C3%BBt-scolaire-2022.pdf

Lansdown, G. (2005). *The evolving capacities of the child*. Florence: UNICEF Inncenti Research Center.

Leseman, P., van Huizen, T., Slot, P., & Romijn, B. (2022). *Effecten van kinderopvang op de cognitieve en sociaalemotionele ontwikkeling van kinderen*. Universiteit Utrecht. https://www.uu.nl/sites/default/files/IOS-Rapport%20Effecten%20kinderopvang%20%28Leseman%20%26%20van%20Huizen%2C%20oktober%202022%29.pdf

Luby, J. L., Herzberg, M. P., Hoyniak, C., Tillman, R., Lean, R. E., Brady, R., … & Barch, D. M. (2024). Basic environmental supports for positive brain and cognitive development in the first year of life. *JAMA pediatrics*, *178*(5), 465-472.

Meeus, A. (2022). *Always connected: The context and consequences of mobile and social media use among preadolescents*. Doctoral dissertation, KU Leuven. https://lirias.kuleuven.be/3738307

Netwerk tegen Armoede. (2023). *Adviesrapport: Jongeren aan het woord over vrije tijd en welbevinden*. https://www.netwerktegenarmoede.be/media/pages/nieuws/2023/maatschappelijk-kwetsbare-jongeren-aan-het-woord-over-vrije-tijd-en-welbevinden/7f01a3269b-1680508182/netwerktegenarmoede_adviesrapportjeugd2023.pdf

OECD. (2018). *A Broken Social Elevator? How to Promote Social Mobility.* OECD Publishing, Paris. http://dx.doi.org/10.1787/9789264301085-en

Office de la Naissance et de l'Enfance. (2022). *Rapport d'activités 2022: ONE en chiffres* (p. 120). https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRESENTATION/Rapports_d_activite/2022-rapport-activites-chiffres.pdf

Opgroeien (2024). *Mediaopvoeding. De risico's van mediagebruik.* Geraadpleegd van https://www.opgroeien.be/kennis/themas/mediaopvoeding/risicos-van-mediagebruik

Parolin, Z., Pintro-Schmitt, R., Esping-Andersen, G., & Fallesen, P. (2025). Intergenerational persistence of poverty in five high-income countries. *Nature Human Behaviour*, 9(2), 254-267.

Penne, T., Delanghe, L. en Goedemé, T. (2021). *An exploration of key factors that determine the affordability of compulsory education in Europe*. CSB Working paper 21/08. Antwerpen: Centrum voor Sociaal Beleid – Herman Deleeck, Universiteit Antwerpen.

POD Maatschappelijke integratie. (2022). *Belgisch nationaal actieplan voor de Europese Kindgarantie 2022-2030* (p. 101). POD Maatschappijke integrateie. https://www.mi-is.be/sites/default/files/documents/be_nap_kindgarantie.finaal_0.pdf

Pringle, M. K. (2013). *The needs of children*. Routledge.

Rommerts, K. (2020). *De Effectiviteit van Typen Feedback bij het Nakijken van Leerlingwerk* [Bachelorscriptie, Radboud Universiteit]. https://www.radboudunos.nl/media/wtapvodj/2020-karlijn-rommerts.pdf

Sansone, D., Rossi, M. and Fornero, E. (2019). "Four Bright Coins Shining at Me": Financial Education in Childhood, Financial Confidence in Adulthood. Journal of Consumer Affairs, *53*: 630-651. https://doi.org/10.1111/joca.12207

Schuil, P. B. (2005). *Nederlands leerboek Jeugdgezondheid*. Assen: Van Gorcum.

Statbel. (2025). Risico op armoede of sociale uitsluiting bij kinderen van 0-17 jaar in 2024. https://statbel.fgov.be/nl/themas/huishoudens/armoede-en-levensomstandigheden/risico-op-armoede-sociale-uitsluiting#figures

Steffens, W. (2017). Goed gedaan, kanjer! *Kinderopvang*, *27*(9), 20-22. https://doi.org/10.1007/s41189-017-0140-8

Toerisme Vlaanderen. (2023). Decreet iedereen verdient vakantie. Geraadpleegd van https://www.vlaanderen.be/publicaties/decreet-iedereen-verdient-vakantie

UNICEF. (2018) De 54 artikelen in eenvoudige bewoordingen. Geraadpleegd van https://www.unicef.be/nl/ over-unicef/onze-inspiratie/kinderrechten/

Vandermeerschen, H., Van Poppel, M., & Scheerder, J. (2016). Facilitating access to sports for people in poverty? A study on local social sports policy. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, *25*(2), 4. https://doi.org/10.18352/jsi.448

Van Thielen, L., & Storms B. (2009). Het budget veilige kindertijd. In: Storms, B., Van den Bosche, K. (2009). *Wat heeft een gezin minimaal nodig.* Leuven: Acco.

Verenigde Naties. (1989) Verdrag inzake de Rechten van het Kind Aangenomen door de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties op 20 november 1989 Officiële Nederlandse vertaling. Geraadpleegd van https://www.kinderrechtencommissariaat.be/sites/default/files/bestanden/kinderrechtenverdrag_nederlandse_vertaling.pdf

Wallonie Tourisme. (2024). *Tourisme pour tous*. https://www.tourismewallonie.be/tourisme-pour-tous/

WHO. (1982). *Manuals on Child Mental Health and Psychosocial Development*. Geneva: WHO.

10 HET BUDGET VOOR HET ONDERHOUDEN VAN RELATIES

Bérénice Storms, Leen Van Thielen, Heleen Delanghe en Daan Deferm

Sociale relaties zijn een belangrijke bron van individuele steun en bieden kansen voor ontmoeting, ontspanning en gezelschap. Ze zijn ook belangrijk voor de ontwikkeling van de persoonlijke identiteit en zingeving: via dagelijkse sociale interacties krijgen persoonlijke overtuigingen, waarden en normen vorm, en geven mensen betekenis aan hun leven. Daarnaast dragen sociale relaties ook wezenlijk bij aan het goed functioneren van de maatschappij (Storms, 2012).

Dit hoofdstuk beschrijft de noodzakelijke financiële voorwaarden om de verwachtingen verbonden aan sociale relaties goed te kunnen vervullen met het oog op volwaardige maatschappelijke participatie. Het baseert zich hiervoor op literatuuronderzoek, expertconsultaties en focusgroepdiscussies.

De eerste paragraaf bespreekt het belang van sociale relaties vanuit de essentiële sociale rollen voor maatschappelijke participatie zoals besproken in Hoofdstuk 2. De tweede paragraaf bespreekt de inhoud van de korf: welke producten en diensten zijn minimaal nodig om deze rollen optimaal te kunnen vervullen? De derde paragraaf geeft een overzicht van de gebruikte prijsstrategieën om een minimaal noodzakelijk budget voor het voor het onderhouden van sociale relaties te berekenen en de vierde paragraaf bespreekt het totale budget. Het hoofdstuk sluit af met een kritische bespreking van de aannames die ten grondslag liggen aan de samenstelling van de korf.

10.1 Belang van betekenisvolle sociale relaties

Mensen zijn sociale wezens. Ze hebben een fundamentele behoefte aan verbondenheid. Vanuit hun sociale netwerken ontwikkelen individuen eigen identiteit, geven ze mee vorm aan die van anderen en bouwen ze het maatschappelijk leven mee uit (Storms, 2012).

Sociale relaties vormen een belangrijke bron van emotionele, praktische of gezelschapssteun. Dit komt tot uiting in concrete acties zoals het bieden van hulp of een luisterend oor. De steun uit sociale relaties wordt vaak in verband gebracht met het begrip 'sociaal kapitaal'. Sociaal kapitaal verwijst naar de voordelen die mensen verkrijgen door lidmaatschap van netwerken en sociale structuren (Portes, 1998). Het stelt individuen

in staat om informatie te delen, steun te verlenen en samen te werken aan doelen die anders moeilijk bereikbaar zijn. Het 'kapitaal'-aspect benadrukt dat hiervoor investeringen nodig zijn en dat de omvang kan variëren, zoals bij financieel en cultureel kapitaal (Bourdieu, 1980).

Bij de studie van sociaal kapitaal wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen sociaal kapitaal op individueel niveau (microniveau) en sociaal kapitaal op het niveau van sociale groepen of de gemeenschappen (meso- en macroniveau) (Claridge, 2020; Dale & Newman, 2010; Tzanakis, 2013).

Onderzoek naar sociaal kapitaal op microniveau bouwt voort op het werk van Granovetter (1983), die een onderscheid maakt tussen twee soorten banden: 'strong ties' en 'weak ties' (Steyaert & Kwekkeboom, 2012). Voorbeelden van sterke banden (strong ties) zijn vrienden, familieleden of naaste collega's, terwijl vluchtige contacten met buren of kennissen voorbeelden van zwakke banden (weak ties) zijn. Volgens Granovetter spelen zwakke banden een belangrijke rol, omdat ze de brug kunnen vormen naar andere sociale netwerken die waardevolle informatie en kennis kunnen opleveren (Granovetter, 1983; Steyaert & Kwekkeboom, 2012). Denk bijvoorbeeld aan praktische vragen zoals: hoe plak je een band, wanneer komt de bus, waar koop ik het best een computer of welke jobmogelijkheden zijn er? Een divers netwerk, dat zowel sterke als zwakke banden omvat, gaat samen met een grotere mate van sociale ondersteuning (Heylen, 2011).

Het belang van sociale relaties wordt ook duidelijk vanuit onderzoek naar de gevolgen van een tekort eraan. Eenzaamheid, gedefinieerd als zelfervaren sociaal isolement (Shoestuk et al., 2020), is een sleutelbegrip in dit kader. Het gebrek aan een hechte, affectieve band met een persoon wordt gedefinieerd als emotionele eenzaamheid (Departement WVG, 2021; Switsers et al., 2024). Sociale eenzaamheid is breder en verwijst naar het gemis aan verbondenheid met een bredere sociale groep. Wie sociaal geïsoleerd is, en een objectief tekort aan sociale relaties heeft (Heylen, 2011), beschikt niet of nauwelijks over sociale banden die emotionele, instrumentele en gezelschapssteun kunnen bieden (Machielse, 2015). Sociaal isolement bedreigt de zelfredzaamheid van mensen en ondermijnt hun vermogen om volwaardig aan de samenleving te participeren (Heylen, 2011; Machielse, 2015). Chronische eenzaamheid en sociale isolatie kunnen leiden tot zowel fysieke als mentale gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten, (alcohol)verslaving, slaapproblemen, en een verhoogd risico op depressie, suïcide, en een lagere levensverwachting (De Witte & Van Regenmortel, 2023; Departement WVG, 2021; Holt-Lunstad et al., 2015; Shovestul et al., 2020; Ward et al., 2021). Bovendien kunnen deze problemen een vicieuze cirkel creëren, waardoor eenzaamheid nog verder wordt versterkt. Lage-inkomensgezinnen blijken beduidend minder vaak te kunnen rekenen op sociale netwerken die emotionele en affectieve ondersteuning bieden (Bosma et al., 2015; De Boyser & Levecque, 2007; Dewilde & Levecque, 2003; Kostet et al., 2018; Statbel, 2024; Machielse, 2011).

Eenzaamheid kent ook grote maatschappelijke kosten. Mensen die vereenzamen kunnen minder terugvallen op een eigen sociaal vangnet en zijn daardoor sneller aangewezen op professionele hulp- en zorgverlening (Van der Zwet et al., 2020). Naast financiële voordelen op macroniveau, zorgen sterke sociale relaties, in de vorm van geïnternaliseerde waarden en normen, ook voor een gemeenschappelijk verantwoordelijkheidsgevoel binnen de samenleving (Hooghe, 2003, World bank, 2011).

Om te bepalen welke sociale relaties essentieel zijn, baseren we ons op het werk van Goedemé et al. (2019). Deze onderzoekers tonen aan dat er hierover binnen Europa op abstract niveau een aanzienlijke mate van overeenstemming bestaat. Aan de hand van Europese juridische normen, zoals het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens en het Handvest van de Grondrechten van de Europese Unie, aangevuld met eigen empirisch onderzoek met focusgroepen, onderscheiden ze een aantal essentiële maatschappelijke posities die elke volwassen Europese burger moet kunnen innemen: ouder, gezinslid, vriend, werknemer, lid van een vereniging (zoals een vakbond), mantelzorger, kiezer en burger (zie Hoofdstuk 2). Wat hiervoor minimaal nodig is volgens de geldende maatschappelijke en culturele verwachtingspatronen wordt hieronder toegelicht.

10.2 De inhoud van de korf 'onderhouden van relaties'

In deze paragraaf beschrijven we de verwachtingen verbonden aan bovenvermelde essentiële maatschappelijke posities en illustreren we welke goederen en diensten hiervoor nodig zijn. We bespreken achtereenvolgens: familie- en vriendenbezoek, het vieren van feesten, het geven en ontvangen van geschenken, uit eten gaan of maaltijden afhalen, voorzieningen voor huiselijke gezelligheid en digitale communicatie. De hieraan verbonden minimaal noodzakelijke kosten zijn vooral gelinkt aan de rollen van (groot)ouder, gezinslid en vriend(in). Om deze rollen te vervullen, is het bijvoorbeeld noodzakelijk om familie en vrienden op een gepaste manier te kunnen ontvangen, wat een minimale inrichting van de woning en een budget voor versnaperingen vereist. Het geven of deelnemen aan een (bescheiden) feest bij belangrijke gelegenheden en het kunnen geven van een cadeautje horen ook bij deze rollen. Toegang tot digitale communicatiemiddelen is nodig om te kunnen afspreken, om mee te zijn bij gesprekken en om goed geïnformeerd beslissingen te kunnen nemen. Daarnaast bespreken we nog enkele noodzakelijke uitgaven die vaak verbonden zijn aan deelname aan het professionele leven, zoals de rol van collega van anderen. Ten slotte bekijken we onder de hoofding 'burgerverplichtingen' de extra kosten die bij de rol van burger en kiezer komen kijken.

Omdat er voor het onderhouden van relaties nauwelijks formele normen bestaan, baseren we ons naast wetenschappelijke inzichten uit de literatuur vooral op kwalitatieve methoden zoals expertconsultaties en focusgroepen. We lichten gedetailleerd toe welke

producten en diensten volgens de deelnemers essentieel zijn om sociale verbondenheid mogelijk te maken, en beperken ons hierbij tot deze die niet in de andere korven zijn opgenomen (denk bv. aan het dragen van gepaste kleding).

10.2.1 Familie- en vriendenbezoek

Voor het onderhouden van relaties die mensen emotionele en affectieve ondersteuning bieden, is het noodzakelijk dat ze elkaar kunnen ontmoeten. In onze maatschappij is het gebruikelijk om bij zulke ontmoetingen iets kleins aan te bieden. Hoewel dit niet verplicht is, wordt het wel gewaardeerd. Voor onze berekeningen gaan we arbitrair uit van één familiebezoek per week (afwisselend bij de ene of de andere thuis) en één bezoek van vrienden per maand, eveneens met wisselende locatie). We gaan ervan uit dat bij elk bezoek gemiddeld vier personen worden ontvangen. Om gasten een kleine traktatie te kunnen aanbieden, voorzien we in de helft van de gevallen een illustratief budget voor de aankoop van een fles wijn en een sixpack alcoholvrij bier. In de andere helft voorzien we thee en koffie. Daarnaast wordt bij alle bezoeken twee soorten frisdrank, chips en koekjes voorzien.

Om mensen thuis te kunnen ontvangen, is het uiteraard nodig om voldoende zitplaatsen te hebben. Daarom hebben we in deze korf vier extra stoelen opgenomen. Dezelfde logica geldt voor extra borden, kopjes, glazen en bestek. Iemand die liever geen bezoek thuis ontvangt, kan met dit budget ook buitenshuis afspreken.

Een belangrijk kenmerk van de ondersteunende functie van sociale netwerken, is het wederkerigheidsprincipe: als jij iets voor mij doet, dan zal ik iets voor jou terugdoen. Uit de focusgroepen leren we dat ouderen zich erg inspannen om het wederkerigheidsaspect in hun primaire relaties zo lang mogelijk te behouden. Ze hechten er veel waarde aan om hun bezoekers gastvrij te ontvangen en hen goed te verzorgen. Bovendien blijkt dat ouderen steeds vaker terugvallen op primaire (kleinschalige) sociale netwerken (Carstensen et al., 1999; Shovestul et al., 2020). Zij hechten meer belang aan emotioneel betekenisvolle relaties dan aan de contacten die zij opbouwden in functie van hun opleiding, job of vrijetijdsbesteding. Dit uit zich voornamelijk in frequenter contact met kinderen, kleinkinderen, familieleden, buren en vrienden. Daarom voorzien we voor ouderen de mogelijkheid om twee keer per maand vrienden, buren of familie uit te nodigen en hen een drankje en een hapje aan te bieden. Daarnaast benadrukken alle oudere deelnemers met kinderen en kleinkinderen hoe belangrijk zij het vinden om hen regelmatig een maaltijd aan te bieden. Om hieraan tegemoet te komen voorzien we voor ouderen een aanvullend budget zodat zij hun kinderen en kleinkinderen tien keer per jaar thuis te kunnen ontvangen voor een lunch met pistolets.

10.2.2 Feesten

Feesten vervullen verschillende functies, maar een van de belangrijkste is ongetwijfeld de integratieve functie: samen vieren versterkt sociale banden en draagt bij aan verbondenheid binnen gezinnen en bredere sociale netwerken. Op basis van gesprekken in de focusgroepen voorzien we daarom een budget voor het vieren van drie tot vier grote (al dan niet religieuze) feesten met het gezin per jaar, afhankelijk van de gezinssamenstelling (zie Tabel 10.1). Daarnaast wordt een afzonderlijk budget gereserveerd voor het vieren van de verjaardagen van alle gezinsleden. Voor kinderen in de lagere school voorzien we een apart verjaardagsfeestje om samen met vriendjes te vieren en een traktatie in de klas (zie hiervoor de korf ‘veilige kindertijd’).

Voor ouderen is samen feestvieren met kinderen en kleinkinderen van groot belang. Zolang de omstandigheden het toelaten, organiseren zij deze momenten graag zelf. Wanneer hun woonruimte te klein is of de voorbereiding van een feestmaaltijd te belastend wordt, verplaatsen de bijeenkomsten zich naar een restaurant of naar de woning van een van de kinderen. Ouderen vinden het vanzelfsprekend dat zij, indien mogelijk, de kosten van deze samenkomsten dragen. Op basis van de focusgroepdiscussies wordt voor ouderen een extra budget voorzien om hun kinderen en kleinkinderen vijf keer per jaar te kunnen uitnodigen voor een feest.

Tabel 10.1: *Aantal jaarlijkse terugkerende feesten per gezinstype en gelegenheid.*

Feesten	Alleen-staande	Alleen-staande + kind lager onderwijs	Alleen-staande + kind secundair onderwijs	Koppel	Koppel + kind secundair onderwijs	Koppel + kind kleuter en lager onderwijs	Koppel + kind lager en secundair onderwijs
Pasen, Pascha, Eid al-Fitr, Holi	1	1	1	1	1	1	1
Sinterklaas, Chanoeka	0	1	1	0	1	1	1
Kerstmis, Eid al-Adha, Diwali	1	1	1	1	1	1	1
Nieuwjaar of huwelijksverjaardag	1	1	1	1	1	1	1
Verjaardag	1	2	2	2	3	4	4
Totaal aantal feesten	4	6	6	5	7	8	8

Naast jaarlijks terugkerende feesten is het binnen verschillende tradities gebruikelijk om enkele grotere feesten te vieren, bijvoorbeeld bij de geboorte van een kind, en bij het opgroeien van de kinderen naar volwassenheid wordt ook vaak vastgehouden aan enkele feesten per kind. Deze feesten vinden vaak plaats binnen een ruimere familiekring en gaan gepaard met extra kosten, bijvoorbeeld voor decoratie, uitnodigingen of speciale kleding. Omdat voor zulke feesten moet worden gespaard, voorzien we per kind een budget dat gelijk is aan de afschrijvingskost van drie feesten over 18 jaar (bv. voor een feest op 6 of 7 jaar, op 12 jaar en op 18 jaar). De kostprijs wordt illustratief geschat op basis van een broodjeslunch in een gehuurde zaal. Het aantal genodigden per feest hebben we arbitrair vastgesteld op 20 volwassenen en 10 kinderen. Voor andere grote feesten (zoals een bijzondere huwelijksverjaardag) voorzien we geen apart budget. We gaan ervan uit dat er dan op andere feesten (bv. nieuwjaar en verjaardagen) wordt bespaard.

10.2.3 Geschenken en wenskaarten

Bij verjaardagen en feestjes horen geschenken en wenskaarten. Dit zijn belangrijke symbolen van waardering en verbondenheid binnen sociale relaties. Uit onderzoek blijkt dat geschenken vooral worden gewaardeerd om de inspanning, bedachtzaamheid en verrassing die ermee gepaard gaan, eerder dan om hun financiële waarde alleen (Komter, 2007; Webley et al., 1983). Ook in de focusgroepen komt sterk naar voren dat het aanbieden van een geschenk of attentie, hoe klein ook, een belangrijk sociaal signaal is van wederkerigheid en verbondenheid.

> *Moederdag, vaderdag, suikerfeest, bekering, verjaardag broers [gelegenheden waarbij cadeaus worden gegeven]. Sommige vrienden krijgen wel een beetje geld met het Suikerfeest, of je geeft eten. Je geeft altijd wel iets. Als je niets bij hebt, is het geen probleem, maar het is wel niet fijn als mensen jou dingen geven en je kan zelf niets teruggeven. Het kan iets heel kleins zijn.* (Leuven, mixed jongeren, 2024)

> *Bij mij thuis worden de kinderen altijd uitgenodigd voor verjaardagen, minstens één keer per maand, en voor elk kind afzonderlijk, dus voor mij is het echt veel meer … Je moet toch altijd met een cadeau komen, dat hoort er nu eenmaal bij.* (Namen, gezinnen met kinderen, 2024)

Binnen het referentiebudget houden we rekening met drie soorten geschenken:

1. *Geschenken met wederkerigheid*: geschenken die worden gegeven en ontvangen binnen vergelijkbare omstandigheden, zoals verjaardagen, Valentijnsdag of kerstfeestjes onder vrienden De bijbehorende kosten compenseren elkaar doorgaans. Daarom worden deze geschenken niet opgenomen in de berekening van het referentiebudget.
2. *Geschenken voor kinderen*: ouders krijgen binnen de korf ‘veilige kindertijd’ reeds een apart budget om (drie keer per jaar) een cadeau te geven aan hun kinderen. Deze geschenken worden hier dus niet dubbel opgenomen. Hetzelfde geldt voor kleinere geschenken die kinderen, tieners en studenten aan vrienden geven, en waarvan wordt geacht dat ze deze bekostigen vanuit hun zakgeld.
3. *Niet-wederkerige geschenken*: deze omvatten geschenken waarvoor geen onmiddellijke tegenprestatie verwacht wordt, zoals bij een huwelijk, geboorte, een ziekenhuisbezoek of een bijzonder overgangsfeest. Hiervoor voorzien we per alleenstaande volwassene jaarlijks een budget voor vijf kleinere cadeaus en eenmaal per vijf jaar een groter cadeau. Voor koppels tellen we ten opzichte van een alleenstaande volwassenen twee kleine cadeaus extra per jaar, ervan uitgaande dat beide partners grotendeels dezelfde vriendengroep delen.

Uit de focusgroepen blijkt verder dat ouderen grote waarde hechten aan het geven van geschenken aan hun kinderen en kleinkinderen, vooral bij verjaardagen, Nieuwjaar en grotere familiefeesten. Ouderen geven aan gevoelens van schaamte en tekortkoming te ervaren wanneer ze geen geschenk kunnen geven. Daarom voorzien we voor hen een aanvullend budget om bij verjaardagen en Nieuwjaar (of een andere gelegenheid) hun kinderen en kleinkinderen te verrassen, evenals een groter geschenkbudget per kleinkind bij belangrijke overgangsfeesten. Voor niet-wederkerige geschenken van ouderen aan andere familieleden of vrienden voorzien we jaarlijks budget voor drie kleine geschenken (vijf geschenken voor koppels).

> *Je moet dat kunnen uitleggen aan de kinderen. Bijvoorbeeld er zijn vier kleinkinderen bij en die krijgen geschenken en het was mijn toer om een geschenk te geven en ik zeg ‘sorry maar de Kerstman heeft mijn huis niet gevonden’. Wat moet ik zeggen? Het enige dat ik kon zeggen is; ik heb voor jullie allemaal veel kusjes en liefde bij.* (Deurne, gepensioneerden, 2013)

Tot slot nemen we ook een budget op voor wenskaarten en postzegels. Voor alleenstaanden voorzien we zes wenskaarten per jaar, voor koppels negen, en per kind ouder dan twee jaar vier wenskaarten.

10.2.4 Uit eten/afhaalmaaltijd

Uit eten gaan is een sociale aangelegenheid. Het belang hiervan werd veelvuldig in de verf gezet door deelnemers uit de focusgroepen. Het brengt mensen in contact met anderen, ze horen wat er in de omgeving speelt, of ze kunnen ingaan op een uitnodiging van familieleden of vrienden. Tegelijkertijd biedt het de mogelijkheid om nieuwe of anders bereide voedingsmiddelen te leren kennen. Daarnaast is uit eten gaan of het afhalen van maaltijden soms een praktische noodzaak: in de wintermaanden is het niet ideaal om bijvoorbeeld tijdens een dagje winkelen of een ziekenhuisbezoek een eigen middagmaal buiten in het park op te eten.

In de focusgroepen gaven de deelnemers met kinderen aan dat uit eten gaan en afhaalmaaltijden belangrijk zijn om hun kinderen af en toe te belonen voor goed gedrag. Bijvoorbeeld wanneer ze een goed rapport hebben, zich in een bepaalde situatie heel flink hebben gedragen, of hebben geholpen met de grote schoonmaak. Het is prettig voor ouders om de mogelijkheid te hebben om enkele keren per jaar hun kinderen te belonen met bijvoorbeeld een frietje van de frituur of een etentje buitenshuis.

Daarnaast verwijzen ouders in de focusgroepen naar schoolfeesten en activiteiten van verenigingen, waarbij deelname vaak wordt verwacht. Als de kinderen deze 'etentjes' altijd moeten missen, worden ze uitgesloten. Bovendien benadrukken enkele respondenten dat uit eten gaan voor kinderen een leermoment kan zijn: het biedt hun de kans om tafelmanieren aan te leren en een positieve sociale omgang met anderen te ervaren. In dit verband wordt gepleit voor meer sociale initiatieven waar mensen goedkoop samen kunnen eten.

> *Waar ik aan denk is aan verenigingen zoals de scouts en de voetbal. Onze kinderen zitten in allerlei zaken en dat is allemaal minstens één keer per jaar spaghetti gaan eten ofzo, en dat is dan al één van die drie keer. En dat is dan 10 euro per persoon want het is voor de goede zaak of de jaarlijkse BBQ (…). Van zodra je sociale participatie belangrijk vindt … Of op school, het jaarlijkse schoolfeest!* (Gent, gezinnen met kinderen, 2013)
>
> *Ik vind dat ook een beetje trainen van sociale vaardigheden. Gaan eten op een ander voor een kind, daar zijn ook wel een aantal dingen te leren, wat dat kan, de cultuur. Kinderen moeten dat toch ook voor een stuk meekrijgen, in die zin vind ik dat wel belangrijk.* (Gent, gezinnen met kinderen, 2013)

Ook in de focusgroepen zonder kinderen werd benadrukt dat het voor sociale participatie belangrijk is om regelmatig niet te hoeven koken en onder de mensen te komen voor een maaltijd. Voor bepaalde risicogroepen, zoals mensen in armoede, werklozen, gepensioneerden en alleenstaanden, kunnen sociale eetgelegenheden een belangrijke rol spelen in het tegengaan van sociale uitsluiting. Ze bieden gezinnen die onder grote druk staan de mogelijkheid om even aan de dagelijkse sleur te ontsnappen. Deelnemers gaven aan dat dergelijke momenten niet per se duur of speciaal hoeven te zijn, maar dat vooral het sociale contact centraal staat. Er was dan ook veel waardering voor sociale eetgelegenheden, georganiseerd door buurthuizen en vzw's, die een gevoel van samenhorigheid creëren.

Op basis van de argumenten die in alle focusgroepen werden aangehaald door mensen met verschillende sociaaleconomische achtergronden, werd gekozen om in de referentiebudgetten rekening te houden met de mogelijkheid om gezinnen op actieve leeftijd maandelijks iets te laten afhalen of buitenshuis te laten eten, en voor ouderen tweemaandelijks een dergelijke gelegenheid te voorzien.

10.2.5 Huiselijke gezelligheid

Onder 'huiselijke gezelligheid' plaatsen we een aantal alledaagse consumptiegoederen waarvan het ontbreken ervan door velen als een belangrijk gemis wordt ervaren dat tot sterke gevoelens van schaamte leidt. Tot deze categorie behoren: een zetel, een salontafel, een dressoirkast, lampenkappen, kussens, kaarsen en lucifers.

10.2.6 Digitale communicatie

Multimedia is niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven, onze samenleving is in sterke mate gedigitaliseerd. De COVID-19-pandemie versnelde deze evolutie door online communicatie tijdelijk tot de enige manier van sociaal contact te maken.

Het belang van internet en digitale media voor maatschappelijke participatie

Toegang tot het internet is noodzakelijk om verbonden te blijven met vrienden en familie, onderwijs te volgen, digitale diensten te gebruiken (zoals itsme, online bankdiensten of online afspraken maken) en voor velen zelfs om te kunnen werken. Het internet is uitgegroeid tot een cruciale bron van informatie en dienstverlening, wat blijkt uit de Statbel enquête over ICT- en internetgebruik bij Belgische huishoudens (Statbel, 2023). In 2023 gebruikte 80% van de Belgen het internet om informatie over goederen en diensten te vinden. Een even grote groep maakte gebruik van internetbankieren. De helft van de bevolking gebruikte het internet voor het downloaden van officiële documenten, iets meer dan een derde om afspraken te maken bij overheids- of openbare instellingen, en ook de helft voor het ontvangen van officiële documenten via hun eBox-account. Daarnaast zocht iets meer dan de helft van de bevolking er naar gezondheidsinformatie.

Voor personen die niet of nauwelijks digitaal actief zijn wordt het steeds moeilijker om deel te nemen aan de samenleving. Aan de ene kant komt dit doordat een gebrek aan toegang tot het internet of tot een computer of andere digitale apparatuur, net als beperkte digitale vaardigheden, mensen niet alleen uitsluit, maar ook de toegang belemmert tot sociale rechten en gezondheidszorg (Mariën et al., 2021). Terwijl 94% van de Belgische huishoudens met minstens één persoon tussen 16 en 74 jaar over een internetverbinding beschikt, loopt dit percentage op tot 99% bij gezinnen met een hoog inkomen en daalt het tot 89% bij gezinnen met een laag inkomen (Brotcorne & Ponnet, 2024). Er is echter niet alleen een duidelijke socio-economische gradiënt in internetgebruik, maar ook met betrekking tot digitale competenties, waardoor bepaalde groepen nog verder achterop dreigen te raken (Faure et al., 2022). Aan de andere kant wordt de impact hiervan op sociale uitsluiting vergroot door de afbouw van de toegankelijkheid van allerlei diensten. Terwijl allerlei zaken steeds eenvoudiger te regelen zijn via het internet of een app op een smartphone, wordt het aanbod om deze zaken te regelen via

een fysiek loket of telefonisch steeds beperkter. Voorbeelden zijn het vervangen van een fysieke schoolagenda door Smartschool in Vlaanderen, de afbouw van (het aantal uren) bemande loketten en ticketautomaten in trein- en metrostations (VRT NWS, 2024), het sluiten of beperken van de toegankelijkheid van bankloketten, gemeentelijke loketten of loketten van sociale dienstverleners zoals ziekenfondsen of vakbonden (Unizo, 2024; VRT NWS, 2022). In de Franstalige Gemeenschap werd recent wel nog een amendement goedgekeurd dat voor overheidsdiensten de toegang via een fysiek loket mogelijk blijft, ondanks de inzet op digitalisering (Lire et Ecrire, 2024).

De smartphone als essentieel communicatiemiddel

De toegang tot het internet verloopt via verschillende apparaten. Volgens de Barometer Digitale Inclusie 2024 (Brotcorne & Ponnet, 2024) bezit 91% van de Belgen een smartphone, 69% een laptop, 36% een tablet en 14% andere met het internet verbonden apparaten, zoals een slimme televisie of smartwatch. Data van Statbel (2023) toont dat de smartphone het belangrijkste toestel is voor internettoegang. Uit een bevraging van 2023 bleek dat 92% van de Belgen die de afgelopen drie maanden online waren, hiervoor een smartphone gebruikte. Het bezit van een smartphone blijkt dus cruciaal voor digitale en sociale inclusie.

> *Zelfs 4G is tegenwoordig onmisbaar, zelfs voor kleinigheden. Bijvoorbeeld, je gaat naar de Carrefour, hop, 4G aan, je checkt je zichtrekening om zeker te weten dat je genoeg hebt. Het kost niet veel, want het is echt binnen drie seconden gedaan. En er is niet overal toegankelijke wifi, dus een minimum aan 4G vind ik echt onmisbaar.* (Luik, studenten, 2024)

Om deze redenen is per volwassene een eenvoudige smartphone met data-abonnement opgenomen in de referentiebudgetten. Dankzij de combinatie van verschillende functies in één toestel – internet, fotografie, muziek en entertainment – maakt de opname van een smartphone een apart fototoestel bv. overbodig.

Rol van een tablet en printmogelijkheden

Naast de smartphone speelt ook een computer of tablet een belangrijke rol binnen gezinnen, vooral vanwege het grotere scherm en gebruiksgemak in vergelijking met een smartphone. Onderzoek wijst uit dat internetgebruikers met meerdere apparaten vaker gebruikmaken van essentiële digitale diensten dan mensen die alleen via een smartphone online gaan, wat wijst op een groeiende digitale kloof tussen beide groepen. 78% van de internetgebruikers heeft de mogelijkheid om meerdere toestellen te gelijk met het internet te verbinden, maar dit komt vooral voor bij huishoudens met een hoog inkomen (89%), vergeleken met 66% bij huishoudens met een laag inkomen (Brotcorne & Ponnet, 2024).

Ook in de focusgroepen wordt aangegeven dat een computer of tablet geschikter is dan een smartphone voor activiteiten zoals het volgen van een opleiding, het bekijken van video's en films, het raadplegen van digitale documenten en het lezen van krantenartikelen. Vooral gezinnen met jonge kinderen voor wie geen persoonlijke laptop werd voorzien in de korf 'veilige kindertijd' benadrukken het belang van een gezinscomputer of -tablet voor educatieve en ontspanningsdoeleinden of huiswerkopdrachten. Daarom voorzien we voor elk gezin aanvullend op een smartphone ook een eenvoudige tablet met voldoende opslagruimte, zodat alle gezinsleden comfortabel en efficiënt kunnen deelnemen aan het digitale en sociale leven.

Zowel voor onderwijs, werk als administratieve verplichtingen moeten gezinnen regelmatig documenten kunnen afprinten. Uit focusgroepgesprekken blijkt echter dat een eigen printer vooral noodzakelijk is voor gezinnen met schoolgaande kinderen. Deelnemers met kinderen geven aan dat een eigen printer essentieel is om hun kinderen gelijke kansen in het onderwijs te bieden. Regelmatig moeten documentatie, teksten en taken worden afgedrukt, en een gebrek aan een printer kan een belemmering vormen. Het is niet altijd mogelijk om in de avonduren een printshop of bibliotheek te vinden die open is om schoolwerk af te drukken. Daarom wordt voor deze gezinnen een printer, twee inktpatronen en een pak printpapier per jaar voorzien om het noodzakelijke af te printen. Voor gezinnen met oudere kinderen vanaf 12 jaar wordt dit aantal verhoogd naar drie patronen per jaar, gezien de groeiende schoolvereisten.

In de focusgroepen zonder kinderen werd eveneens een sporadische noodzaak om te kunnen printen vastgesteld. De toenemende digitalisering, met de mogelijkheid om documenten online te versturen en te ondertekenen, vermindert steeds meer de noodzaak om fysieke afdrukken te maken. Voor deze groep volstaat een alternatieve printmogelijkheid buitenhuis, zoals een printshop of bibliotheek.

> *Ik stuur gewoon een kopietje naar het kopiecentrum en dan betaal je een aantal centen, maar het is niet veel. Dat kost je 10 minuten fietsen maar je denkt dan twee keer na voor je iets afprint.* (Gent, gezinnen met kinderen, 2013)
>
> *Als koppel of alleenstaande zonder kinderen zou ik neen zeggen, want tegenwoordig kan er veel per mail doorgestuurd worden in bijlage. Met kinderen is dat een heel andere zaak, maar zonder kinderen zou ik zeggen nee.* (Gent, gezinnen met kinderen, 2013)

10.2.7 Collegiale activiteiten

Werken brengt bijkomende sociale rollen met zich mee, zoals die van werknemer, werkgever en collega. De werkplek is niet alleen een professionele omgeving, maar ook een belangrijke sociale ruimte waar mensen nieuwe vriendschappen ontwikkelen (Cronin, 2014).

Door de opkomst van nieuwe communicatietechnologieën vervaagt het onderscheid tussen werk en vrije tijd steeds meer. Hierdoor brengen mensen vaker ook buiten de werkuren tijd door met hun collega's (Endrejat et al., 2018). Onderzoek wijst op een duidelijke samenhang tussen vriendschappen op de werkvloer en diverse positieve uitkomsten zoals een betere gezondheid, algemeen welzijn, ervaren sociale steun en toegang tot hulpbronnen die het behalen van werkdoelen vergemakkelijken (Endrejat et al., 2018).

Om de sociale rol van collega ten volle te vervullen, is het noodzakelijk om te kunnen deelnemen aan werkgerelateerde sociale activiteiten. Het bepalen van een exact budget hiervoor is echter zeer moeilijk, aangezien de frequentie en aard van deze activiteiten sterk afhangen van de bedrijfscultuur. In sommige organisaties worden bijvoorbeeld cadeaus betaald uit een gezamenlijke pot, terwijl elders een vrije gift wordt verwacht. Daarnaast variëren de sociale gewoonten: sommige collega's lunchen wekelijks samen en laten dan soep of belegde broodjes leveren, anderen gaan jaarlijks samen op uitstap. Ook personeelsfeesten worden vaak deels door werknemers gefinancierd. Het benodigde budget hangt niet alleen af van de bedrijfscultuur, maar ook van het aantal collega's en de aard van onderlinge relaties. Ter illustratie wordt een jaarlijks budget van 40 euro opgenomen voor cadeaus en kaartjes. Daarnaast wordt een tweewekelijks budget voorzien voor sociale activiteiten met collega's, zoals het samen op café gaan (het bedrag voor twee consumpties) of het samen eten van een broodje.

10.2.8 Burgerverplichtingen

Om de rol van burger naar behoren te kunnen vervullen, zijn een aantal uitgaven noodzakelijk. Iedere Belg die ten minste 12 jaar oud is en ingeschreven staat in het bevolkingsregister, moet een identiteitskaart hebben met een recente pasfoto. Het dragen ervan is verplicht vanaf 15 jaar. Hoewel kinderen niet verplicht zijn een Kids-ID te hebben, wordt deze kaart wel vereist bij bijvoorbeeld schooluitstappen naar het buitenland. Om te voorkomen dat kinderen uitgesloten raken van activiteiten zoals daguitstappen, schoolreizen of kampen, wordt in de referentiebudgetten voor elk kind een (Kids)ID-kaart voorzien.

Verder zijn burgers verplicht om belastingen te betalen. De personenbelasting, die afhankelijk is van inkomsten en gezinssamenstelling wordt hier niet in rekening genomen, de referentiebudgetten geven immers de vereiste hoogte van het beschikbaar inkomen na personenbelasting weer. Wel nemen we een algemene provinciebelasting op, die in de meeste Vlaamse provincies geheven wordt, maar niet in Wallonië en Brussel. Naast belastingen dekt het budget burgerverplichtingen ook andere kosten zoals huisvuilophaling, het lidmaatschap van een vakbond en een bescheiden budget voor basismateriaal dat nodig is voor het organiseren van de gezinsadministratie, zoals een balpen, lijm, een nietjesmachine, een gaatjesknipper, kleefband, briefomslagen en kaftjes.

Tot slot is het voor volwaardige maatschappelijke participatie essentieel dat burgers beschikken over adequate toegang tot informatie, waardoor zij hun politieke rol goed kunnen vervullen. Informatie stelt burgers in staat kritisch te reflecteren op maatschappelijke ontwikkelingen en constructieve voorstellen tot verbetering te doen. Hoewel de kosten hiervoor volgens deelnemers van focusgroepen relatief beperkt zijn, vooral dankzij het reeds opgenomen bibliotheekabonnement en het bezit van radio en televisie, blijft het belang ervan onmiskenbaar (zie Hoofdstuk 7 over rust en ontspanning).

10.3 Het prijzen van de korf 'onderhouden van relaties'

Bij het bepalen van de prijzen voor producten en diensten voor sociale relaties hanteren we net zoals voor de andere korven een strategie die gericht is op het minimaliseren van kosten, terwijl voldoende kwaliteit gegarandeerd blijft.

Voor alle consumptiegoederen om familie en vrienden thuis te kunnen ontvangen, zoals frisdranken, snacks (koekjes en chips), koffie, thee en alcoholvrije dranken, worden de prijzen genoteerd bij Colruyt, aan de laagste prijzen. Voor de alcoholische dranken selecteren we een wijn in de laagste prijsklasse, met keuze uit zo'n zes verschillende soorten. Voor het bier is gekozen voor een alcoholvrij goedkoop merkproduct. Een illustratief budget voor ouderen om hun kinderen en kleinkinderen tien keer per jaar een lunch met pistolets aan te bieden berekenen we op basis van het gemiddeld aantal kinderen (1,68) en kleinkinderen (2,78) (Alburez-Gutierrez et al.,2023). Bij de selectie van extra meubels zoals stoelen en serviesgoed om gasten thuis te kunnen ontvangen vertrekken we van dezelfde basisproducten die in de voedingskorf werden voorzien, en noteren we de laagste prijs voor deze producten bij IKEA. Hetzelfde geldt voor de meubels die zorgen voor extra gezelligheid thuis.

Om lekkere feestmaaltijden te kunnen bereiden, wordt een budget voorzien dat twee keer de kost bedraagt van het dagbudget uit de korf 'gezonde voeding'. Daarnaast wordt tweemaal per jaar een budget gerekend om alle leden van het gezin op chocolade of andere lekkernij te kunnen trakteren. Voor het vieren van een groter (overgangs)feest voor kinderen rekenen we de gemiddelde huur van een goedkoop zaaltje, zoals een parochiezaal of voetbalkantine op vier verschillende locaties per regio. Voor de aperitiefhapjes en het dessert wordt de laagste prijs bij Colruyt genoteerd. Als hoofgerecht nemen we de prijs mee van een eenvoudige broodjesmaaltijd, aangekocht via een traiteur. We berekenen hiervoor de gemiddelde prijs van drie traiteurs per regio. Daarnaast voorzien we voor alle gasten drie drankjes aan caféprijzen. Het aantal gasten per feest wordt bepaald op 30 (20 volwassenen en 10 kinderen). Tot slot houden we rekening met de kostprijs van papieren tafelkleden en servetten bij Colruyt, ballonnen en slingers bij Action en uitnodigingskaartjes bij Kruidvat. De outfit voor de gevierde wordt meegerekend in het kledingbudget, hiervoor vermenigvuldigen we de daarin voorziene prijzen van één set kleding met twee.

Het verbinden van een prijskaartje aan niet-wederkerige geschenken is bijzonder moeilijk. In de focusgroepen verschillen respondenten hierover van mening. Volgens sommigen telt de bijzondere attentie meer dan de financiële waarde van een geschenk. Andere respondenten geven aan dat cadeaus tegenwoordig niet goedkoop zijn.

> *Of bloemen ook. Ja, je komt aan met een bloemetje, dat is meteen 25 euro.* (Verviers, gezinnen zonder kinderen, 2024)
>
> *Als je vrienden hebt: je gaat bij hen langs, zij komen bij jou. (…) We zijn naar [X] gegaan, die ons had uitgenodigd om haar appartement te zien. We hadden een bloemetje meegenomen, wat stukjes taart. Dat heeft ons 40 euro gekost. We zijn daar niet met lege handen naartoe gegaan.* (Verviers, gezinnen zonder kinderen, 2024)

We kozen voor een budget van 20 euro voor kleine cadeaus en 50 euro als waarde voor een groter cadeau. Deze keuze is enigszins arbitrair, maar past binnen een minimaal budget dat voldoende ruimte biedt voor keuzemogelijkheden. Voor ouderen kozen we voor een illustratief budget van resp. 20 euro en 15 euro voor de kinderen en kleinkinderen ter gelegenheid van hun verjaardag en nieuwjaar. Ter gelegenheid van een groter (overgangs)feest voor de kleinkinderen wordt iedere zes jaar een budget van 30 euro per kleinkind voorzien. Tot slot wordt voor ouderen nog een budget van drie keer 10 euro per jaar (vijf keer 10 euro voor koppels) voorzien voor het aankopen van geschenken voor gelegenheden waarvoor het wederkeringheidsprincipe niet geldt.

Om een budget voor een afhaalmaaltijd te bepalen, berekenen we per regio de gemiddelde prijs van een friet met snack in zes willekeurig gekozen frituren. Voor het uit eten gaan, noteren we in de drie regio's op een gelijkaardige manier de prijs voor een spaghetti met frisdrank.

Digitale communicatie omvat een eenvoudige smartphone (128 GB geheugen en een schermverversingssnelheid van 90 Hz) met een voordelig abonnement van 11 euro per maand bij Yoin (onbeperkt bellen en minstens 6 GB data). Daarnaast voorzien we per gezin budget voor een eenvoudige tablet (128 GB opslagruimte, 3 GB RAM-geheugen, 11 of 12 inch, inclusief camerafunctie, met een bouwjaar/introductiejaar van maximaal 2 jaar oud). We opteren voor een tablet vanwege de lagere kostprijs ten opzichte van een laptop. Voor gezinnen met kinderen wordt een goedkope printer voorzien. Gezinnen zonder kinderen krijgen een klein printbudget om 10 A4's per maand te printen in een printshop. De prijzen van een smartphone, tablet en printer werden bij Vanden Borre genoteerd. Het basisinternetabonnement dat we toevoegen, is Scarlet Trio. De helft van deze kost rekenen we mee in het budget voor sociale relaties, de andere helft van de prijs rekenen we toe aan het tv-abonnement in de korf 'ontspanning'. Voor gezinnen met studerende kinderen boven de twaalf jaar of een extra inwonende volwassene voorzien we een internetabonnement met een hogere internetsnelheid. Voor Vlaanderen wordt

dit geprijsd bij Telenet, voor Wallonië en Brussel bij Proximus. De goedkoopste tarieven worden bepaald op basis van een vergelijking via *bestetarief.be*.

Om collega's te waarderen en verbondenheid op het werk te stimuleren, voorzien we een jaarlijks budget van 40 euro, bedoeld voor attenties bij gelegenheden zoals verjaardagen, huwelijken of pensioneringen. Daarnaast is er een illustratief budget (ter waarde van twee drankjes op café) gereserveerd om iedere twee weken samen met collega's een sociale activiteit te ondernemen, zoals iets gaan drinken of gezamenlijk lunchen. De invulling hiervan kan variëren naargelang voorkeur of gelegenheid, rekening houdend met informele normen en gebruiken binnen de organisatie

De administratieve verplichtingen die horen bij de rol van burger brengen ook bepaalde kosten met zich mee. Zo berekenen we per regio de gemiddelde kostprijs van verschillende gemeentelijke tarieven voor een identiteitskaart, inclusief de benodigde pasfoto's. Ook houden we rekening met de noodzakelijke kosten voor afvalophaling, gebaseerd op een gewogen gemiddelde gemeentelijke kost op basis van administratieve gegevens over de productie van huishoudelijk afval in Vlaanderen en Wallonië (État de l'environnement Wallon, 2022; OVAM, 2024). Het lidgeld voor een vakbond wordt berekend als de gemiddelde kost voor een lidkaart van de grootste vakbonden in ons land. Tot slot prijzen we het basismateriaal voor administratieve taken, zoals balpennen, enveloppen en kaften bij Colruyt aan de laagste prijs.

10.4 Het referentiebudget voor onderhouden van relaties

Het budget dat nodig is voor het onderhouden van sociale relaties varieert sterk afhankelijk van het gezinstype en in beperkte mate naargelang de regio. Voor een alleenstaande in het Brussels Hoofdstedelijke gewest (Brussel) bedraagt dit 113 euro per maand, in Vlaanderen 123 en Wallonië 120 euro. De regionale variaties zijn voornamelijk te wijten aan de lagere kosten voor huishoudelijk afval in Brussel. Voor een koppel met kinderen in het lager en secundair onderwijs bedragen de minimale kosten 286 euro per maand in Brussel, 294 euro in Vlaanderen en 298 euro in Wallonië. Opvallend is dat het budget voor digitale communicatie voor alleenstaanden en gezinnen met jonge kinderen niet verschilt tussen de regio's. Dit is wel het geval voor gezinnen met tieners. Met name ligt de kostprijs van een internetabonnement iets hoger in Brussel en Wallonië dan in Vlaanderen. Omdat deze hogere kost de lagere afvalkosten in Brussel grotendeels compenseert, blijven ook voor dit typegezin de totale verschillen tussen de regio's beperkt.

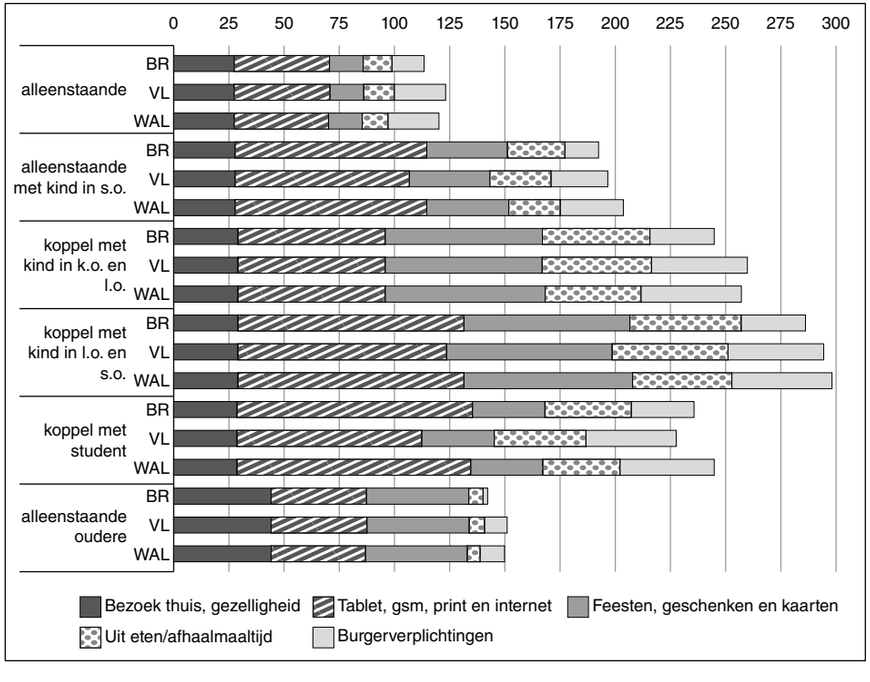
Het grootste aandeel in het budget voor sociale relaties voor gezinnen met kinderen tot 18 jaar gaat naar digitale media, gevolgd door uitgaven voor feesten, wenskaarten en geschenken. De laagste noodzakelijke uitgavenposten zijn het familie- en vriendenbezoek

en de burgerverplichtingen. Ook voor alleenstaanden vormen digitale media de grootste uitgavenpost, gevolgd door familie- en vriendenbezoek. Bij ouderen zijn de uitgaven voor vrienden en familiebezoek, digitale media en feesten en geschenken ongeveer even groot.

Vergeleken met gezinnen op actieve leeftijd hebben ouderen een groter budget voor het onderhouden van sociale relaties nodig. Relatief bekeken ligt voor ouderen het noodzakelijke budget om uit eten te kunnen gaan en hun burgerverplichtingen te kunnen nakomen, lager dan voor gezinnen op actieve leeftijd, onder andere door het wegvallen van de vakbondsbijdrage. Het tegenovergestelde is het geval voor het budget dat is voorzien voor vrienden- en familiebezoek, feesten en geschenken.

Hieruit blijkt dat de samenstelling van het huishouden en de levensfase waarin de gezinsleden zich bevinden een aanzienlijke invloed hebben op de hoogte en de samenstelling van het referentiebudget voor sociale relaties.

Figuur 10.1: *Het referentiebudget voor onderhouden van relaties voor 6 typegezinnen, alle gezinsleden in goede gezondheid, maandbedragen in euro (mei 2024).*



Noot: ko = kleuteronderwijs; lo = lager onderwijs, so = secundair onderwijs.

10.5 De onderliggende assumpties: hoe realistisch zijn ze voor financieel kwetsbare gezinnen?

Net als bij de andere korven gaan we ervan uit dat gezinnen kwaliteitsvol gehuisvest zijn, een goede gezondheid hebben en beschikken over voldoende kennis en vaardigheden om prijzen te vergelijken en de meest voordelige keuzes te maken.

Daarnaast houden we bij het samenstellen van deze korf geen rekening met tijdschaarste. Terwijl uit onderzoek blijkt dat inkomensschaarste vaak gepaard gaat met een gebrek aan tijd, wat leidt tot een dubbele kwetsbaarheid (Van Tienoven et al., 2023). In de focusgroepen gaven eenoudergezinnen bijvoorbeeld aan dat zij hierdoor extra moeilijkheden ervaren bij het onderhouden van sociale relaties: ze hebben meer behoefte aan sociaal contact buiten het gezin, maar worden hierin beperkt door hun zorgtaken en beperkt budget.

Ook alleenstaanden ervaren het onderhouden van sociale contacten vaak als moeilijk. Slechts 52% geeft aan tevreden te zijn over hun persoonlijke relaties, wat regelmatig leidt tot gevoelens van eenzaamheid (Statbel, 2024). Voor sommigen onder hen is hun huisdier een onmisbaar gezelschap. Hiervoor voorzien we echter geen apart budget binnen de referentiebudgetten. Om het alleen zijn te ontvluchten gaan sommige alleenstaande respondenten vaker buitenshuis eten. Tegelijkertijd merken ze op dat het voor hen moeilijker is om alleen naar een restaurant te gaan, zonder het gevoel te hebben beoordeeld te worden.

Verder blijkt dat ook de woonsituatie een belangrijke rol speelt. Een ontoegankelijke omgeving, beperkte mobiliteit en een gebrek aan voorzieningen en lokale activiteiten vergroten het risico op sociale isolatie (Switsers et al., 2024; Volckaert et al., 2021). Focusgroepdeelnemers uit lage inkomensgroepen geven aan dat hun woning soms te klein is om bezoek te ontvangen of feesten thuis te organiseren. Daarom benadrukken zij het belang van voldoende budgettaire ruimte om ook buitenshuis aan sociale activiteiten te kunnen deelnemen.

Rond digitale communicatie gaan we ervan uit mensen de aanbiedingen van verschillende providers kunnen vergelijken en zo steeds de goedkoopste optie kunnen kiezen voor gsm-, internet- en televisiegebruik. In de verschillende focusgroepen werd deze veronderstelling sterk bekritiseerd. De deelnemers gaven aan dat niet iedereen de nodige vaardigheden en ruimte heeft om goedkopere tarieven en pakketten op te zoeken. Dit vereist dat men zeer bedreven is in digitaal opzoekwerk, verschillende websites kan raadplegen, kleine lettertjes kan lezen en hiervoor de tijd vindt. Daarnaast wordt aangegeven dat de beschikbare informatie vaak onvoldoende transparant is, dat prijzen voortdurend veranderen en dat het moeilijk is om providers onderling te vergelijken. Tot slot

vermeldden focusgroepdeelnemers meermaals dat de reclame en promoties vaak misleidend zijn en geen duidelijke informatie bieden over de totale kosten. De verkooptrucs worden door deelnemers uit de lage inkomensgroep als bedrog ervaren. Vooral jongeren en kortgeschoolden hebben vaak niet de vaardigheden om hier goed mee om te gaan.

Volgens Mediawijs, het Vlaams Kenniscentrum Digitale en Mediawijsheid (2022), zijn er vier basisdrempels die mensen moeten overwinnen om digitaal mee te kunnen: beschikken over digitale vaardigheden, toegang tot betaalbare en kwalitatieve hardware en internet, een ondersteunend netwerk om hulp te vragen, en gebruiksvriendelijke digitale toepassingen. Voor kwetsbare groepen zoals mensen in armoede, nieuwkomers, ouderen, mensen met een handicap en laaggeletterden vormt het ontbreken van één of meerdere van deze factoren een grote uitdaging, waardoor zij dreigen uitgesloten te raken van essentiële digitale en sociale participatie (Danckaers, 2022).

10.6 Conclusie

Sociale relaties zijn essentieel voor het welzijn en de maatschappelijke participatie van iedereen. Dit hoofdstuk toont aan welke minimale financiële middelen hiervoor noodzakelijk zijn, terwijl ook benadrukt wordt dat vooral kwetsbare groepen bijkomende ondersteuning nodig hebben om volwaardige participatie te garanderen.

Het voorgestelde budget voorziet in de minimale materiële voorwaarden die nodig zijn om belangrijke sociale rollen, zoals familielid, vriend, collega of burger, adequaat te kunnen invullen. De samenstelling en omvang van het budget erkennen dat iedereen, ongeacht gezinssituatie of levensfase, financiële ruimte nodig heeft om verbondenheid te ervaren en betekenisvolle sociale relaties te onderhouden.

Tegelijkertijd wijzen we erop dat materiële ondersteuning alleen niet volstaat: veel mensen ervaren bijkomende drempels zoals tijdgebrek, gezondheidsproblemen en beperkte digitale vaardigheden, die hun mogelijkheden tot sociale participatie bemoeilijken. Vooral kwetsbare groepen zoals alleenstaanden, eenoudergezinnen en ouderen lopen hierdoor een verhoogd risico op sociale isolatie. Naast financiële ondersteuning is er daarom ook behoefte aan bijkomende initiatieven, zoals toegankelijke en betaalbare sociale activiteiten buitenshuis, toegankelijke diensten met een fysieke loketfunctie, ondersteuning op het vlak van digitale vaardigheden en beleidsmaatregelen die rekening houden met de specifieke noden van kwetsbare groepen. Alleen zo kan worden gegarandeerd dat sociale inclusie voor iedereen haalbaar wordt en verbondenheid geen privilege is, maar een fundamenteel recht dat iedereen kan genieten.

Referenties

Agence Du Numérique. (2023). Baromètre de maturité numérique 2023 des citoyens Wallons. *Digital Wallonia*. Geraadpleegd van https://www.digitalwallonia.be/fr/publications/citoyens-2023/

Alburez-Gutierrez, D., Williams, I., & Caswell, H. (2023). Projections of human kinship for all countries. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *120*(52), e2315722120. https://doi.org/10.1073/pnas.2315722120

Bosma, H., Jansen, M., Schefman, S., Hajema, K. J., & Feron, F. (2015). Lonely at the bottom: A cross-sectional study on being ill, poor, and lonely. *Public Health*, *129*(2), 185-187. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2014.11.016

Bourdieu, P. (1980). *Le capital social*. https://www.persee.fr/doc/arss_0335-5322_1980_num_31_1_2069

Brotcorne, P., & Ponnet, K. (2024). *Barometer Digitale Inclusie 2024*. Brussel: Koning Boudewijnstichting.

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, *54*(3), 165-181. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165

Claridge, T. (2020). *Social capital at different levels and dimensions: A typology of social capital*. https://www.socialcapitalresearch.com/wp-content/uploads/2020/06/Dimensions-and-levels.pdf?x86665

Cronin, A. M. (2014). Between friends: Making emotions intersubjectively. *Emotion, Space and Society*, *10*, 71-78. https://doi.org/10.1016/j.emospa.2013.03.008

Dale, A., & Newman, L. (2010). Social capital: A necessary and sufficient condition for sustainable community development? *Community Development Journal*, *45*(1), 5-21. https://doi.org/10.1093/cdj/bsn028

Danckaers, T. (2022, april 20). Laat de digitale sneltrein te veel mensen achter? *Sociaal.Net*. https://sociaal.net/achtergrond/digitale-inclusie-laat-digitale-sneltrein-mensen-achter/

De Boyser, K., & Levecque, K. (2007). Armoede en sociale gezondheid: een verhaal van povere netwerken? In *Armoede en sociale uitsluiting: jaarboek 2007*. (pp. 167–178). Acco.

de Jong-Gierveld, J. & Fokkema, T. (2015). Strategies to prevent loneliness. In Sha'ked, A. & Rokach, M. (eds.) *Adressing loneliness. Coping, Prevention and Clinical Interventions* (pp. 218-230). New York: Routledge.

De Marez, L., Sevenhant, R., Denecker, F., Georges, A., Wuyts, G., & Schuurman, D. (2024). *imec.digimeter 2023: Digitale trends in Vlaanderen*. http://hdl.handle.net/1854/LU-01HJ69C9YQEE4C4KXKBC7AYS2J

De Witte, J., & Van Regenmortel, T. (2023). An empowerment perspective on loneliness among older persons. *Silver Empowerment Fostering Strengths and Connections for an Age-Friendly Society*, *89*. https://doi.org/10.11116/9789461665072

Departement WVG (2021). *Vlaams Eenzaamheidsplan 2021-2024* (VR 2021 1911 MED.0396/2BIS). Geraadpleegd van https://www.departementwvg.be/sites/default/files/media/documenten/VR%202021%201911%20MED.0396-2BIS%20Vlaams%20eenzaamheidsplan%202021-2024%20-%20bijlage.pdf

Dewilde, C., & Levecque, K. (2003). De Belgische armoedecijfers: hoe betrouwbaar zijn ze? In *Armoede en sociale uitsluiting: jaarboek 2003*. (pp. 387–397). Acco.

Doyal, L., & Gough, I. (1984). A theory of human needs. *Critical Social Policy*, *4*(10), 6-38. https://doi.org/10.1177/026101838400401002

Endrejat, P. C., Barthauer, L., & Kauffeld, S. (2018). Let's go out for a drink after work! The relation between leisure time spent with colleagues and employees' life satisfaction. *Journal of Workplace Behavioral Health, 33*(1), 63–74. https://doi.org/10.1080/15555240.2018.1436444

État de l'environnement wallon. (2022). Génération de déchets ménagers et assimilés_Édition 2022 [Dataset]. Geraadpleegd van http://etat.environnement.wallonie.be/contents/indicatorsheets/MEN_9.html

Faure, L., Brotcorne, P., Vendramin, P. Mariën, I. (2022). *Barometer Digitale Inclusie 2022*. Koning Boudewijnstichting. https://kbs-frb.be/nl/barometer-digitale-inclusie-2022

FOD Economie – Algemene Directie Statistiek en Economische Informatie (2010). *De honden en katten van de Belgen.*

Granovetter (1983) The strength of weak ties: a network theory revisited. *Sociological Theory, 1,* pp. 201-233. https://doi.org/10.2307/202051

Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American journal of sociology*, *78*(6), 1360-1380.

Heylen, L. (2011*). Oud en eenzaam? Een studie naar de risicofactoren voor sociale en emotionele eenzaamheid bij ouderen (pp. 369).* Doctoraal proefschrift, Universiteit Antwerpen, Antwerpen.

Heylen, L. (2013). Eenzaamheid, van alle leeftijden (?) Risicofactoren voor sociale en emotionele eenzaamheid in België. In Mostinckx, J., Deven, F. & Dauwe, P. (eds.) *Welzijn en Zorg in Vlaanderen. Wegwijzer voor de sociale sector 2013-2014* (pp. 485-502). Mechelen: Kluwer.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, *7*(7), e1000316. doi:10.1371/journal. pmed.1000316

Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality. A Meta-Analytic Review. Perspective on Psychological Science: a journal of the association for Psychological Science, *10*(2):227-37. doi: 10.1177/1745691614568352.

Hooghe, M. (2003). *Sociaal kapitaal in Vlaanderen. Verenigingen en democratische politieke cultuur.* Amsterdam: Amsterdam University Press.

Komter, A. (2007). Gift and Social Relations. The Mechanisms of Reciprocity. *International Sociology. 22*(1), 93-107. https://doi.org/10.1177/0268580907070

Kostet, I., Nys, K., Verhaegen, I. & Van Puyenbroeck, J. (2018). P*ersoonlijke netwerkversterking bij mensen in armoede. Een overzicht van werkmodellen en een sterkte-zwakteanalyse door ervarings- en praktijkdeskundigen* (Onderzoek in opdracht van het departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin (WVG), afdeling Welzijn en Samenleving) Brussel: Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen–Orthopedagogie (Odisee). https://assets.vlaanderen.be/image/upload/v1719693608/Netwerkversterking-eindrapport-finaal_0_s0in4q.pdf

Lire et Ecrire (2024, 20 november). *Le décret wallon sur le numérique garantit les guichets physiques.* Geraadpleegd op 11 maart 2025, van https://lire-et-ecrire.be/Le-decret-wallon-sur-le-numerique-garantit-les-guichets-physiques

Machielse, A. (2011). Sociaal isolement bij ouderen: Een typologie als richtlijn voor effectieve interventies. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, *20*(4). https://doi.org/10.18352/jsi.287

Machielse, A. (2015). The heterogeneity of socially isolated older adults: A social isolation typology. *Journal of Gerontological Social Work*, *58*(4), 338-356. https://doi.org/10.1080/01634372.2015.1007258

Mariën, I., Ben Omar, C. & Van Audenhove, L. (2021). *e-Inclusion for Belgium: Federale Roadmap Digitale inclusie.* Beleidsvoorbereiding rapport in opdracht van de Programmatorische Federale Overheidsdienst Maatschappelijke Integratie (POD MI). Vrije Universiteit Brussel, 65p.

Mediawijs. (2022). Digitale inclusie in Vlaanderen. Bij deze organisaties kan je terecht voor advies en expertise. *Digitale inclusie in Vlaanderen*, 40. https://assets.mediawijs.be/2022-03/Mediawijs_e-inclusie-publicatie_2_online_v5.pdf

Naroll, R. (1983). *The moral order: An introduction to the human situation*. Beverly Hills: Sage Publications. http://archive.org/details/moralorderintrod0000naro

NN. (2018). *Goede vrienden maken ons 3,5 keer gelukkiger.* Geraadpleegd van https://gelukkigebelgen.be/goede-vrienden-maken-ons-tot-35-keer-gelukkiger/

OVAM. (2024). *Data huishoudelijk afval 2013-2023* [Dataset]. https://ovam.vlaanderen.be/cijfers-huishoudelijk-afval

Portes, A. (1998). SOCIAL CAPITAL: Its Origins and Applications in Modern Sociology. *Annual Review of Sociology*, *24*(1), 1. https://doi.org/10.1146/annurev.soc.24.1.1

Rietman, D. (2016). *Het effect van de prijs van een cadeau en de status van een gever op de waardering van een cadeau.* Bachelorscriptie Communicatie- en Informatiewetenschappen. Tilburg University, Tilburg. https://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=141584

Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *40*(7), 910-922. https://doi.org/10.1177/0146167214529799

Seepersad, S. (2015). Helping the "Poor Get Richer" – Successful Internet Loneliness Intervention Programs. In Sha'ked, A. & Rokach, M. (eds.) *Adressing loneliness. Coping, Prevention and Clinical Interventions* (pp. 231-240). New York: Routledge.

Shovestul B, Han J, Germine L, Dodell-Feder D (2020) Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PLoS ONE*, *15*(2): e0229087. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229087

Statbel. (2023)). *5% van de Belgen is niet online*. Geraadpleegd van https://statbel.fgov.be/nl/nieuws/5-van-de-belgen-niet-online

Statbel. (2024). *Driemaandelijkse monitoring van levensomstandigheden* [XLSX]. Geraadpleegd van https://statbel.fgov.be/nl/themas/huishoudens/armoede-en-levensomstandigheden/driemaandelijkse-monitoring#figures

Steyaert, J. (2012). Sociale wetenschappers over sociale netwerken. In: Steyaert, J., & Kwekkeboom, R. (Red.) (2012). *De zorgkracht van sociale netwerken*. Utrecht: MOVISIE. Pp. 25-35. https://www.steyaert.org/jan/publicaties/2012%2005%20Steyaert%20Kwekkeboom%20de%20zorgkracht%20van%20sociale%20netwerken.pdf

Steyaert, J., & Heylen, L. (2021). *Eenzaamheid [Loneliness]. Bond Zonder Naam.* https://www.bzn.be/Repository/kansen_uit_de_eenzaamheid_documenten/201907_Eenzaamheid_in_Belgi_onderzoek_Leen_Heylen.pdf

Storms, B. (2012). *Referentiebudgetten voor maatschappelijke participatie. Doctoraal proefschrift*. https://www.researchgate.net/publication/235686785_Referentiebudgetten_voor_maatschappelijke_participatie_Doctoraal_proefschrift

Studiedienst Vlaamse Regering. (2015). *Vrind 2015.* Brussel: Vlaamse Overheid.

Switsers, L., Heylen, L., & Gryp, D. (2024, december 17). *Samen tegen eenzaamheid, Naar een structurele en preventieve aanpak*. https://thomasmore.be/sites/default/files/2024-12/20241217%20Beleidspaper_Samentegeneenzaamheid.pdf

Tele-Onthaal (2021). *Jaarcijfers 2020*. Tele-Onthaal.

Tzanakis, M. (2013). Social capital in Bourdieu's, Coleman's and Putnam's theory: Empirical evidence and emergent measurement issues. *Educate~*, *13*(2), 22. https://www.educatejournal.org/index.php/educate/article/view/366/293

Unizo. (2024, 14 september). *Aantal bankkantoren en bankautomaten gaat fel achteruit – Unizo en BZV-Fedafin trekken aan alarmbel*. Geraadpleegd op 11 maart 2025, van https://www.unizo.be/berichten/pers/aantal-bankkantoren-en-bankautomaten-gaat-fel-achteruit-unizo-en-bzb-fedafin-trekken

Van der Zwet, R., de Vries, S., & van de Maat, J.W. (2020). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Geraadpleegd van https://www.movisie.nl/publicatie/wat-werkt-aanpak-eenzaamheid

Van Tienoven, T. P., Minnen, J., & Spruyt, B. (Eds.). (2023). *Time reveals everything: A glimpse into the hourglass of time use research.* Academic and Scientific Publishers.

Vanhaelewyn, B., & De Marez, L. (2018). *Measuring digital media trends in Flanders.* Geraadpleegd op 6/07/2018 via https://www.imec-int.com/drupal/sites/default/files/inline-files/imec-digimeter-full-2018.pdf

Volckaert, E., Schillebeeckx, E., & De Decker, P. (2021). Beyond nostalgia: Older people's perspectives on informal care in rural Flanders. *Journal of Rural Studies*, *87*, 444-454. https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2020.07.006

VRT NWS. (2022, 26 februari). *Actie in Moorsele tegen afbouw dienstverlening bij banken: "Geen enkel loket meer voor 7000 inwoners"*. Geraadpleegd op 11 maart 2025, van https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/02/26/abvv-vooruit-actie-afbouw-dienstverlening-bij-banken/

VRT NWS. (2024, 23 januari). *Ongenoegen groeit over plannen NMBS om stationsloketten minder lang open te houden.* Geraadpleegd op 11 maart 2025, van https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2024/01/23/ongenoegen-groeit-over-plannen-nmbs-om-stationsloketten-minder-l/

Ward, M., May, P., Normand, C., Kenny, R. A., & Nolan, A. (2021). Mortality risk associated with combinations of loneliness and social isolation. Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing. *Age and Ageing*, *50*(4), 1329–1335. https://doi.org/10.1093/ageing/afab004

11. HET TOTAALBUDGET

Bérénice Storms en Tim Goedemé

11.0 Inleiding

In de eerste hoofdstukken hebben we het theoretische en methodologische kader geschetst waarop de referentiebudgetten zijn gebaseerd. We beschreven welke basisbehoeften essentieel zijn om volwaardig te kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven. Dat wil zeggen, welke basisbehoeften minimaal moeten worden vervuld om een menswaardig leven te kunnen leiden. In de daaropvolgende hoofdstukken werkten we elk van deze behoeften afzonderlijk uit. Daarbij illustreerden we welke goederen en diensten minimaal vereist zijn, in welke hoeveelheden, en tegen welke kostprijs. In dit afsluitende hoofdstuk brengen we de afzonderlijke deelbudgetten samen tot één totaal referentiebudget. Dit totaalbedrag weerspiegelt het minimale inkomen dat gezinnen nodig hebben om volwaardig te kunnen deelnemen aan onze samenleving.

We gaan dieper in op de opbouw en samenstelling van het totaalbudget. We bespreken achtereenvolgens hoe deze budgetten variëren naargelang gezinstype, regio en woonsituatie, en gaan na welke uitgavenposten het zwaarst doorwegen. Vervolgens herstructureren we het totaalbudget volgens drie bestedingscategorieën zoals ze worden getoond in REMI Sociaal[24]: vaste kosten, leefgeld en toekomstige voorzieningen. Ook analyseren we de impact van schaalvoordelen binnen huishoudens en de meerkost van bijkomende gezinsleden. Zoals uit de vorige hoofdstukken blijkt, hebben we referentiebudgetten voor heel verscheiden gezinstypes en leefsituaties uitgewerkt. In dit hoofdstuk beperken we ons tot de referentiebudgetten voor vrouwen en gezinnen waar niemand aan het werk is, tenzij anders aangegeven.

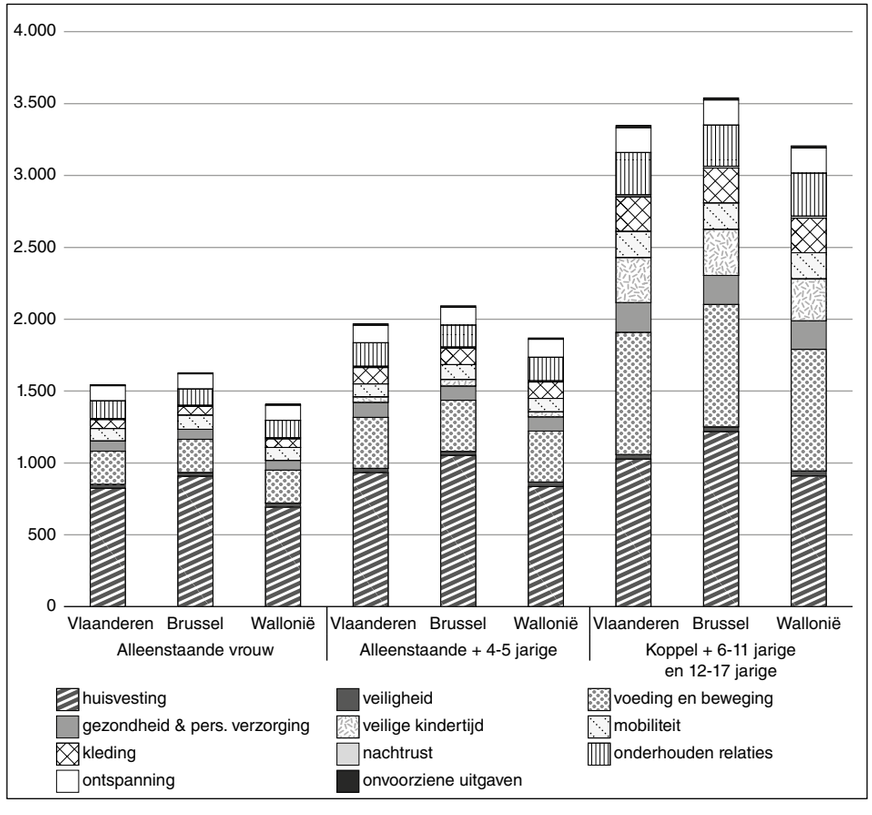
Vervolgens gaan we kort in op het gebruik van de referentiebudgetten in de praktijk. We belichten eerst het gebruik in de hulpverlening en vervolgens het gebruik als beleidsindicator. Bij dit laatste plaatsen we de referentiebudgetten in breder perspectief door ze te vergelijken met de Europese armoedelijn. Dit is relevant omdat de Europese armoedelijn soms wordt gebruikt om de adequaatheid van sociale uitkeringen en lage lonen te evalueren. Deze oefening toont ook op welke manier de Europese armoederisico-indicator armoede bij sommige groepen kan over- of onderschatten.

24 Dit is een tool ontwikkeld voor de OCMW's, waarbij de referentiebudgetten worden ingezet om financiële behoeftigheid bij gezinnen vast te stellen.

11.1 Het totaalbudget

Figuur 11.1 toont de referentiebudgetten voor drie typegezinnen die een woning huren op de private huurmarkt en niet actief zijn op de arbeidsmarkt. Voor een alleenstaande vrouw die niet actief is op de arbeidsmarkt bedragen de maandelijkse referentiebudgetten 1.543 euro in Vlaanderen, 1.629 euro in Brussel en 1.410 euro in Wallonië. De verschillen tussen de regio's zijn relatief beperkt en vooral het gevolg van uiteenlopende huisvestingskosten (zie Hoofdstuk 6). De totaalbudgetten voor een alleenstaande man en alleenstaande vrouw verschillen in elke regio minder dan 10 euro per maand. De budgetten voor werkende alleenstaanden liggen maximaal 20 euro hoger dan die voor niet-werkende alleenstaanden.

Figuur 11.1: Referentiebudgetten voor drie typegezinnen die een kwaliteitsvolle woning huren op de private huisvestingmarkt, alle gezinsleden in goede gezondheid, maandbedragen in euro (mei 2024).



Voor een eenoudergezin met een kleuter ligt het referentiebudget 27% tot 33% hoger. In Vlaanderen bedraagt het 1.968 euro, in Brussel 2.093 euro en in Wallonië 1.870 euro. Een koppel met twee opgroeiende kinderen – één in het lager en één in het secundair onderwijs – heeft minstens 3.346 euro nodig in Vlaanderen. Voor Brussel en Wallonië gaat het om respectievelijk 3.545 euro en 3.211 euro. Deze bedragen houden geen rekening met extra kinderopvangkosten wanneer ouders onderwijs volgen, werk zoeken of werken.

Wat onmiddellijk opvalt, is het grote aandeel van huisvestingskosten in het totaalbudget. Deze omvatten de huurprijs, energiekosten en een bescheiden bedrag voor onderhoud. Voor de gezinstypes in Figuur 11.1 variëren deze kosten van 693 euro per maand voor een alleenstaande in Wallonië tot 1.219 euro voor een koppel met twee kinderen in Brussel. Door de schaalvoordelen die gepaard gaan met samenwonen, neemt het aandeel van huisvesting in het totale budget af naarmate het gezin groter wordt. Bij alleenstaanden gaat het om iets meer dan de helft van het referentiebudget, terwijl het bij koppels met kinderen ongeveer een derde bedraagt.

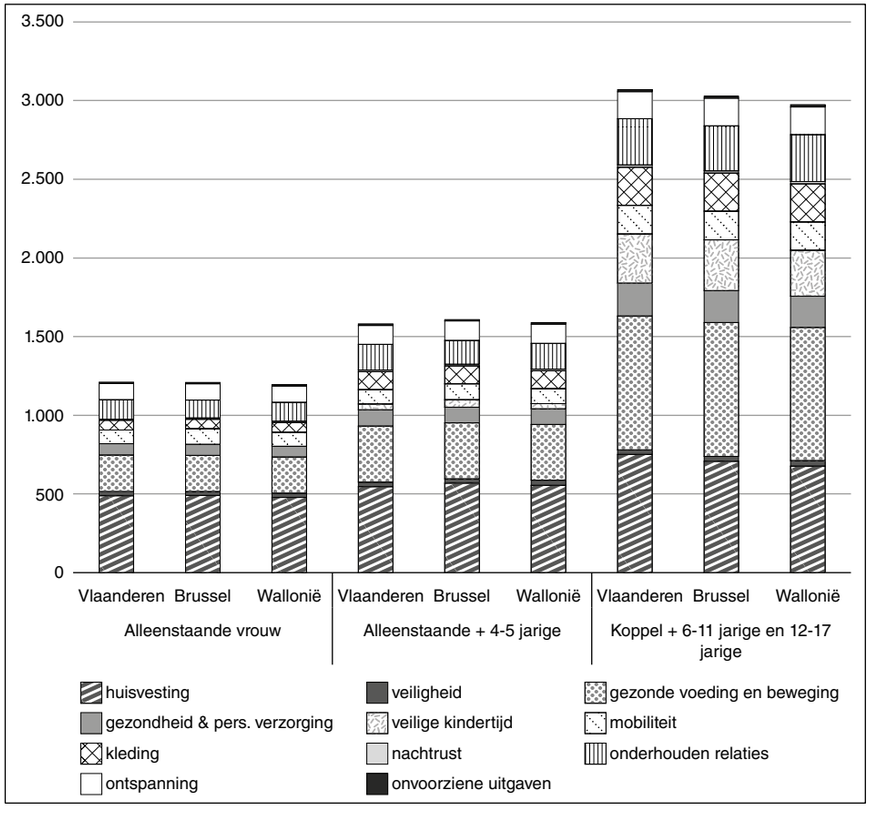
Wanneer gezinnen toegang hebben tot de sociale huisvestingsmarkt, dalen de huisvestingskosten met 25% tot 45%, afhankelijk van het typegezin. Daardoor verschuift hun aandeel in het totaalbudget naar een vork van 23% tot 40% (zie Figuur 11.2). Het totale referentiebudget daalt in dat geval met 7% tot 26% ten opzichte van gezinnen die op de private huurmarkt aangewezen zijn.

Na huisvesting is de uitgavenkorf 'voeding en beweging' de grootste kostenpost. Voor een alleenstaande bedraagt die 231 euro per maand, quasi identiek in de drie regio's. Voor een koppel met twee opgroeiende kinderen (in het lager en secundair onderwijs) ligt dit bedrag bijna vier keer zo hoog. Met andere woorden gelden er voor deze korf nauwelijks schaalvoordelen. Hierdoor neemt het aandeel van voeding en beweging in het totaalbudget toe met de gezinsgrootte. Het aandeel in het totaalbudget bedraagt 14% voor alleenstaanden en 26% voor gezinnen met twee kinderen in het lager en secundair onderwijs.

De derde grootste uitgavenpost betreft het 'onderhouden van sociale relaties', goed voor 7% à 9% van het totaalbudget. Andere belangrijke korven zijn 'kleding', 'ontspanning', 'gezondheid en persoonlijke hygiëne', 'veilige kindertijd' en 'mobiliteit'. Samen nemen zij elk tussen de 2% en 9% van het budget in. De kleinste posten zijn 'nachtrust', 'veiligheid' en 'onvoorziene uitgaven', die elk maximaal 2% vertegenwoordigen. Onvoorziene uitgaven vormen hierbij geen afzonderlijke korf, maar zijn een marge voor onvoorziene uitgaven die bij het totaalbudget worden meegeteld. Ze stellen gezinnen in

staat om duurzame goederen – zoals een bed, borden of koelkast – sneller te vervangen dan voorzien of te laten repareren wanneer de garantieperiode is verlopen[25].

Figuur 11.2: Referentiebudgetten voor drie typegezinnen die een kwaliteitsvolle woning huren op de sociale huisvestingmarkt, alle gezinsleden in goede gezondheid, maandbedragen in euro (mei 2024).



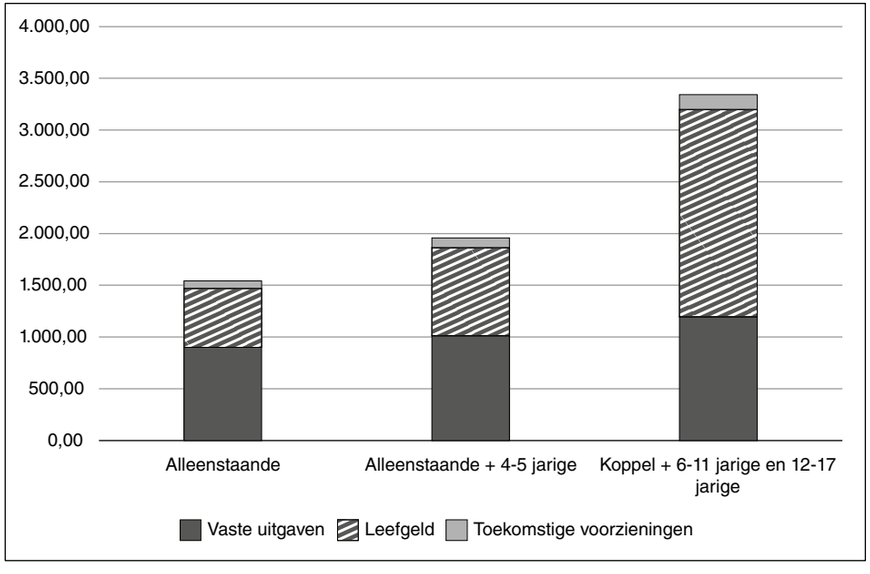
25 We berekenen hiervoor de gemiddelde kost van twaalf elektrische apparaten in de referentiebudgetten voor een alleenstaande (incl. enkele keukenapparaten, een wasmachine, strijkijzer en GSM). Dit bedrag verdelen we over vierentwintig maanden als reserve voor onvoorziene uitgaven. Voor gezinnen met kinderen wordt dit bedrag met 33% verhoogd voor elk bijkomend kind onder de 18 jaar en met 15% voor elke bijkomende volwassene (incl. studenten). Deze percentages zijn gebaseerd op de meerkost van elektrische apparaten voor een 14-jarige, respectievelijk een bijkomende volwassene in het gezin.

Het opdelen van noodzakelijke uitgaven volgens de behoeften die ze vervullen, is zinvol binnen het theoretisch kader van een referentiebudget. In de praktijk volgen gezinnen echter zelden zo'n gedetailleerde indeling bij het beheren van hun maandbudget. Zo maken de meeste gezinnen geen onderscheid tussen uitgaven voor gezonde voeding en bijvoorbeeld snacks of restaurantbezoek, hoewel deze in het referentiebudget tot verschillende korven behoren ('voeding en beweging' versus 'onderhouden van relaties'). Ook producten zoals schoonmaakmiddelen of wasproducten worden in het dagelijks leven zelden toegewezen aan specifieke budgetcategorieën, terwijl ze in de referentiebudgetten respectievelijk onder huisvesting en kleding vallen.

Dat betekent echter niet dat gezinnen hun uitgaven willekeurig beheren. Integendeel, veel gezinnen hanteren duidelijke budgetteringsregels (Humbeek, 2009; Thaler, 1999; Van Kalmthout & Verhue, 2012) In de eerste plaats reserveren ze een deel van hun inkomen voor vaste en onvermijdbare kosten – het zogenaamde niet-discretionaire inkomen. Dit omvat bijvoorbeeld huur, energiekosten en verzekeringen, waarvoor vaak contractuele verplichtingen gelden. Het resterende bedrag is het discretionaire inkomen, dat gezinnen vrijer kunnen besteden. Dit wordt doorgaans opgedeeld in leefgeld en 'spaargeld'. Leefgeld dekt de dagelijkse uitgaven, zoals voeding, kleding, verzorging en mobiliteit. Daarnaast proberen veel huishoudens geld te sparen. Wie kan, doet dat op lange termijn, maar een minimum aan spaargeld is ook nodig om duurzame goederen zoals een koelkast, diepvriezer of computer te vervangen, of om verbeteringswerken aan de woning uit te voeren (zoals schilderen of vloerbekleding vernieuwen).

In de digitale toepassingen die gebruik maken van referentiebudgetten, zoals REMI Sociaal en REMI Budgetcalculator, worden de uitgaven dan ook herverdeeld over drie brede bestedingscategorieën: vaste kosten, leefgeld en 'toekomstige voorzieningen' (zie Figuur 11.3). De categorie 'toekomstige voorzieningen' komt overeen met de afschrijvingskosten van bovengenoemde goederen en diensten plus het budget voor onvoorziene uitgaven. Het bevat dus geen middelen om op lange termijn te sparen (voor bv. een periode van ziekte, werkloosheid, het pensioen, een huurwaarborg of de aankoop van een woning). Figuur 11.3 toont enkele referentiebudgetten opgesplitst in de drie categorieën. Opvallend is het grote aandeel van de vaste en onvermijdbare kosten wanneer gezinnen hun woning huren op de private huisvestingsmarkt: voor een alleenstaande in Brussel maken die zo'n 58% van het totale referentiebudget uit.

Figuur 11.3: Referentiebudgetten voor drie typegezinnen die huren op de private huisvestingsmarkt geordend naar bestedingscategorieën, Vlaanderen, maandbedragen in euro (mei 2024).



Voor vaste en onvermijdbare kosten gelden aanzienlijke schaalvoordelen. Naarmate een gezin groter wordt, kunnen vaste kosten – zoals huur, energie en verzekeringen – over meerdere gezinsleden worden gedeeld, wat het aandeel in het totaalbudget doet dalen. Bij koppels met twee opgroeiende kinderen (één in het lager, één in het secundair onderwijs) in Vlaanderen nemen de vaste kosten hierdoor nog slechts zo'n 36% van het totale referentiebudget in.

In verhouding tot deze vaste kosten neemt het noodzakelijke leefgeld een kleiner deel in bij kleinere gezinnen. Leefgeld omvat de uitgaven voor voeding, kleding, gezondheid en verzorging, onderwijs, onderhoud van de woning, ontspanning, sociale contacten en mobiliteit. Voor een alleenstaande bedraagt dit ongeveer 37% van het totale budget, voor een alleenstaande met één kind 43%. Bij koppels met twee opgroeiende kinderen loopt dit aandeel op tot zo'n 60%.

Het kleinste deel van het budget – tussen 4% en 5% – is bestemd voor het vervangen van duurzame consumptiegoederen. Ook hier spelen schaalvoordelen een grote rol:

grotere gezinnen kunnen bepaalde duurzame aankopen delen, waardoor de relatieve kost per gezinslid daalt.

11.2 De kostprijs van volwassenen en kinderen

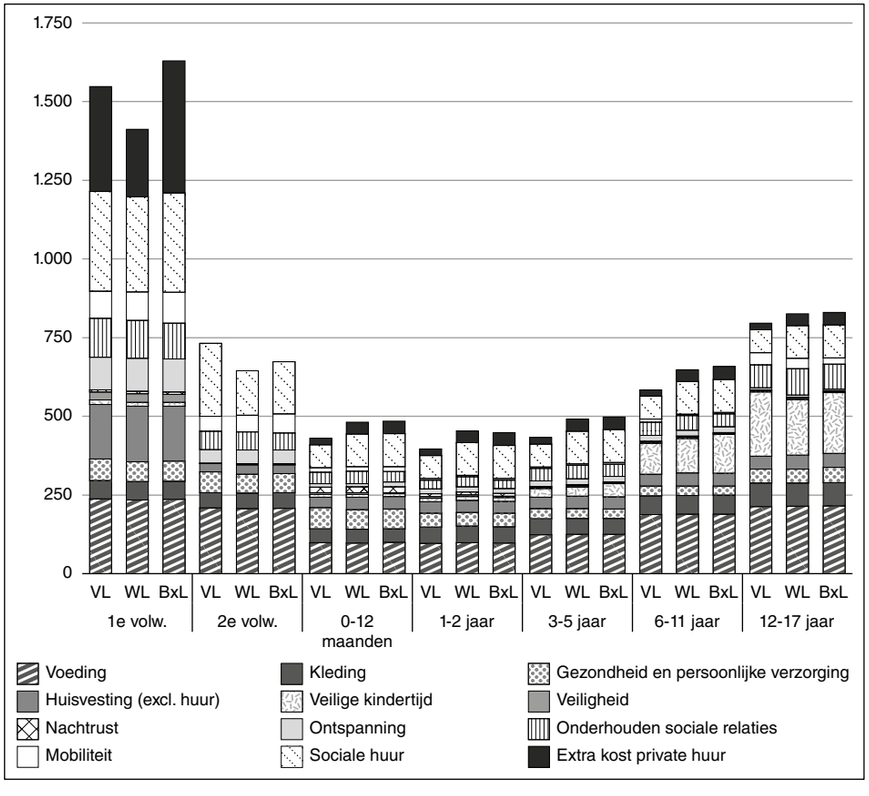
Omdat referentiebudgetten voor veel verschillende hypothetische typegezinnen zijn uitgewerkt, maken ze het mogelijk om op systematische wijze de noodzakelijke uitgaven van verschillende gezinsvormen met elkaar te vergelijken. Daardoor kunnen uitspraken worden gedaan over de bijkomende kostprijs van extra gezinsleden, zowel volwassenen als kinderen. In Figuur 11.4 wordt deze vergelijking grafisch voorgesteld.

Gezien de grote spreiding in huurprijzen tussen en binnen Belgische gemeenten, maken we in eerste instantie abstractie van de huurkosten. Deze worden in Figuur 11.4 aangeduid met wit gearceerde en zwarte balkjes.

Een vergelijking tussen alleenstaanden en koppels zonder kinderen toont duidelijk de schaalvoordelen van samenwonen. Een tweede volwassene heeft slechts 56% à 57% van het budget van een eerste volwassene nodig om samen eenzelfde minimale, menswaardige levensstandaard te kunnen realiseren. De meerkost is vooral toe te schrijven aan individuele uitgaven zoals voeding, gezondheidszorg, kleding en mobiliteit, waarvoor nauwelijks schaalvoordelen gelden. Daarentegen kunnen kosten zoals energieverbruik, huishoudelijke uitgaven en bepaalde woonuitgaven grotendeels gedeeld worden.

Bij de vergelijking tussen gezinnen met en zonder kinderen blijkt dat de meerkost van een kind toeneemt met de leeftijd, met uitzondering van baby's. Wanneer we uitgaan van gezinnen die huren op de private huurmarkt, bedraagt de meerkost voor een baby (0-12 maanden) 38% en van een peuter (1-2 jaar) gemiddeld 34% à 35% van het budget van een volwassene. Voor een kleuter (3-5 jaar) stijgt dit tot 38% in Vlaanderen en 39% in Brussel en Wallonië. Zodra een kind de lagere schoolleeftijd (6-11 jaar) bereikt, benadert zijn of haar kostenniveau dat van een tweede volwassene. Voor een kind in het lager onderwijs varieert de meerkost van 55% (Vlaanderen) tot 57% (Brussel en Wallonië), en voor een tiener in het secundair onderwijs (12-17 jaar) van 77% (Brussel en Wallonië) tot 78% (Vlaanderen) van het budget voor een alleenstaande volwassene.

Figuur 11.4: *De minimaal noodzakelijke kost voor volwassenen en kinderen zoals afgeleid uit de referentiebudgetten voor gezinnen die huren op de private huisvestingsmarkt in Vlaanderen, Wallonië en Brussel, maandbedragen in euro (mei 2024).*



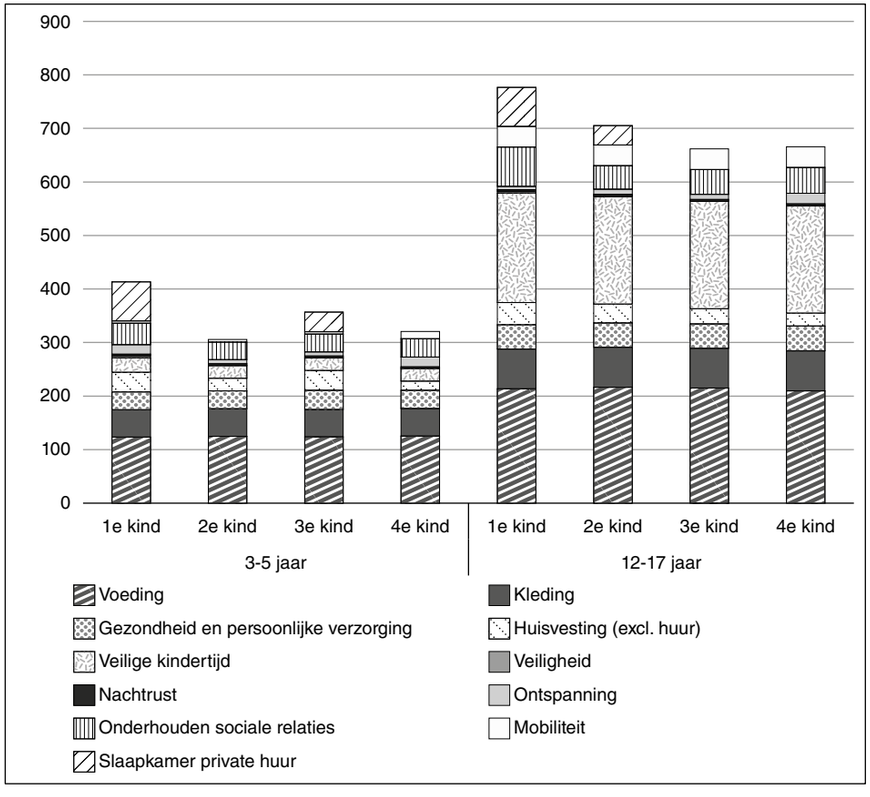
Noot: De post 'extra kost private huur' toont de bijkomende kost voor een private huurwoning bovenop de kost bij een sociale huurwoning. Dit geldt echter niet voor de tweede volwassene. Daar is er geen bijkomende huurkost voor een private woning, terwijl dat wel zo is voor een sociale huurwoning. Dit betekent dat in dat geval de 'extra kost private huur' een negatief bedrag is om de kost van de 'sociale huur' te compenseren. Om de leesbaarheid van de grafiek te vergroten, hebben we deze minkost echter niet getoond. Voor het totaalbedrag voor een tweede volwassene in een private huurwoning, moet de kost 'sociale huur' dan ook worden genegeerd.

Wanneer ook de mediane huurkosten worden meegerekend, stijgen de absolute meerkosten van bijkomende gezinsleden, maar daalt de relatieve meerkost ten opzichte van het referentiebudget voor een alleenstaande. Een bijkomende volwassene die een slaapkamer deelt met zijn of haar partner, veroorzaakt immers geen extra huuruitgave in een private huurwoning. Hierdoor daalt zijn of haar relatieve meerkost tot 31% (Brussel) à 36% (Wallonië) van het budget van een alleenstaande. Ook voor kinderen nemen de relatieve meerkosten af, zij het in mindere mate. Voor een peuter variëren ze van 26% (Vlaanderen) tot 32% (Wallonië), en voor een kleuter of baby van 28% (Vlaanderen) tot 33% (Wallonië). Vanaf de lagere schoolleeftijd overstijgen de kosten van een kind opnieuw die van een bijkomende volwassene: tussen 37% (Vlaanderen) en 44% (Wallonië) voor een lagere schoolkind, en tussen 50% (Vlaanderen en Brussel) en 56% (Wallonië) voor een tiener in het secundair onderwijs.

Indien gezinnen toegang hebben tot de sociale huurmarkt, dalen de schaalvoordelen, doordat huisvesting dan een kleiner deel van het gezinsbudget belast. Een tweede volwassene doet het referentiebudget met 54% à 61% toenemen ten opzichte van een alleenstaande. De relatieve meerkost voor een kleuter of baby bedraagt 31% (Vlaanderen) tot 38% (Brussel en Wallonië). Voor een peuter gaat het om 29% (Vlaanderen) tot 32% (Wallonië), voor een kind van de lagere schoolleeftijd 43% (Vlaanderen) tot 46% (Brussel en Wallonië) en voor kinderen tussen 12 en 17 jaar 60% (Vlaanderen) tot 61% (Wallonië). In alle regio's geldt dat wanneer betalende kinderopvang noodzakelijk is, de schaalvoordelen voor kinderen beperkter zijn, en deze percentages (in het bijzonder voor jonge kinderen) toenemen.

Tot slot biedt de vergelijking tussen gezinnen met één kind en gezinnen met meerdere kinderen inzicht in de zogeheten 'minkost' van bijkomende kinderen. Wanneer we de huurkosten buiten beschouwing laten, blijkt dat een tweede, derde of vierde kind nauwelijks goedkoper is dan het eerste (zie Figuur 11.5). De bijkomende kostprijs voor elke extra kleuter ligt 2% tot 4% lager dan die van het eerste kind, en die van elke bijkomende tiener 5% tot 6% lager dan de meerkost van één tiener. De mate waarin meerdere kinderen een slaapkamer kunnen delen, beïnvloedt bovendien sterk de huurkosten. In de theoretische referentiebudgetten delen kinderen in grote gezinnen, alsook jonge kinderen in tweekindgezinnen per twee een kamer. Dit beperkt dan ook de bijkomende huurkosten in de overgang van één naar twee kinderen, of drie naar vier kinderen.

Figuur 11.5: De minimaal noodzakelijke kost van kinderen naargelang de rang in het gezin, zoals afgeleid uit de referentiebudgetten voor gezinnen die huren op de private huisvestingsmarkt, alle gezinsleden in goede gezondheid, Vlaanderen, maandbedragen in euro (mei 2024).



Noot: Voor de berekening van de huisvestingskost voor gezinnen die hun woning huren op de private huisvestingsmarkt wordt de grootte van de woning bepaald aan de hand van het aantal slaapkamers: één voor de ouder(s) en één voor maximaal twee kinderen. Wanneer één van beide kinderen 12 jaar is of ouder: twee aparte slaapkamers. Bij grotere gezinnen (vanaf drie kinderen): per twee op een kamer (zie Hoofdstuk 6).

11.3 Gebruik van de referentiebudgetten in de hulpverlening

Er is een grote nood aan goed onderbouwde instrumenten om de financiële behoeftigheid en financiële mogelijkheden van hulpzoekenden te objectiveren. De referentiebudgetten vormen hiervoor een geschikt instrument. Ze helpen ervoor te zorgen dat alle burgers op een gelijkwaardige manier kunnen worden behandeld, en dat de hulp zo nauw mogelijk aansluit bij de reële (minimum)behoeften van mensen. Dit geldt bijvoorbeeld bij het toekennen van (aanvullende) financiële steun door het OCMW, bij de bepaling van het leefgeld en de draagkracht om schulden af te betalen in de schuldhulpverlening, of bij het toekennen van materiële steun, bv. aan studenten door studentenvoorzieningen. Terwijl op deze gebieden de referentiebudgetten al volop worden ingezet, zijn ze ook ruimer inzetbaar op andere domeinen waarbij een evaluatie van de financiële draagkracht of behoeftigheid aan de orde is, of waarbij aan financiële educatie wordt gedaan.

Voor deze doeleinden kunnen de referentiebudgetten meestal niet zomaar worden gebruikt zoals ze hierboven werden gepresenteerd. Zoals uiteengezet in Hoofdstuk 2, zijn de referentiebudgetten niet aangepast aan elke individuele leefsituatie en de behoeften van elke burger. Ze worden ontwikkeld voor vooraf gedefinieerde typegezinnen met specifieke demografische kenmerken (zoals gezinsgrootte en -samenstelling) en onder de aanname van gunstige sociaaleconomische randvoorwaarden (zoals toegang tot kwaliteitsvolle huisvesting en publieke dienstverlening) en een goede gezondheid. Ze drukken daarmee een financieel minimum uit dat nodig is om maatschappelijke participatie mogelijk te maken. In de realiteit is echter lang niet altijd aan deze voorwaarden voldaan, zeker niet bij gezinnen in kwetsbare of armoedesituaties. In sommige omstandigheden hebben huishoudens minder inkomen nodig (bv. wanneer ze goedkoper kwalitatief kunnen wonen), maar in veel omstandigheden hebben huishoudens een hoger inkomen nodig. Daarom heeft het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn een aantal werkinstrumenten ontwikkeld om de referentiebudgetten op maat aan te passen en ermee in de sociale werkpraktijk aan de slag te gaan[26].

Kenmerkend voor deze instrumenten is dat hulpverleners uitzonderlijke kosten of minderuitgaven die in een concrete situatie van toepassing zijn mee in rekening kunnen brengen. Denk hierbij in het bijzonder aan de kosten voor huisvesting die heel erg kunnen variëren, kosten voor kinderopvang, hoge uitgaven voor gezondheidszorg bij ziekte of invaliditeit of, afhankelijk van de omstandigheden, de noodzaak van een privéwagen om zich te verplaatsen. Deze instrumenten laten toe om de noodzakelijke uitgaven van gezinnen gedetailleerd in kaart te brengen en de referentiebudgetten aan te passen aan de individuele leefsituatie. Belangrijk hierbij is dat deze instrumenten vertrekken vanuit het recht op een menswaardig leven en de meest recente kennis die hierover bestaat. Het is dan ook niet de bedoeling om op basis van buikgevoel individuele items uit de referentiebudgetten te halen. De opgenomen items zijn immers illustratief en niet bedoeld als afspiegeling van individuele voorkeuren. Wanneer bepaalde items worden geschrapt moeten andere worden toegevoegd om een gelijkaardig totaalbedrag te garanderen. Zo niet dreigt men een bestaande ontoereikende leefcontext in stand te houden.

26 Zie https://thomasmore.be/nl/expertisecentrum-budget-en-financieel-welzijn/producten.

Het totaalbudget blijft immers essentieel om volwaardig te kunnen deelnemen aan de samenleving.

We willen hierbij nogmaals het minimumkarakter van de referentiebudgetten benadrukken. Een heel aantal uitgaven die voor middenklassengezinnen vaak vanzelfsprekend zijn, worden niet in de referentiebudgetten voorzien (bv. een buitenlandse vakantie of een vakantie van langer dan een week, een verjaardagsfeestje op locatie, een budget om regelmatig afhaalkoffie of wekelijks pistolets en croissants te kopen, een budget voor een huisdier of de aankoop van merkkledij, of deelname aan extra-curriculaire activiteiten en uitstappen op school). Er wordt bovendien verondersteld dat alle goederen die in de referentiebudgetten aanwezig zijn recent werden aangekocht en dus nog lange tijd kunnen meegaan. De referentiebudgetten volstaan net om voldoende opzij te zetten om na de afschrijvingstermijn oude spullen te repareren of te vervangen[27]. Dit betekent dat ze ook niet voldoende hoog zijn om andere onvoorziene omstandigheden het hoofd te bieden. Denk bijvoorbeeld aan kosten die worden veroorzaakt bij een (verkeers)ongeval of bij schade aangericht door de kinderen die niet terugbetaalbaar is door de verzekering, de kost van een hoge tandartsfactuur, de kost van een verhuis, of de betaling van een huurwaarborg. Voor deze uitgaven kan daarom extra financiële ondersteuning noodzakelijk zijn, zeker wanneer er geen ander vermogen is. Ten slotte bevatten de referentiebudgetten ook niet de middelen om te sparen voor pensioen, ziekte of de aankoop van meubilair en andere benodigdheden wanneer iemand het huishouden verlaat om zelfstandig te gaan wonen (bv. wanneer een kind het gezin verlaat of bij een scheiding).

In de sociaal werkpraktijk, fungeren referentiebudgetten niet enkel als maatstaf voor ontoereikende inkomens, ze dienen ook als hulpmiddel om te bekijken waar gezinnen misschien onderbesteden (bv. voor verwarming) of met erg hoge kosten worden geconfronteerd (bv. door het mislopen van kortingen voor openbaar vervoer). Met andere woorden kunnen deze tools niet enkel helpen om te bepalen hoeveel inkomen huishoudens nodig hebben, maar ook om verschillende vormen van deprivatie aan de oppervlakte brengen en opties bloot te leggen om bepaalde uitgaven terug te dringen, zoals wanneer er sprake is van de niet-ontvangst van bepaalde kortingen of sociale tarieven. Zo worden hulpverleners aangemoedigd om het volledige beleidsarsenaal aan te wenden om mensen te ondersteunen met betrekking tot zowel de inkomsten als de uitgaven van gezinnen.

Bij het gebruik van deze instrumenten is het cruciaal dat referentiebudgetten niet worden gebruikt als gedragsnorm of moreel kompas voor hoe mensen hun budget moeten besteden. Ze zijn bedoeld als hulpmiddel voor hulpverlening, niet als oordeel. Hun kracht ligt in het zichtbaar maken van noodzakelijke uitgaven, niet in het voorschrijven van een levensstijl. Als gezinnen echter aan sommige posten minder uitgeven als gevolg van een bijkomende nood op een ander domein dat relevant is voor maatschappelijke participatie (denk bv. aan extra gezondheidsuitgaven door ziekte of een beperking), dan moet het referentiebudget worden aangepast om deze extra kost in rekening te brengen.

27 Er is een beperkt budget om iets te vervangen of te herstellen dat sneller dan voorzien is stukgegaan.

11.4 De referentiebudgetten als beleidsindicator: een vergelijking met de Europese armoedelijn

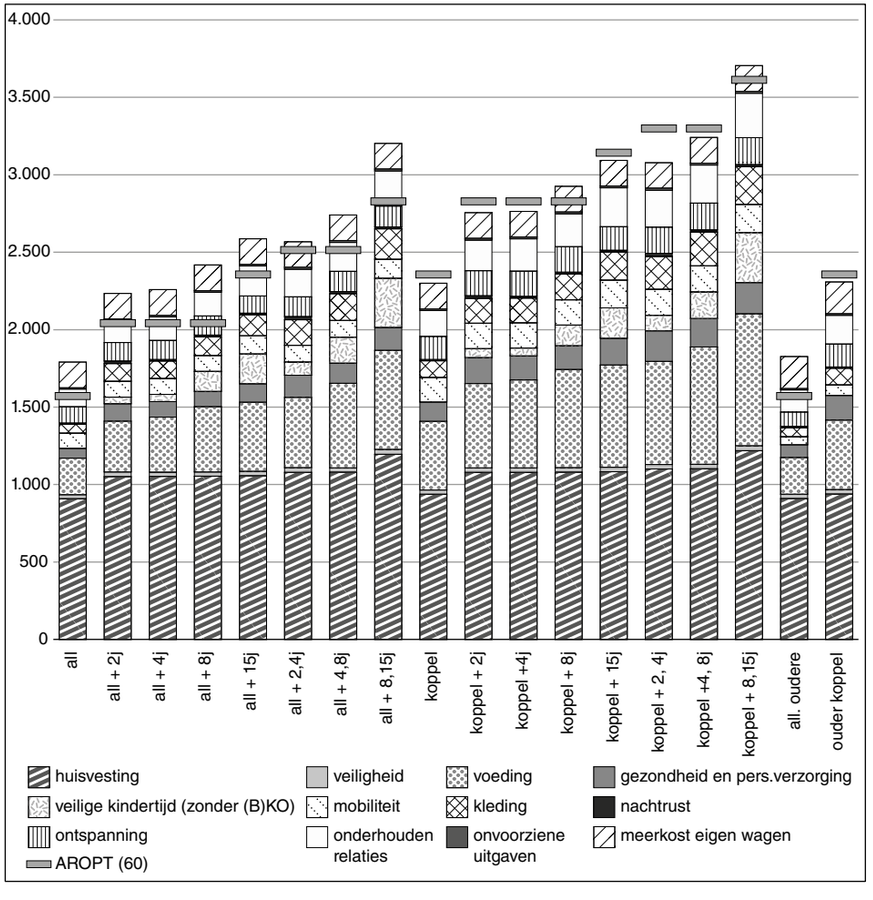
Hoewel de referentiebudgetten in de eerste plaats worden ontwikkeld met het oog op hulpverlening aan mensen in een financieel kwetsbare positie, vormen ze ook een belangrijk instrument voor onderzoek en de monitoring van beleid. In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk gaan we daarom dieper in op het gebruik van de referentiebudgetten om beleidsindicatoren te ontwikkelen. Hiervoor zijn er heel wat mogelijkheden, zoals het meten van de betaalbaarheid van specifieke essentiële goederen en diensten. In deze paragraaf beperken we ons echter tot wat referentiebudgetten ons kunnen leren over de armoederisico-indicator, de meest gebruikte indicator in het Europese armoedebeleid. Deze indicator wordt gebruikt om armoede te monitoren en de toereikendheid van uitkeringen te evalueren. De referentiebudgetten lenen zich er uitstekend toe om het gebruik van de armoederisico-indicator te contextualiseren. Er is immers een nauwe link tussen beide, zowel op conceptueel niveau (de voorwaarden voor volwaardige maatschappelijke participatie staan in nauw verband met de minimaal aanvaardbare levensstandaard die bepaalt of iemand al dan niet in armoede leeft), als op het niveau van de praktische uitwerking: beide gaan over hoeveel inkomen mensen minimaal nodig hebben.

De Europese armoederisicograad (AROP) geeft voor elke lidstaat weer welk aandeel van de bevolking over een inkomen beschikt dat lager ligt dan 60 procent van het nationaal mediaan equivalent netto huishoudinkomen (de armoederisicogrens). Het equivalent huishoudinkomen is het totaal beschikbare inkomen van het huishouden gedeeld door zijn equivalente huishoudgrootte. Zo kunnen de levensstandaarden van gezinnen met een verschillende gezinssamenstelling met elkaar worden vergeleken. De indicator maakt gebruik van de equivalentiefactoren van de aangepaste OESO-schaal. De eerste volwassene in een gezin krijgt een gewicht van 1 toegekend, extra gezinsleden van veertien jaar of ouder krijgen elk een gewicht van 0,5 en kinderen jonger dan veertien jaar krijgen een gewicht van 0,3. Het mediaan equivalent inkomen wordt bepaald door alle huishoudens te rangschikken volgens inkomen; de middelste waarde vormt de mediaan. De armoededrempel voor een alleenstaande bedraagt 60% van deze mediaan,

en wordt voor andere samenstellingen van het huishouden vermenigvuldigd met de som van de gepaste equivalentiefactoren.

Figuur 11.6 vergelijkt de referentiebudgetten voor verschillende typegezinnen die een kwaliteitsvolle woning huren in het Brussels gewest met de armoederisicodrempel voor het jaar 2024. De gekleurde staven geven de verschillende uitgavenkorven binnen het referentiebudget weer, terwijl de horizontale streepjes de hoogte van de Europese armoededrempel aanduiden. Referentiebudgetten geven de kost van een minimale levensstandaard in het jaar zelf aan, de Europese drempel is gebaseerd op de inkomens van het voorgaande jaar. Om beide grenzen te kunnen vergelijken, indexeren we de Europese drempel tot het jaar 2024 met de gezondheidsindex.

Figuur 11.6: *Referentiebudgetten voor gezinnen die een kwaliteitsvolle private woning huren in Brussel versus de armoederisicodrempel, alle gezinsleden in goede gezondheid, maandbedragen in euro (mei 2024).*

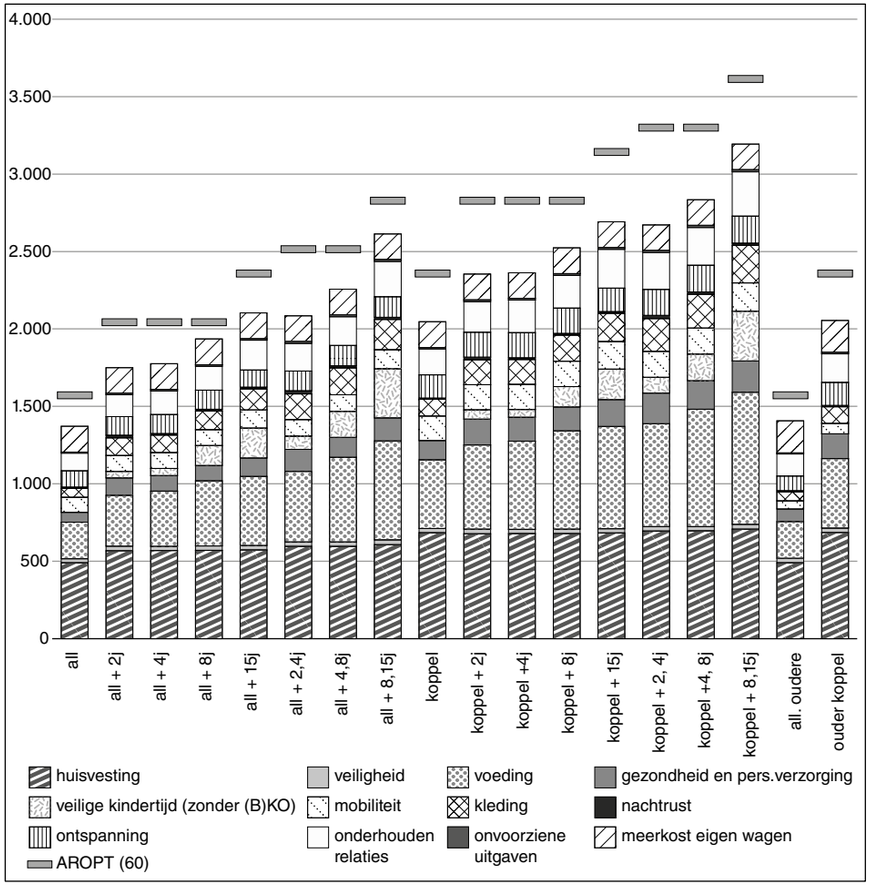


Uit de figuur blijkt, ten eerste, dat wanneer we uitgaan van de mediane huurkost op de private woningmarkt in Brussel, de referentiebudgetten voor een reeks typegezinnen vrij dicht bij de armoederisicogrens liggen. Wanneer de huisvestingskosten lager zijn, zoals bij schuldvrij woningbezit of het huren op de sociale huurmarkt, ligt de armoederisicogrens een stuk hoger dan de referentiebudgetten. Dit toont aan dat (1) het bij de meting van de toereikendheid van (minimum)inkomens erg belangrijk is om rekening te houden met de huisvestingssituatie en dat (2) de armoederisico-indicator het armoederisico van private huurders onderschat ten opzichte van dat van mensen op de sociale huurmarkt of met een woning in volle eigendom.

Hoewel de referentiebudgetten voor huurders op de private huurmarkt in Brussel vrij dicht liggen bij de armoederisicogrens, geldt dit niet evenveel voor elk typegezin. Het referentiebudget voor alleenstaanden (met of zonder kinderen) ligt vrijwel steeds hoger dan de Europese armoederisicodrempel. Het verschil is het grootst bij eenoudergezinnen met een kind in het lager onderwijs. Bij koppels zien we het omgekeerde: hier ligt de armoederisicodrempel doorgaans hoger dan het referentiebudget (zeker wanneer geen eigen wagen is vereist). Voor ouderen ligt het referentiebudget voor een alleenstaande hoger dan de armoederisicodrempel, maar voor een koppel net lager.

Ook op gezinsniveau toont de vergelijking dat de armoederisicogrens bepaalde noden onderschat of overschat. Zo onderschat de OESO-equivalentieschaal de kost van kinderen, en in het bijzonder van kinderen tussen 6 en 13 jaar, omdat zij nog steeds meetellen als ‘jonge kinderen’ met een factor van slechts 0,3. Referentiebudgetten tonen daarentegen aan dat de kost van kinderen toeneemt met de leeftijd. Omgekeerd overschat de OESO-schaal de kost van een extra volwassene in gezinnen met hoge vaste kosten — zoals huur op de private markt — omdat ze onvoldoende rekening houdt met schaalvoordelen. Dit verklaart waarom de armoederisicodrempel bij koppels (met of zonder kinderen) vaak boven het referentiebudget uitkomt.

Figuur 11.7: Referentiebudgetten voor gezinnen die in een sociale huurwoning wonen in Brussel versus de armoederisicodrempel, alle gezinsleden in goede gezondheid, maandbedragen in euro (mei 2024).



Deze vergelijking leidt tot een belangrijke conclusie: eenzelfde armoederisicodrempel vertegenwoordigt een verschillende levensstandaard naargelang de context waarin een gezin leeft. Daarom is het belangrijk om te blijven inzetten op de doorontwikkeling en verhoging van het gebruik van beleidsindicatoren gebaseerd op de referentiebudgetten. We zetten hierbij de sterktes van de referentiebudgetten nog eens op een rij.

Zowel in de hulpverlening als bij hun gebruik als beleidsindicator, maken de referentiebudgetten heel concreet zichtbaar voor welke keuzes gezinnen komen te staan wanneer hun inkomen ontoereikend is. Dit boek bevat een uitgebreid overzicht van de essentiële uitgaven waartussen moet worden gekozen bij onvoldoende inkomen, waarbij

we voor elke korf uitgebreid de inhoud beargumenteren. Deze toelichting maakt duidelijk waarom we op basis van de referentiebudgetten sommige inkomens als ontoereikend beoordelen. Door hun systematische onderbouwing kunnen de referentiebudgetten bijdragen aan sociaal beleid dat zoveel mogelijk gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek en beleidsmakers en sociaal werkers in staat stelt om op basis van objectieve criteria keuzes te maken.

Als beleidsindicator voor de contextualisering van de armoederisico-indicator of als maatstaf voor de toereikendheid van (minimum)inkomens zijn de referentiebudgetten gebaseerd op een empirische meting van hoeveel essentiële uitgaven kosten, eerder dan een statistische afleiding gebaseerd op het mediaan inkomen. Dit verhoogt de validiteit als beleidsindicator. Door de manier waarop referentiebudgetten worden opgesteld, houden ze rekening met grote verschillen in (huisvestings)kosten tussen verschillende gezinssituaties, die worden genegeerd door de armoederisico-indicator en zorgen ze voor een meer realistische benchmark voor huishoudens met een verschillende samenstelling naar aantal en leeftijd van de huishoudleden. Ze bieden ook het potentieel om meer rekening te houden met andere variaties in noden, zoals met betrekking tot kinderopvang, mobiliteit en gezondheid. Zo tonen de referentiebudgetten aan waar de relatieve toereikendheid van verschillende typegezinnen fout wordt voorgesteld door de armoederisicogrens, en van welke groepen de armoederisicograad wellicht wordt onderschat. Een belangrijke bijkomende kracht van de referentiebudgetten is dat ze toelaten te analyseren waarom de toereikendheid van (minimum) inkomens verandert: ze laten toe om een onderscheid te maken tussen veranderingen aan de inkomstenzijde en aan de uitgavenzijde. Het beleid werkt immers ook op beide aspecten. Zo blijven mobiliteitsbeleid of beslissingen in verband met remgelden of supplementen van specialisten niet zonder gevolg voor de toereikendheid van uitkeringen, net als de beslissing om bijvoorbeeld van elke leerling in het secundair te vereisen over een laptop of chromebook te beschikken. De meting van armoede gebaseerd op de referentiebudgetten zou ook het effect van de uitbreiding of inkrimping van sociale huisvesting op armoede in kaart kunnen brengen. In tegenstelling tot de armoederisico-indicator, zijn de referentiebudgetten ook gevoelig voor andere prijsstijgingen, zoals de evolutie van de energieprijzen. Anders dan de armoederisicogrens, die jaarlijks met een jaar vertraging mee-evolueert met het mediaan inkomen, worden referentiebudgetten twee keer per jaar geïndexeerd op basis van prijsstijgingen, en vijfjaarlijks herzien op basis van maatschappelijke ontwikkelingen. Bovendien evolueren referentiebudgetten niet uniform voor alle gezinnen: een stijging van vaste kosten zoals energie of huur treft kleinere gezinnen zwaarder dan grotere, terwijl de armoederisiscograad met eenzelfde percentage stijgt voor iedereen. Ook daarin schuilt de meerwaarde van referentiebudgetten: ze maken verschillen zichtbaar die in generieke indicatoren verborgen blijven.

11.5 Besluit

Referentiebudgetten geven aan wat mensen minimaal nodig hebben om menswaardig te kunnen leven en volwaardig aan de samenleving te participeren. Ze geven een minimumgrens aan van het inkomen waarover mensen hiervoor moeten beschikken. Wanneer ze gebruikt worden in concrete situaties van hulpverlening moeten ze aan de leefomstandigheden en gezinssituatie van de hulpvrager worden aangepast. Om dit vlot te laten verlopen, hebben we verschillende instrumenten ontwikkeld. Deze instrumenten tonen niet enkel wanneer een inkomen ontoereikend is, maar ook op welke uitgaven een gezin eventueel zou kunnen besparen en op welke domeinen er mogelijk wordt onderbesteed. Bij het gebruik deze instrumenten is het belangrijk het minimale karakter van de referentiebudgetten steeds in gedachten te houden, en de referentiebudgetten niet als prescriptief kader te hanteren dat bepaalt hoe mensen hun inkomen moeten besteden. De concrete inhoud van de korven is immers illustratief.

Bovenstaande analyse maakt duidelijk dat referentiebudgetten niet alleen nuttig zijn voor een kwaliteitsvolle hulpverlening, maar ook een waardevolle aanvulling vormen op bestaande armoede-indicatoren zoals de Europese armoederisicogrens. Waar de armoederisico-indicator vertrekt van een relatieve inkomensgrens, zijn referentiebudgetten gestoeld op concrete behoeften en minimale voorwaarden om volwaardig aan de samenleving te kunnen deelnemen. Ze brengen in kaart welke uitgaven echt noodzakelijk zijn in uiteenlopende gezinssituaties, regio's en leefomgevingen, en maken op tastbare wijze zichtbaar welke moeilijke keuzes mensen met een beperkt inkomen dagelijks moeten maken.

De verdeling van het totaalbudget laat zien dat sommige uitgavenposten, zoals huisvesting en voeding, bijzonder zwaar doorwegen, met huisvesting als grootste en meest bepalende kost. Tegelijk zorgen schaalvoordelen ervoor dat grotere gezinnen relatief minder besteden aan vaste kosten per persoon. De totale uitgaven nemen echter sterk toe met elk bijkomend gezinslid. Referentiebudgetten tonen ook hoe de kostprijs van kinderen stijgt naarmate ze ouder worden, en maken verschillen in noodzakelijke uitgaven tussen diverse gezinstypes duidelijk zichtbaar. Daarmee bieden ze een concreet referentiekader voor het inschatten van de meerkost van een kind of partner.

Omdat referentiebudgetten zowel de inkomstenkant als de uitgavenkant van gezinnen in rekening brengen, zijn ze inzetbaar als onderbouwde analysetool én als beleidsinstrument. Ze bieden een betrouwbaar ijkpunt om de toereikendheid van sociale uitkeringen te beoordelen, de betaalbaarheid van essentiële goederen en diensten te bewaken, en de effecten van beleidsmaatregelen op het gezinsbudget te analyseren — ook in scenario's waar verschillende beleidsdomeinen elkaar beïnvloeden.

In tijden van groeiende onzekerheid, zoals recent nog zichtbaar werd tijdens de COVID-19- en energiecrisis, is het belangrijker dan ooit om sociaal beleid en hulpverlening niet op buikgevoel, maar op goed onderbouwde maatstaven te baseren. Hierbij is het belangrijk om armoede niet alleen te meten, maar het ook te begrijpen. Referentiebudgetten maken dat mogelijk. Ze vertalen abstracte inkomensgrenzen naar concrete, herkenbare noden en ondersteunen zo een sociaal beleid dat beter aansluit bij de leefomstandigheden van gezinnen.

Referenties

Humbeeck, E. (2009). *Budgetbeheer bij armen. Onderzoek naar het gebruik van zelfcontroletechnieken* (Niet-gepubliceerde masterproef). Katholieke Universiteit Leuven.

Thaler, R. H. (1999). Mental accounting matters. *Journal of Behavioral Decision Making*, *2*, 183-206.

Van Kalmthout, R., & Verhue, D. (2012). *Publieksmonitor Wijzer in geldzaken: Meting najaar 2012 [Rapport]. Wijzer in geldzaken*. Geraadpleegd van https://www.wijzeringeldzaken.nl/bibliotheek-/media/pdf/rapportage-publieksmonitor-wijzer-in-geldzaken-najaar-2012.pdf

BIJLAGE 1: GERAADPLEEGDE EXPERTS

Experts	Organisatie
Barthe Batsalle Helène	Observatoire de la Santé du Hainaut
Berger Nicolas	Sciensano
Berghmans Min	SAM
Bernard Nicolas	Professeur, CePri, UCLouvain Saint-Louis Bruxelles
Boeckx Hilde	Thomas More, Voedings- en dieetkunde
Bouckaert Nicolas	Federaal Kenniscentrum voor Gezondheidszorg
Castetbon Katia	Université Libre de Bruxelles, Ecole de Santé publique
Christophe Teirlinck	Netwerk tegen Armoede
Claes Nathalie	Office de la Naissance et de l'Enfance
Cognaux Annick	Office de la Naissance et de l'Enfance
De Graeve Diana	Universiteit Antwerpen, Herman Deleeck Centrum voor Sociaal Beleid
De Guchtenaere Ann	Belgische academie voor pediatrie, Universitair Ziekenhuis Gent
De Mesmaeker Véronique	Union Wallonne des Agences Immobilières Sociales
Decorte Elodie	SAM
Delbeke Bart	Centre For Research on environmental and social change, Universiteit Antwerpen
Delwaide Marc	Agence pour une Vie de Qualité
Demaiffe François	Office de la Naissance et de l'Enfance
Demarest Stefaan	Sciensano
Di Calogero Tania	Observatoire de la Santé du Hainaut
Dieu Anne-Marie	Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse
Driezen Ariadne	Ambrassade
Franco Ana	Société du Logement de la Région de Bruxelles-Capitale - Brusselse Gewestelijke Huisvestingsmaatschappij
Frateur Marc	Agence pour une Vie de Qualité
Geubel Sophie	Sociéte Wallonne du Logement
Goemaere Stefan	SAAMO
Gratoir Sébastien	Le Forum Bruxelles contre les inégalités
Grauwels Kathleen	Thomas More, departement vroedkunde
Gryffroy Annelies	vzw Samenwerken aan Kinderopvang in Brussel, vzw

Guio Anne-Catherine	Luxembourg Institute of Socio-Economic Research
Hanne Van Regemortel	Netwerk tegen Armoede
Havermans Nele	OE - KU Leuven
Henderick Annelies	Beroepsvereniging ziekenhuis Sociaal Werkers, Universitair Ziekenhuis Gent
Heylen Kristof	Hoger Insituut voor de Arbeid (KU Leuven), Steunpunt Wonen
Heylen Leen	Thomas More, Expertisecentrum Zorg en Welzijn
Humblet Perrine	Université Libre de Bruxelles
Huygels Xander	Thomas More, Expertisecentrum Energie
Ignace Glorieux	Vrije Universiteit Brussel, Brussels Institute for Social and Population Studies
Janssen Griet	Thomas More, Expertisecentrum Energie
Katty Creytens	Belgisch Netwerk tegen Armoede
Leen Heylen	Thomas More, Expertisecentrum Zorg en Welzijn - onderzoeksgroep Mobilab & Care
Leen Smets	SAAMO
Libon Laurence	Fédération des AIS
Luyten Rosa	Vlaam Instituut Gezond Leven
Macart Françoise	Groupement Belge des Pédiatres de langue Française
Mahy Cristine	Réseau Wallon de Lutte contre La Pauvreté Asb
Maindiaux Véronique	Institut Paul Lambin
Marquebreucq Coline	Société du Logement de la Région de Bruxelles-Capitale - Brusselse Gewestelijke Huisvestingsmaatschappij
Mascart Francoise	Groupement Belge des Pédiatres de Langue Française
Meyer Sandrine	CEBRIG - ULB
Mullie Patrick	Vrije Universiteit Brussel, Hoge Gezondheidsraad
Nackaerts Bieke	Bataljong
Nicaise Ides	Hoger Insituut voor de Arbeid (KU Leuven), Steunpunt Wonen
Nijlunsing Jasper	Thomas More, Expertisecentrum Onderwijs en Leren
Paquot Nicolas	Centre Hospitalier Universitaire de Liège
Peeters Marie	Thomas More, departement vroedkunde
Pirard Florence	Universté de Liège
Poelvoorde Greet	vzw Samenwerken aan Kinderopvang in Brussel, vzw
Roets Griet	Universiteit Gent, Department Sociaal werk en Sociale Pedagogiek
Scheerens Charlotte	Universiteit Gent
Sprangers Jurgen	Bataljong
Stremiz Rudy	Sociéte Wallonne du Logement
Teppers Eveline	Hoger Insituut voor de Arbeid (KU Leuven), Steunpunt Wonen

Thys Pascale	Habitat et Participation
Van Besauw Saskia	Kraamvogel vzw
Van Damme Dirk	Center for Curriculum Redesign in Boston (MA, USA) + adviseur Ben Weyts
Van de Voorde Carine	Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg
Van den Bulck Nickey	Thomas More, Expertisecentrum Energie
Van Hollebeeke Dominique	Vlaamse overheid, Wonen in Vlaanderen
Van Nieuwenhuyzen Christele	Vlaamse overheid, Opgroeien
Vandenbroeck Michel	Universiteit Gent, Department Sociaal werk en Sociale Pedagogiek
Vandevijvere Stefanie	Sciensano
Vanneste Jean-Michel	Sociéte Wallonne du Logement
Verbeke Anke	Observatorium voor Gezondheid en Welzijn van Brussel
Verhaeghe Christophe	Vlaamse overheid, Opgroeien
Vervoort Manuela	Vlaamse gewest, Departement Financiën & Begroting
Walter Weyns	Universiteit Antwerpen, Departement Sociologie

BIJLAGE 2: MEDEWERKERS AAN DIT BOEK

Auteurs

Barte-Batsalle Helen is inspecteur-generaal van het Observatoire de la Santé du Hainaut.

Calogero Tania is onderzoeker bij het Observatoire de la Santé du Hainaut.

Cornelis Ilse is onderzoeker bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Deferm Daan is onderzoeker bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Delanghe Heleen was tot augustus 2024 onderzoeker bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Frederickx Marieke is onderzoeker bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Goedemé Tim is onderzoeksmanager en coördinator van de onderzoekslijn rond armoede bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Heylen Kristof is onderzoeker bij HIVA – Onderzoeksinstituut voor Arbeid en Samenleving van de KU Leuven.

Huygels Xander is onderzoeker bij het Expertisecentrum Energie van Thomas More.

Nisen Laurent is onderzoeker bij het interfacultair platform 'Emancipation sociale, Santé des Populations, Réduction des Inégalités sociales dans des sociétés en transition' (ESPRIst) van ULiège.

Penne Tess is onderzoeker bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Storms Bérénice is onderzoeker en coördinator van de onderzoekslijn rond referentiebudgetten bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Teppers Eveline was tot oktober 2024 onderzoeker bij HIVA – Onderzoeksinstituut voor Arbeid en Samenleving van de KU Leuven.

Van Den Bulck Nickey is onderzoeker bij het Expertisecentrum Energie van Thomas More.

Van Thielen Leen is onderzoeker bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Andere medewerkers aan de herziening (2024) van de referentiebudgetten

Chiu Sin Mei is administratief en communicatiemedewerker bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Cockaert Quinten is Software Engineer bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

De Busser Monique is administratief medewerker bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Dingemans Martine is coördinator valorisatie bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Exelmans Alexander is onderzoeker bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Linchet Stéphanie is onderzoeker bij het interfacultair platform 'Emancipation sociale, Santé des Populations, Réduction des Inégalités sociales dans des sociétés en transition (ESPRIst) van ULiège.

Peeters Nele is innovatiemanager en coördinator van de onderzoekslijn rond geld en gedrag bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.

Vrancken Kobe is Software Engineer bij het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn van Thomas More.