



# Sociale angst en verkeerde aannames houden Nederland tegen om een praatje te maken

*SIRE lanceert campagne 'Een praatje maakt je dag' om te laten zien dat een klein gesprek meer positieve impact heeft dan we denken*



Amsterdam, 30 juni 2026 - Zo'n 1,4 miljoen Nederlanders maken nooit een spontaan praatje met een onbekende, terwijl ze daar wel behoefte aan hebben. Veel mensen vinden het spannend om een gesprek te beginnen en denken dat anderen daar niet op zitten te wachten. Ten onrechte, blijkt uit onderzoek in opdracht van SIRE. Bijna twee derde van de Nederlanders vindt een spontaan praatje juist prettig en die behoefte leeft breed: 88% heeft behoefte aan een praatje.

Met de campagne *Een praatje maakt je dag* wil SIRE die kloof tussen aanname en werkelijkheid doorbreken met een positieve boodschap. Want een spontaan, kort gesprek betekent meer dan we denken: voor jezelf, voor de ander en voor de samenleving.

## Behoeftte aan meer contact

Volgens onderzoek van DVJ Insights\* in opdracht van SIRE vindt 56 procent van de Nederlanders dat er te weinig praatjes worden gemaakt. Evenveel mensen zouden zelf graag minstens één of twee keer per week een praatje met een onbekende maken. Vooral in alledaagse situaties, zoals op straat, in de winkel of onderweg.

Ook jongeren - een generatie die veel tijd op schermen doorbrengt - hebben behoefte aan meer spontaan face to face contact. Van de 16- tot 24-jarigen vindt bijna de helft dat er te weinig praatjes worden gemaakt, terwijl twee derde aangeeft een spontaan gesprek juist prettig te vinden.

### **De drempel zit tussen onze oren**

Ondanks de behoefte van de Nederlanders blijft het vaak stil. Onzekerheid en ongemak spelen daarbij een belangrijke rol: 32 procent voelt zich geremd om een gesprek te beginnen. Daarnaast laat 62 procent zich afschrikken door mensen die met hun telefoon bezig zijn en wacht 38 procent liever tot iemand anders het initiatief neemt. Opvallend is dat 62 procent van de Nederlanders denkt dat anderen geen behoefte hebben aan een praatje. In werkelijkheid staat 64 procent daar juist positief tegenover.

### **Kleine gesprekken, grote impact**

Nederlanders praten steeds minder vaak. Sinds 2005 is een jaarlijkse daling van 300 woorden per persoon per dag te zien\*. Juist in een tijd waarin veel contact digitaal verloopt en mensen elkaar minder vanzelfsprekend ontmoeten, zijn kleine spontane gesprekjes van grote waarde. Paul van Lange, hoogleraar sociale psychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam: *“Voor velen is de drempel om contact te maken erg hoog. Angst voor afwijzing speelt een rol en we denken vaak ten onrechte dat een ander niet op een praatje zit te wachten, terwijl kleine interacties veel kunnen opleveren. Naast dat sociaal contact ons welbevinden kan versterken, zorgt het vaak voor meer onderling vertrouwen en het besef dat we deel zijn van dezelfde maatschappij.”*

### **Een praatje maakt je dag**

Vandaag lanceert SIRE de campagne *Een praatje maakt je dag*. Lucy van der Helm, directeur van SIRE: *“Veel Nederlanders maken zich zorgen over de verharding in de samenleving. Tegelijkertijd verwachten we vaak dat oplossingen van buitenaf komen. Maar de kwaliteit van onze samenleving wordt ook bepaald door hoe we dagelijks met elkaar omgaan. Met deze campagne willen we laten zien dat iedereen daar invloed op heeft. Soms begint dat met iets heel kleins: een simpel praatje met een onbekende. Je maakt een ander blij en jezelf ook.”*

Voor het eerst ondersteunt SIRE een campagne met een lied en videoclip, geschreven en gezongen door Tim Koehoorn. De campagne is vanaf nu overal te zien: op TV, radio, bioscoop, buitenreclame, online, sociale media, SIRE.nl en in dagbladen en tijdschriften.



## Van bewustwording naar gedragsverandering

Naast de SIRE campagne is er het onafhankelijke initiatief Praatje. Het biedt een handelingsperspectief 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 gespreksstarters en kleine uitdagingen.

---

- Noot voor redactie, niet voor publicatie -

\*Onderzoek door onderzoeksbureau DVJ Insights met respondenten uit heel Nederland, in opdracht van SIRE. n = 1162, onderzoek uitgevoerd in mei 2026, Nederlands publiek 16+.

\*[Sliding Into Silence? We Are Speaking 300 Daily Words Fewer Every Year](#), Valeria A. Pfeifer and Matthias R. Mehl (2026)

### Aanvullende assets

[Beeldmateriaal SIRE-campagne](#)

[Videomateriaal SIRE-campagne](#)

[Infographic SIRE-campagne](#)

[Factsheet Praatje](#)

### Over SIRE

‘Een praatje maakt je dag’ is een initiatief van Stichting Ideële Reclame, een onafhankelijke stichting die sinds 1967 campagnes maakt voor belangrijke maatschappelijke onderwerpen. Vanuit de gedachte ‘De maatschappij. Dat ben jij.’ wil SIRE met haar campagnes mensen wakker schudden, aan het denken zetten en het debat aanjagen. Om zo de maatschappij een beetje mooier te maken. Alle SIRE campagnes komen tot stand middels de belangeloze medewerking van de communicatiebranche. Kijk voor meer informatie op [SIRE.nl](#)

### Voor meer informatie, neem contact op met:

Ovide Agency // PR-bureau

Egon van der Lee

+316 473 045 53

[sire@ovide.agency](mailto:sire@ovide.agency)



Geen berichten meer ontvangen van ons? Klik [hier](#)