

SIRE Small text

EEN PRAATJE MAAKT JE DAG

WAT IS EEN PRAATJE?
Een praatje is een spontaan, kort gesprek met iemand die je niet (goed) kent.

WE MAKEN GRAAG PRAATJES
88% heeft behoefte aan een praatje.
56% van de Nederlanders wil graag 1-2 keer per week een praatje maken met iemand die ze niet goed kennen.

WAAROM MAKEN WE PRAATJES?

- 61%** uit interesse
- 59%** voor de gezelligheid
- 54%** om iemand te helpen
- 45%** een gedeelde situatie

“Een praatje maken geeft een goed gevoel. Het versterkt de verbondenheid met je buurt en het kan zelfs je kijk op mensen in het algemeen positiever maken. Sociale cohesie en vertrouwen in elkaar zijn juist in tijden van maatschappelijke onzekerheid van onschatbare waarde. Onderzoek laat zien dat alle bouwstenen zijn voor een samenleving waarin we elkaar helpen als dat nodig is!”

Prof. Dr. Paul van Lange
hoogleraar sociale psychologie Vrije Universiteit Amsterdam

WAT HOUDT ONS TEGEN?
Wat voorkomt dat mensen praatjes maken?

- 62%** het gevoel dat mensen er niet op zitten te wachten
- 52%** staat er niet zo bij stil
- 36%** vindt het ongemakkelijk
- 62%** maakt geen praatje als iemand op zijn/haar toefoon zit
- 40%** bang dat het gesprek te lang duurt of simpelweg geen tijd

1.370.000
Nederlanders maken nooit praatjes, maar willen dit wel.

Sinds 2005 spreken Nederlanders elk jaar 300 woorden per dag minder.

JONGEREN 16 - 24 JAAR
ERVAREN GROOTSTE BARRIERE

- 63%** vindt een praatje op bepaalde plekken ongewenst
- 58%** maakt geen praatje uit ongemak
- 36%** wil graag vaker praatjes maken, maar durft het niet
- 55%** gebruikt telefoon om oogcontact te vermijden
- 68%** voelt zich minder eenzaam na een praatje

onder: Lando

“Onderzoek laat zien dat we steeds minder praten. Dit werd onderzocht vóór Corona (van 2005 tot 2019) en betreft met name jongeren tussen de 16 en 24 jaar. Mensen zijn naar het algemeen nog geneigd voor de diversiteit van contact te maken, de angst voor afwijzing speelt in ons hoofd vaak overtuigender dan wat het praatje ons op kan leveren. Mensen onderschatten vaak hoezeer anderen - zelfs onbekenden - opstaan voor een praatje!”

Prof. Dr. Paul van Lange
hoogleraar sociale psychologie Vrije Universiteit Amsterdam

START GEWOON EEN PRAATJE

- 78%** is van mening dat je door een praatje de mensen in je buurt beter leert kennen
- 65%** ervaart dat mensen goedbaardig zijn als ze een praatje beginnen
- 64%** vindt het prettig als iemand een praatje begint
- 63%** ervaart dat het maken van een praatje achteraf veel makkelijker en leuker bleek
- 47%** begint niet gauw zelf, maar praat wel mee als iemand begint

POSITIEVE IMPACT VAN PRAATJES

- samenleving wordt vriendelijker/meer begripvol **73%**
- vindt dat een praatje bijdraagt aan vertrouwen/tolerantie in verdeelde samenleving **73%**
- krijgt positiever beeld van zijn medemens **68%**
- vindt dat een praatje met een onbekende je uit je eigen bubbel haalt **67%**
- voelt zich minder eenzaam **59%**
- wordt er simpelweg gelukkiger van **58%**

HOE BREEK JE HET IJS?

- 45%** een vriendelijke begroeting
- 30%** elkaar ergens mee helpen
- 28%** gedeelde situatie/frustratie
- 26%** verbinding maken

Top 5 locaties

- 48%** op straat
- 45%** in de winkel
- 23%** tijdens de hond uitlaten
- 22%** openbaar vervoer
- 22%** werk/studie

VAN BEWUSTWORDING NAAR GEDRAGSVERANDERING

Praatjes is een onafhankelijk initiatief dat een handelingsperspectief biedt om Nederland weer met elkaar in gesprek te brengen. Via wetenschappelijk onderzoek en slimme technologie helpt de gratis app stap voor stap vaker contact te maken en sociale moed te vergroten met gesprekstarters en kleine uitdagingen.

“Uit het SIRE-onderzoek blijkt dat Nederlanders positieve beelden vinden, maar vaak niet weten hoe ze hier zelf mee kunnen starten. Het Praatje maken wat dit concreet, verbindend begint er met iets kleins, zoals een glimlach, groet of simpele vraag zoals 'Hoe is je dag?'. We investeren veel in fysieke en mentale gezondheid, maar negeer je in sociale gezondheid. Het is niet juist een van de sterkste voorspelers is van een gelukkig leven.”

Roderik Schaapman
oprichter Praatje