

## Personderzoek voor de samenwerking tussen Zorg van de Zaak en de KWBN

Bart Zweekhorst  
Thomas Huigen

April 2021

# Opbouw & inleiding rapportage

Figuur 1.1 Steekprofsamenstelling

| Achtergrondkenmerken |     |                                                         |     |
|----------------------|-----|---------------------------------------------------------|-----|
| Geslacht             | %   | Leeftijd                                                | %   |
| Man                  | 54% | 18 t/m 34 jaar                                          | 31% |
| Vrouw                | 46% | 35 t/m 54 jaar                                          | 49% |
|                      |     | 55 jaar of ouder                                        | 21% |
| Gewest               | %   | Geslacht                                                | %   |
| West-Nederland       | 46% | Inwonend bij ouders/familie/voogd                       | 2%  |
| Zuid-Nederland       | 23% | Alleenstaand zonder (thuiswonende) kinderen             | 20% |
| Oost-Nederland       | 21% | Alleenstaand met thuiswonende kinderen                  | 7%  |
| Noord-Nederland      | 9%  | Samenwonend en/of gehuwd zonder (thuiswonende) kinderen | 31% |
| Gewest               | %   | Samenwonend en/of gehuwd met thuiswonende kinderen      | 39% |
| Ja                   | 64% |                                                         |     |
| Nee                  | 36% |                                                         |     |

## Doelstelling onderzoek

Breng in kaart in welke mate werkenden in Nederland een slechtere levensstijl en/of angsten ervaren in de tweede lockdown.

## Onderzoeksonderwerpen

- › Eetgedrag;
- › Drankgebruik;
- › Angsten;
- › Slechter slapen;

## Onderzoeksmethode en tijdsplanning

Het onderzoek heeft plaatsgevonden tussen 26 maart en met 7 april 2021.

## Verantwoording en betrouwbaarheid

Tijdens het veldwerk hebben er 1150 respondenten deelgenomen. Op basis van deze respons zijn de antwoorden met een zekerheid van 95% en met een nauwkeurigheid van 2,89% generaliseerbaar naar de doelgroep.

## Doelgroep

Werkende Nederlanders van 18 jaar of ouder.

## Weging

De data is gewogen naar een nationaal representatieve verdeling van werkend Nederland.

# Management Summary (1/3)

## Thuiswerken

Ongeveer twee derde van de werkende Nederlanders werkt momenteel (gedeeltelijk) thuis (64%). Van deze mensen werkt meer dan de helft (60%) vier tot vijf dagen per week thuis.

Wanneer men gevraagd wordt of men acties onderneemt om de werkstress te verminderen, geeft drie op de vier (76%) aan dat te doen. De voornaamste redenen om er iets aan te doen is omdat men er vanaf wil (27%) en/of het vervelend vindt (26%).

## Bewegen op werkdagen

Bijna twee derde van de werkende Nederlanders krijgt van zijn of haar werkgever tijd om te bewegen op een werkdag (64%). De meest genoemde manieren van bewegen tijdens een werkdag zijn wandelen (62%), fietsen (27%) en een thuis work-out (15%). Twee op de vijf (40%) ondervraagden geeft aan het moeilijker te vinden om in beweging te blijven op een werkdag. Daarentegen is de motivatie om het afgelopen jaar te bewegen bij een kwart van de mensen toegenomen (28%) en bij de helft gelijk gebleven (55%).



# Management Summary (2/3)

## Levensstijl

De meerderheid van de respondenten geeft aan evenveel te alcoholische dranken te drinken tijdens de lockdown op doordeweekse avonden (68%). Dit is voor meer dan de helft (55%) minder dan 1 dag in de week dat ze een alcoholische drank nuttigen

Wat betreft eten is er een gelijke trend te zien. Bijna zeven op de tien respondenten geeft aan even gezond te eten als dat ze voor de lockdown deden (68%). Voor een derde van de ondervraagde Nederlanders komt dat neer op een avond per week waar ze ongezond eten (34%).

Opvallend is dan ook dat twee op de vijf Nederlanders dan ook aangeeft (een klein beetje) ongezonder te zijn gaan leven tijdens de lockdown (40%). Dit zelfde aantal mensen geeft ook aan iets te zijn aangekomen in de tweede lockdown (40%).

## Onrust in het lichaam

Bijna een derde van de ondervraagden geeft aan meer te zijn gaan piekeren gedurende de tweede lockdown (30%). Ook geeft bijna een kwart aan dat ze (iets) slechter zijn gaan slapen (24%). Het aantal mensen dat meer angsten ervaart tijdens de lockdown is relatief klein (14%).

De meeste werkende Nederlanders geven aan dat ze hun levensstijl niet willen veranderen tijdens de lockdown (64%). Maar de mensen die dat wel willen doen geven aan dat ze dat willen doen door meer te sporten (60%), meer te ontspannen (41%) en/of gezonder te eten. (37%)



## Opvallendheden kijkend naar achtergrondkenmerken

- › De jongere generatie brengt significant meer tijd door met familie/vrienden (45%) en sportend (46%) om te ontspannen in vergelijking tot de 35 jarige en ouder na een werkdag.
- › Bijna de helft van alle thuiswerkende Nederlanders (49%) vindt het lastig om tijdens de tweede lockdown 30 minuten per dag te bewegen.
- › Drie op de vijf mensen die niet thuiswerken geven aan dat er geen verschil is met hoe moeilijk het is om 30 minuten te bewegen (62%).
- › Bijna drie kwart van de thuiswerkende Nederlanders geeft aan (meer dan) voldoende tijd te krijgen van de werkgever om beweging in te bouwen in de werkdag (72%).
- › Bijna de helft van de mensen die niet thuiswerken geven aan geen tijd te krijgen om te bewegen op de werkdag (47%).
- › Ongeveer de helft van de thuiswerkende Nederlanders (45%) geeft aan productiever te zijn tijdens de tweede lockdown.
- › Werkende Nederlanders onder de 35 jaar hebben significant meer behoefte aan (online) teambuilding (27%), (online) borrels (27%) en evaluatiegesprekken met de werkgever (20%).
- › De helft van de thuiswerkende Nederlanders (49%) geeft aan behoefte te hebben om fysiek aanwezig te zijn op het werk.
- › Een kwart van de thuiswerkende Nederlanders (25%) geeft aan iets ongezonder te zijn gaan eten op doordeweekse avonden.
- › Werkende Nederlanders vanaf 55 jaar (65%) geven aan dat ze tijdens de tweede lockdown even gezond zijn blijven leven.
- › Bijna de helft van de thuiswerkende Nederlanders (46%) geeft aan ongezonder te zijn gaan leven gedurende de lockdown.
- › Ongeveer 40% van de thuiswerkers geeft aan dat ze zijn of haar leefstijl aan willen passen.

# Colofon

**Markteffect B.V.**

Schimmelt 46

5611 ZX

Eindhoven

[www.markteffect.nl](http://www.markteffect.nl)

## Disclaimer ©

Dit rapport is gemaakt door Markteffect B.V., exclusief ten behoeve van gebruik door de opdrachtgever(s). Dit rapport is incompleet zonder te refereren aan, en zal alleen in samenloop worden gezien met, de mondelinge toelichting verzorgd door Markteffect B.V. Dit rapport is eigendom van de opdrachtgever(s) en mag niet worden onthuld aan derden of gebruikt voor elk ander doel zonder vooraf schriftelijke toestemming van Markteffect B.V. of de opdrachtgever(s).

De informatie in dit rapport geeft de visie weer van Markteffect B.V. op basis van door middel van onderzoek gevonden feiten. Tijdens dit onderzoek heeft Markteffect B.V. vertrouwd op de accuratesse en volledigheid van beschikbare informatie van publieke en private bronnen gebruikt voor dit marktonderzoek. Markteffect B.V. en haar werknemers wijzen elke verantwoordelijkheid af betreffende het gebruik van deze rapportage.



### **Bart Zweekhorst**

Onderzoeksspecialist

**T** 040 239 22 90

**E** [b.zweekhorst@markteffect.nl](mailto:b.zweekhorst@markteffect.nl)



### **Thomas huigen**

Client Consultant

**T** 040 239 22 90

**E** [t.huigen@markteffect.nl](mailto:t.huigen@markteffect.nl)