

**KANTAR** PUBLIC=

**ZKA**

Goede voornemens van Nederland

Manuel Kaal

8 december 2016

H3294

# Samenvatting

- Goede voornemens zijn de afgelopen jaren sterk veranderd. Na de oorlog was er een stemming van wederopbouw waarin hard werken en de schouders eronder centraal stond.
- De jaren '50 stonden in het teken van goed werkgever- en goed werknemerschap. Er ontstaat een beeld waarin het belang van een vaste baan, een solide werknemershouding en een hechte band binnen het gezin voorop stond.
- Deze trend zet zich in de jaren '60 '70 en '80 grofweg door, al zien we daarbinnen ook trends zoals zuiniger leven en minder spullen kopen. Eind jaren '80 ontstaan de eerste maakbaarheidsidealen waarin men van nare gewoontes zoals roken probeert af te komen.
- In de jaren '90 zet dit ideaal door tot en met 2005 waarin 'stoppen met roken' en 'afslanken/lijnen' telkens stuivertje wisselen om het meest genoemde voornemen.
- Na 2005, één van de jaren waarin de meeste mensen proberen te stoppen met roken komen er meer gezondheidsidealen voor bij de goede voornemens. Afvallen, meer bewegen en gezonder eten domineren de top 3 voor jaren.
- Pas in 2010 ontstaat er een trend waarin er meer op 'mindfulness' en meer op jezelf letten ingaat. Na 2012 geeft men aan 'zich minder druk te willen maken'.
  
- Circa tweede derde (67%) van de goede voornemens heeft een persoonlijk karakter dat gaat over gezondheid, uiterlijk of zelfontplooiing.
- Steun van de sociale omgeving is structureel hoger dan het belang dat de goede voornemer eraan hecht.

# 1

## Resultaten van de deskresearch

# 1948 – Wederopbouw van Nederland goed terug te zien in goede voornemens

- Eén van de eerste onderzoeken van het NIPO uitgevoerd naar de goede voornemens van de Nederlandse bevolking nét na de oorlog.

## NEDERLANDS INSTITUUT VOOR DE PUBLIEKE OPINIE

Tel. 45259 Telegramadres: NIPOGALLUP

Het Gallup-Instituut  
(Netherlands Institute of Public Opinion)

AMSTERDAM - POSTBUS 104

Bericht No. 265.

Voor publicatie op Vrijdag  
31 December 1948.

Gallup-enquête over de goede voornemens.

### DE PLANNEN VOOR HET NIEUWE JAAR.

In de laatste N.I.P.O.-enquête van dit jaar vroegen de enquêteurs aan mannen en vrouwen uit alle groepen van ons volk:

„Wat vindt U dat U zelf in het nieuwe jaar in de eerste plaats moet doen?”

12% Van het publiek antwoord: „Aanpakken, harder werken, meer doen!”

7% Vooruitkomen, mijn positie verbeteren, voor promotie zorgen.

7% Sparen, zuinig zijn.

5% Zaak uitbreiden, andere gewassen telen, lichtreclame aanbrengen, winkel verbouwen enz.

3% Trouwen, huishouden beginnen, woning zien te krijgen.

2% Studeren, kennis uitbreiden, ontwikkeling vergroten, examens doen, enz.

2% Mijzelf verbeteren, voor de vrede, voor een betere wereld strijden, werken, mijn idealen nastreven.

15% Geeft andere antwoorden.

47% Blijft het antwoord schuldig.

Al deze antwoorden zijn eigenlijk verschillende vormen van hetzelfde streven: een streven naar verbetering. Van stoffelijke zaken, van inkomen,

bestaan, positie. Ook van kennis, van de wereld om ons heen, enz.

Harder werken, meer studeren wordt door vrouwen en mannen even veel genoemd.

Positie verbeteren is een typisch mannen-antwoord. Spaarplannen hebben veel meer vrouwen dan mannen.

De vrouwen praten ook meer dan tweemaal zo vaak als de ondervraagde mannen over trouwen en een huishouden beginnen.

Plannen genoeg voor het nieuwe jaar dus.

NEDERL. INSTITUUT VOOR DE PUBLIEKE OPINIE, Amsterdam.

NADRUK VERBODEN.



Aanpakken, harder werken, meer doen!



Vooruitkomen, positie verbeteren, promotie



Sparen, zuinig zijn

Bron: Eigen archief TNS NIPO/Kantar publicatiedatum: 31 december 1948

# 1954 – De relatie tussen werkgevers en werknemers onder spanning

- In de jaren '50 is er meer focus op het bewaren van 'de vrede' en een verdere uitbouw van de productiecapaciteit. Werkgevers en werknemers hebben in deze kwestie elkaar hard nodig.



Harder werken



Arbeidsvrede behouden



?

„Goede voornemens” van de werkgevers

## Niet meer werkgelegenheid maar harder werken

DEN HAAG, 1 Januari — 1954 zal een „goed jaar” kunnen zijn door „een stijging van de productie per man” zo zei de heer Twijnstra, voorzitter van het Verbond van Nederlandse werkgevers in zijn Oudejaarsrede over de plannen van de ondernemers.

De heer Twijnstra meende, dat de industriële productie „enigszins” zou kunnen stijgen, „indien wij met alle inspanning onze export weten te handhaven”.

De werkgelegenheid kon, naar zijn mening, „nog slechts in geringe mate” worden verbeterd.

De stijging van de productie moest worden verkregen door „een stijging van de productie per man” — door harder werken dus.

Voorts hechte de heer Twijnstra er veel waarde aan, dat de „arbeidsvrede” behouden blijft — d.w.z., dat de arbeiders zich bij de plannen van de ondernemers zouden moeten neerleggen.



Bron: Delpher, krant: De Waarheid publicatiedatum: 2 januari 1954

# 1956 – Werkgevers en werknemers moeten samenwerken

- In een komisch bedoelde sketch geeft een journalist aan dat de relatie tussen werkgever en werknemer bestaat uit vertrouwen en dat samenwerking voor beide groepen zekerheid en duidelijkheid oplevert.



Goed werkgeverschap



Goed werknemerschap



?

Bron: Delpher, krant: Algemeen Handelsblad, publicatiedatum: 2 januari 1956



# 1956 – Rust, reinheid en regelmaat zijn troef in de jaren '50

- In de jaren '50 is men vooral bezig het met opbouwen/verstevenigen van het gezin.



Op tijd opstaan



Alleen nuttige zaken aankopen



Lijnen

## O, DIE GOEDE VOORNEMENS!

H EBT U AL uw goede voornemens voor het Nieuwe Jaar al bij elkaar geraapt? Ja, nu zit u nog genoeglijk en warm en loom achter uw glas geurende punch, met de zaimsla van 12 uur in het vooruitzicht. Maar morgen vroeg, dan staat achter ons raam de morgen van 1 januari grimmig te grijzen tegen ons onuitgeslapen gezicht, en die morgen zegt: „Kom, mevrouw, vief en vlug het bed uitgesprongen, en met frisse moed begonnen aan alle goede voornemens, waarmee men een Nieuw Jaar van stapel laat lopen.

Goed, ik heb ze allemaal verzameld, alle goede voornemens, en ze liggen in een bergje voor me op tafel. De hele oudejaarsavond ga ik er gezellig naar zitten kijken, en — misschien, tegen dat ik een paar jollige glaasjes op heb, kan ik er wel tegen knipogen...

HET ZIJN er nogal wat, de tafel is bijna te klein. Vlak vooraan ligt het Opstaan. Ik zal in 1957 altijd op de eerste kruk van de wekker uit mijn bed springen, onmiddellijk voor open raam ochtendgymnastiek doen, en daarna een koude douche nemen, en dan verder de hele dag opschieten...

Achter het Opstaan ligt de Uitverkoop. Nee, ik zal echt in 1957 alleen maar nuttige, degelijke en echte koopjes kopen. Ik zal me niet meer laten verleiden om voor een spotkoopje veel te koud en te doorzichtig ondergoed te kopen, waar alle winkels mee blijven zitten, omdat je dat in ons land nooit aan kunt trekken. Ik zal alleen maar lakens en slopen met een groezelig randje, maar verder heel best, inslaan. Ik zal geen gekke vaasjes met een stukje eruit meenemen, maar alleen verantwoorde theepotten met een wat afwijkend glazuur.

HALF VERSCHOLEN onder een paar andere voornemens ligt mijn lijn. Ik zal elke dag een uur lopen, ik zal geen roomsoepen (waar ik wild op ben) en geen verse broodjes-met-dik-boter (waar ik ook wild op ben) meer eten, maar alleen nog maar bruin brood met geraspte worteltjes en soep van wat peterselieblaadjes en ringetjes ui in water afgetrokken. En ik zal me trouw elke week laten wegen en nauwlettend toezien op elk onsje dat er te veel aan me zou komen vastzitten. Ik zal zonder hoofdkussen slapen, en, mocht zich toch iets van een onderkin gaan vertonen, me trouw tweemaal per dag masseren.

EN DAN ligt er nog een enorm groot Voornemen, het voornemen van mijn kleren. Ik zal nooit meer ondoordacht alle mogelijke truitjes en sjaaltjes, hoedjes en schoenen kopen. Nee, ik zal een weloverdacht plan opstellen. Met een basiskleur, en harmoniserende accessoires. Ik zal trouw alles lezen, wat alle moderedactrices schrijven, en dat opvolgen.

Maar, helaas, het zal wel weer net zo zijn als elk jaar. Goede voornemens houden blijkbaar niet van mijn gezelschap, zodra zet ik niet het raam open voor de voorgenomen ochtendgymnastiek, of foetsie zijn ze. Als u soms ergens een troep goede voornemens door de lucht ziet vliegen, dan zijn dat vast de mijne. Of — vliegen die van u ook wel eens weg?

WINA BORN.



Bron: Delpher, krant: De Telegraaf, publicatiedatum: 29 december 1956

# 1958 – Een goed leven voor man en vrouw binnen een ‘gezellig’ gezin

- Voornemens voor de man en de vrouw verschillen veel, maar komen samen in een gelukkig en gezellig gezin. Hieronder een uitsplitsing die in een komisch krantenstuk geschetst worden door de auteur.



V: Eerder naar bed  
M: Tevreden met eten vrouw

V: Minder prikkelbaar naar man en kind  
M: opruimen

V: Lijnen  
M: Vrouw mee uitnemen

## I Januari is niet de tijd voor het maken van goede voornemens

*Wacht liever tot het lente is*

ACH, het is weer zo ver. We staan weer op de drempel van een nieuw jaar, met een Schone Lei voor ons om daarop Goede Voornemens te gaan krassen. Maar voor mij is er aan die Nieuwjaars-Goede-Voornemens een heel erg groot bezwaar verbonden. Dat is, dat Nieuwjaar altijd zo akelig midden in de winter valt. Ik geloof eigenlijk, dat dat de diepe reden is, waarom er van al onze Goede Voornemens, de uwe zowel als de mijne, zo bitter weinig terecht komt. Want welke vrouw is er nu opgewassen tegen een Hollandse winter?

IK, EN met mij honderden andere vrouwen zou mij bij voorbeeld willen voornemen om 's morgens eens een half uur vroeger op te staan. Want met dat halve uur winnen we immers meer dan een uur? Ja, dat zou ik me willen voornemen — als het geen winter was.

Want nu weet ik heel erg zeker, dat er niets van terecht komt. Dat laatste half uur is juist het heerlijkste van de hele nacht. Ik zou me ook willen voornemen 's avonds vroeger naar bed te gaan. Want 'alle boekjes zeggen dat vroeg naar bed gaan de bron is van alle schoonheid, gezondheid en gemoedsrust. Ook goed — als het maar geen winter was. Want juist 's avonds laat zit je zo heerlijk opgerold in je stoel en knort de kachel zo verrukkelijk en dan begin je juist een beetje vrede te krijgen met het leven. Nee, ook dat gaat niet 's winters.

IK ZOU me ook willen voornemen om nooit meer prikkelbaar en humeurig te zijn tegen mijn dierbare man en kind. Maar ook dat lukt 's winters niet. Want de kachel gaat op kritieke momenten altijd uit. En ik heb pijnlijke, gesprongen handen. En de was wil maar niet drogen in die mezerregen. Of de waterleiding is bevroren. Of ik kom thuis met natte voeten van de sneeuwbril. En ik

hutsot. En ik heb zo de dood aan bedden opmaken in ijzige slaapkamers. Hoe kun je dan met een zonnige glimlach blijven rondlopen?

Nee, het beste lijkt me, dat wij vrouwen onze Goede Voornemens gewoon een paar maanden opschuiven. Naar een zonnige mei-morgen bij voorbeeld, als de vogeltjes kwinkleren in de boom te aardhuis, en als de eerste aardbeien bij de groenteman liggen.

Van mij kunt u in dit jaargetijde zeer beslist geen Goede Voornemens meer verwachten.

MAAR IK vind wel, dat mannen met Nieuwjaar Goede voornemens op hun Schone Lei moeten schrijven. En er zich aan houden, vanzelfsprekend. Voor mannen is de winter immers lang niet zo droevig. Mannen hebben nooit last van de kou, die vinden een fatsoenlijk verwarmde kamer „snoorheet,” en die hebben nooit koude voeten. Mannen zijn dol op winterkoet en zouden liefst drie keer per dag stampot of bruine bonen eten. Ziet u wel, i januari is de datum voor goede mannen-voornemens. Weet u niets op uw Schone Lei te schrijven? O geef dan maar hier, dan doe ik het wel. Ik weet een hele lijst van dingen, die het mandom zich in het Nieuwe Jaar zou moeten voornemen.

Twee van onze medewerkers, Wina Born en Gerth van Zanten, kwamen tot de conclusie, dat het begin van het nieuwe jaar zomin voor vrouwen als voor mannen de juiste tijd is om goede voornemens ten uitvoer te brengen. Dat zal, lijkt ons, voor onze lezers en lezeressen een hele geruststelling zijn.



Bron: Delpher, De Telegraaf. publicatiedatum: 29 december 1958



# 1960 – Individualisering lijkt voor het eerst de kop op te steken

- Beïnvloeding door (massa)media begint een rol te spelen en jaagt individualisme aan volgens de auteur.



Minder met de massa bezig houden

?

?

DE TELEGROAF

## Goede voornemens

**M**EN ontsnapt er niet aan en daarom wil ik mijn goede voornemens bijtijds voor het nieuwe jaar kenbaar maken.

Het zat al lang in de lucht en dan is zo'n jaarwisseling wel het moment, om het er uit te schudden.

Ik ben dus van plan mij het komende jaar wat minder met de massa bezig te houden. Dat was ik al vele jaren van plan. Maar tot dusver is daar weinig van gekomen. Omdat die massa, hier en over de grenzen, steeds weer kans zag, in haar vormeloze, veelkoppige bazigheid, mijn verzet als individu te prikkelen en mij in de positie van eeuwige frondeur te dringen.

De luttel momenten, waarop wij uitblazen om onze morele en materiële sof te overzien, vragen wij ons af: „Waar is bij al die drukte, al dat strijdruimer eigenlijk die oude, individualist gebleven, die wij, verdekt opgesteld in de menigte, eens waren?”

Dan komen — ik geef toe, het is klein — de zelfverwijten, in de geest van: „Hadden wij er niet wijzer aan gedaan, maar rustig en bedaard als individualist verdekt opgesteld in die massa op de achtergrond te blijven?”

Tot overmaat van ramp tezen wij dan in deze grijze dagen van het late jaar bij een Frause collega, de heer Pierre Gascotte, in het boekje van de „Figaro”, dat die massa eigenlijk in 't geheel niet bestaat.

\* \* \*

**D**AT is een geweldig gevaar van mannen die menen dat zij er niet bij horen. Hoe vuriger zij dat menen, des te secuurder zullen zij als antimassamens ten eeuwigen dage het onvrijwillige slachtoffer blijven van de nukken en grillen van diezelfde vormeloze veelkoppige massa.

Juist die ongelukkigen, zoals ondergetekende, die het niet kunnen nalaten bij iedere nieuwe wandaad, domheid of gewoon maar sleur van de massa — zij blijft maar aansleuren — in de pen te klimmen, zijn voorbeschikt in hun revolte, om tegen heug en meug hun dagen als gijzelaar van de massa te slijten.

Dat is doodzonde en jammer. Want niet alleen verzamelt men op die manier een leven lang een uitgebreide collectie van massavijanden. Dat is gezien de kwaliteit van die vijanden maar een matig genoeg. Veel erger is, dat men op den duur, door zich maar steeds in het gevecht met die veelkoppige draak te storten en door de onvrijwillige gijzelaarspositie die daaruit voortvloeit, riskeert ook nog de vijand van zichzelf te worden.

\* \* \*

**D**AT is een soort van uitgeleide noodlot. Al vechten tegen de overmacht, voortdurend op de uitkijk naar de nieuwe dwaasheden en achterbaksheden van de georganiseerde veelkoppigheid, gaat men op den duur zelf tot de massa behoren. Haar massa-instincten worden uiteindelijk gemeengoed. Haar reacties, hoe gênant dat ook moge zijn, worden onze reacties. Wij willen dat niet, wij verzetten ons daartegen, maar toch, het gebeurt.

JACQUES GANS



Bron: Delpher, De Telegraaf. publicatiedatum: 31 december 1960

# 1973 – Zorgen voor een goede werk-privé balans komt terug op de agenda

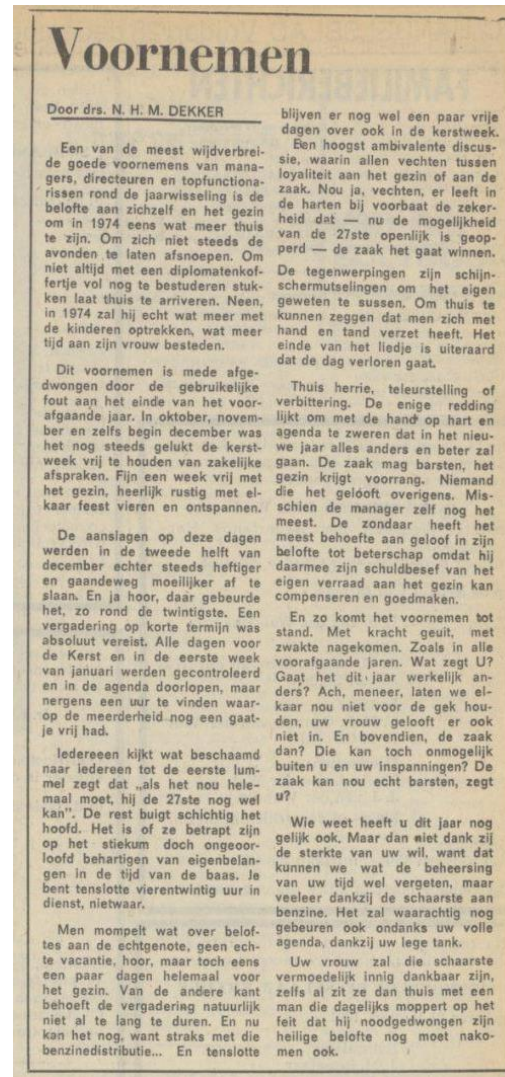
- De werknemer krijgt het steeds drukker en de gezinssituatie heeft daar nog wel eens onder te lijden. Voornemens om meer tijd aan het gezin te besteden komen weer terug.



1 Wat meer thuis te zijn

2 ?

3 ?



Bron: Delpher, NRC Handelsblad. publicatiedatum: 28 december 1973

# 1978 – harder werken verdwijnt naar de achtergrond, verandering, verbetering van opbouw is het devies

- De sociale welvaartsstaat is in de steigers gezet en lijkt zijn vruchten af te werpen. Bij veel mensen heerst het gevoel de welvaartsstaat te verbeteren.



Verandering, verbetering maatschappij



Hard werken



?

**NIPO**, het Nederlands Instituut voor de Publieke Opinie en het Marktonderzoek B.V.  
Handelsregister Amsterdam nr. 134494

Westerdokhuis Barentsplein 7 Amsterdam Tel. 24 88 44 Telegramadres: Nipogallup Telex. 146 14

Bericht no. 1890 31 januari 1978

Verdeelde prioriteiten

In de laatste dagen van 1977 werden er met het oog op de jaarwisseling de volgende NIPO-vragen voorgelegd aan een nationale steekproef:

- (1) 'Heeft ons land meer behoefte aan krachtige leiding van bovenaf of aan inspraak en medezeggenschap van iedereen?'
- (2) 'Heeft ons land meer behoefte aan uitbreiding van bedrijven en nieuwe fabrieken of aan natuur- en milieubescherming?'
- (3) 'Heeft ons land meer behoefte aan hard werken in de maatschappij zoals hij nu is of aan verandering en verbetering van de maatschappij?'

Over de rangorde van deze paarsgewijze voorgelegde zaken blijken de meningen zeer verdeeld:

Nederland heeft behoefte aan:

(1) Krachtige leiding -----	45%
Inspraak medezeggenschap ---	47%
Geen oordeel -----	8%
)	(100)
(2) Uitbreiding en nieuwe fabrieken	41%
Natuur-, milieubescherming -	44%
Geen oordeel -----	15%
)	(100)
(3) Hard werken -----	40%
Verandering, verbetering	
maatschappij -----	51%
Geen oordeel -----	9%
)	(100)

Bron: Eigen archief TNS NIPO/Kantar publicatiedatum: 31 januari 1978



# 1980 – het verhaal van de uittrede van de sigaret begint

- Voor het eerst komt naar voren dat roken schadelijk voor de gezondheid kan zijn. Mensen passen een concreet voornemen dan ook toe op het stoppen met roken.



Stoppen met roken

?

?

1980  
Vrijdag 11 december 1980

## Ondanks alle goede voornemens, zullen er altijd rokers blijven

Vannacht, na de laatste ellebellen, zal er tussen de resten van het afgeschoten vuurwerk opnieuw menig resoluut weggevoeren sigarettenpakje terecht komen.  
Want 1981 wordt weer een jaar van Goede Voornemens en stoppen door de forse prijsverhoging, is de motivatie om nu radicaal te stoppen met dat ongezonde gewoontje, meer dan ooit aanwezig.  
Oms repageteamen petide stemmings, onderzocht de markt en schreef, toen de rookwolven optrokken:

# HET VERHAAL VAN DE SIGARET

Reportage: Henny Korver en Ron Govaars  
Illustraties: Ferry Koozeijer

### LONDEN/PARIS/AMSTERDAM

**Wondag**  
Het sigaretten werd je het hoofd. Alhoewel de verkoop van sigaretten is de laatste jaren dalende, is de vraag naar sigaretten nog steeds hoog. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken.

### Kansas

Het laatste experiment, want elf jaar lang was het belangrijkste experiment van de Amerikaanse overheid om de roker te helpen om te stoppen met roken. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken.

### Sensation

Het laatste experiment, want elf jaar lang was het belangrijkste experiment van de Amerikaanse overheid om de roker te helpen om te stoppen met roken. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken.

### LAURENS

Het laatste experiment, want elf jaar lang was het belangrijkste experiment van de Amerikaanse overheid om de roker te helpen om te stoppen met roken. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken.

### Pijpen

Het laatste experiment, want elf jaar lang was het belangrijkste experiment van de Amerikaanse overheid om de roker te helpen om te stoppen met roken. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken.

### Sweet Leaf

Het laatste experiment, want elf jaar lang was het belangrijkste experiment van de Amerikaanse overheid om de roker te helpen om te stoppen met roken. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken.

### Sir Percy

Het laatste experiment, want elf jaar lang was het belangrijkste experiment van de Amerikaanse overheid om de roker te helpen om te stoppen met roken. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken.

### Pure Virginia

Het laatste experiment, want elf jaar lang was het belangrijkste experiment van de Amerikaanse overheid om de roker te helpen om te stoppen met roken. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken.

### High Omnia

Het laatste experiment, want elf jaar lang was het belangrijkste experiment van de Amerikaanse overheid om de roker te helpen om te stoppen met roken. Het is de vraag of de roker nu nog wil stoppen met roken.

Bron: Delpher, De Telegraaf, publicatiedatum: 31 december 1980



# 1984 – Meer aandacht voor de sociale omgeving staat nog steeds hoog op de voornemens lijst

- Naast het financiële aspect, dat in jaren '80 (denk oliecrisis) natuurlijk zeer prangend was, zijn de meest genoemde voornemens meer aandacht besteden aan de levenspartner en aan de kinderen (mits men kinderen heeft).



Zuiniger leven



Meer aandacht aan levenspartner



Meer aandacht voor kinderen

Berichtnr.: 2274

6 januari 1984

## 53% met goede voornemens voor 1984

Vlak voor de jaarwisseling heeft het NIPO een grote, landelijke personensteekproef gevraagd:

"Heeft u goede voornemens voor het nieuwe jaar?"

53% van alle ondervraagden zei JA. Maar van allen onder de 45 jaar heeft 42% goede voornemens tegen 67% van de mannen en vrouwen vanaf 45 jaar.

Het NIPO is verder gegaan met vragen over zes specifieke voornemens:

12% is van plan met roken te stoppen (onder de mannen 16%; van alle vrouwen 9%, maar onder de laatste zijn ook meer niet-rooksters).

12% gaat harder werken (mannen 17%; vrouwen: 7%) Van de allerjongsten (18/24 jaar) is 24% dit van plan.

17% gaat proberen slanker te worden (vrouwen 20%; mannen 14%).

20% is van plan meer aandacht aan haar of zijn kinderen te gaan besteden. Van de mensen met kinderen komt dit op 27% uit.

31% belooft meer aandacht aan de levenspartner (vrouw/man) te zullen besteden. (Bijna 1 op de 5 heeft er geen. Onder hen met een partner komt het daardoor op 38% uit).

39% tenslotte is van plan zuiniger te gaan leven en zo mogelijk (meer) te sparen.

NEDERLANDS INSTITUUT  
VOOR DE  
PUBLIEKE OPINIE

C-666/51 - (18a/f) 892 interviews 19/20 december 1983.  
(Subject: Good intentions for New Year)

Bron: Eigen archief TNS NIPO/Kantar publicatiedatum: 6 januari 1984

# 1990 – Terugkijken naar de jaren '80

- Een decennium terugkijken is niet makkelijk. Echter in een vragenlijst uitgevoerd door NIPO in opdracht van de AVRO geven mensen aan meer aan vrijwilligerswerk te hebben gedaan en dat naast het gezin, er andere vormen van samenleven als hoeksteen van de samenleving beschouwd kunnen worden.



Steeds meer vrijwilligerswerk



Andere relatievormen dan het gezien als hoeksteen van de samenleving



?

Datum: 2 januari 1990  
Persbericht nr.: 2555

Telefoon: 020 218911  
Fax: 020 261177  
Tele: 01041

## TERUGBLIK OP DE JAREN 80; EEN PERSPECTIEF VOOR DE JAREN 90 - EEN AVRO-NIPO ENQUETE

Op de scheidinglijn tussen de jaren 80 en het laatste decennium van deze eeuw heeft het NIPO in opdracht van de AVRO een 16-tal stellingen aan een representatieve steekproef van personen van 18 jaar of ouder voorgelegd. Dit onderzoek vond plaats in het kader van NIPO's Telepanel op het kerstweekend van 23 t/m 26 december 1989.

De aan het Nederlandse publiek voorgelegde stellingen en hun opvattingen daarover zijn:

	Mee eens	Mee oneens
1. In de jaren 80 is er een belangrijke stap in de richting van <u>WERELDVREDE</u> gezet	83%	6%
2. De jaren 80 hebben de <u>GEZONDHEIDSZORG</u> voor steeds grotere problemen gesteld	83%	5%
3. Met de <u>PERESTROJKA</u> heeft de Sovjet-unie in de jaren 80 de leiding genomen in de toenadering tussen de machtsblokken in de wereld	81%	4%
4. In de jaren 80 hebben <u>VRIJWILLIGERS</u> steeds meer moeten inspringen bij de zorg voor het welzijn van de Nederlanders	74%	7%
5. In de jaren 80 waren de acties ter bestrijding van de <u>HONGER IN DE DERDE WERELD</u> een druppel op een gloeiende plaat	66%	13%
6. De jaren 80 hebben onvoldoende oplossingen geboden voor de <u>WERKLOOSHEID ONDER JONGEREN</u>	62%	15%
7. In de jaren 80 hebben zich ook <u>ANDERE RELATIEVORMEN</u> , dan het gezin, als hoeksteen van de samenleving bewezen	52%	15%
8. De jaren 80 kenmerken zich door een onnodige reeks van <u>MODEWOORDEN</u>	51%	13%
9. De <u>PARLEMENTAIRE ENQUETES</u> in de jaren 80 waren van grote betekenis voor de politieke democratie in Nederland	45%	13%
10. De jaren 80 zijn in <u>ARTISTIEK OPZICHT</u> weinig opwindend geweest	38%	8%
11. Door TV-uitzendingen via <u>COMMUNICATIE-SATELLIETEN</u> zijn in de jaren 80 de volkeren niet dichter tot elkaar gekomen	35%	25%
12. De jaren 80 hebben de <u>EENWORDING VAN EUROPA</u> tot werkelijkheid gemaakt	35%	25%
13. De jaren 80 hebben ons onvoldoende bewust gemaakt van de bedreigingen van het <u>MILIEU</u>	34%	48%

Bron: Eigen archief TNS NIPO/Kantar publicatiedatum: 2 januari 1990

# 1997 – Maakbaarheidsideaal wordt op het individu geprojecteerd

- Goede voornemens veranderen naar steeds meer individuele doelen.



Afslanken



Stoppen met roken



Meer aandacht voor medemens

Trouw

January 2, 1997

## Het goede voornemen is een zaak van ouderen geworden

SECTION: Pg. 2

LENGTH: 216 words

Bij de **goede voornemens** voor het nieuwe jaar is er dit jaar een duidelijke scheiding tussen ouderen en jongeren. Zo wil een kwart van de Nederlandse 55-plussers volgend jaar meer aandacht en geduld aan de dag leggen voor de medemens.

Bij de jongeren is dit gevoel schamel aanwezig; slechts 5 procent zegt dat van plan te zijn. Opvallend is verder dat veel 18-plussers (52 procent) in het geheel geen **goede voornemens** hebben en 21 procent nog zegt te twifelen.

Het hebben van **goede voornemens** lijkt een zaak van ouderen geworden. Dit blijkt uit op oudejaarsdag gepubliceerde gegevens van het onderzoeksinstituut Nipo.

Voorals menen van 55 jaar en ouder (32 procent) hebben wel de behoefte om het nieuwe jaar met **goede voornemens** op te luisteren. Het gemiddelde percentage Nederlanders dat zulks wil bedraagt 24 procent.

De top-tien ziet er als volgt uit: afslanken (33 procent), stoppen met roken (16), meer aandacht voor de medemens (13), gezonder leven (10), meer sporten (9), van het leven genieten (5), het net zo goed of beter doen, zuiniger gaan leven en meer sparen eindigen als minst populair, met 4 procent.

Het onderzoek, waarbij het Nipo 1141 mensen ondervroeg, vond plaats in het laatste weekeinde van 1996. (ANP)

Folklore ; Kunst en Cultuur ; Cultuur

LOAD-DATE: May 9, 2003

LANGUAGE: DUTCH

© 1997 PCM Uitgevers B.V. All rights reserved.

Bron: LexusNexus krantendatabank, Trouw, 2 januari 1997

# 2000 – Afslanken en stoppen met roken blijven meest genoemde voornemens

- Voor onderwerpen als ‘stoppen met roken’ en ‘afslanken’ is het stuivertje wisselen als meest genoemde item.



Stoppen met roken



Afvallen



Meer aandacht voor medemens

## De klad zit in onze goede voornemens

LENGTH: 472 words

Groningen - Het gaat niet goed met onze goede voornemens. Steeds minder mensen stappen over de drempel het nieuwe jaar in met in het achterhoofd één of meer goedbedoelde plannen. Had vorig jaar nog een kwart van de bevolking een goede voornemen, dit jaar gaat het blijkens een onderzoek van het bureau Interview.nss om nog slechts twintig procent.

Volgens onderzoekers van onder meer het NIPO wordt de hitparade van goede voornemens aangevoerd door stoppen met roken (14), gevolgd door afvallen (12) en als derde staan het onderhouden van contacten en het lief zijn voor de medemens (beide 5). De daling van het aantal mensen dat met een doelgericht positief plan het nieuwe jaar in stapt, verbaast de Groninger psycholoog prof.dr. W. Hofstee niet. "Het hebben van goede voornemens -waar ze zich trouwens toch niet aan houden- heeft te maken met magisch gedrag, en dat is in deze tijd bij de meeste mensen niet aanwezig. De goede voornemens zijn er volgens mij altijd al geweest. Ze zijn een overblijfsel uit magische tijden toen de mensen nog in mystieke dingen, in duistere krachten geloofden. Maar dat zie je tegenwoordig niet meer. De mensen zijn veel nuchterder geworden." Het wegwijnen van de goede voornemens is in de ogen van Hofstee geen verontrustende ontwikkeling. "Ach, het is een ritueel dat wordt uitgevoerd. Het is niet meer dan een spelletje met je omgeving waar je geen diepe betekenis in moet zien. Een goed voornemen is per definitie iets dat je deelt met anderen, in de hoop dat ze je helpen je voornemen vol te houden. In je eentje een goed voornemen doen, kwam vroeger, in die magische tijden, veel voor, maar kom je in de huidige maatschappij nog maar nauwelijks tegen. Tegenwoordig gaat het van: 'heb jij geen goede voornemen?' Dan gaan ze wat bedenken, en meespelen. Maar dat is toch niet meer het echte werk", aldus Hofstee. Stoppen met roken is bijvoorbeeld een modern en populair goed voornemen. "Ja, maar mensen die roken en die net als ik niet willen stoppen, zullen ook niet stoppen. En als je wel wilt stoppen, dan is het natuurlijk grote onzin om ermee te wachten tot de jaarwisseling. Dat kun je ook op 16 maart doen. Zelfs op dit moment." De magie als drijfveer voor goede voornemens ontbreekt. Hoewel "Een jaarwisseling, een eeuwwisseling, een millenniumwisseling, dat is sowieso magie. Vorig jaar tijdens de millenniumwisseling hadden we een mooi excuus om van alles en nog wat te bedenken. De computers zouden om twaalf uur allemaal op hol slaan en voor veel ellende zorgen. De manier waarop de stemming toen werd opgefokt, was je reinste magie. Maar dit jaar hebben we zoiets niet. Er dreigen geen rampen te gebeuren. De magische dreiging is niet aanwezig." Het zal duidelijk zijn dat professor Hofstee zelf geen goede voornemens heeft. Althans, niet met het oog op de komende jaarwisseling.

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

PUBLICATION-TYPE: Krant

SUBJECT: Tobacco + Health (94%)

LOAD-DATE: December 30, 2000

Bron: LexusNexus krantendatabank, Dagblad van het Noorden, 30 december 2000



# 2004 – Stoppen met roken en afslanken nog altijd meest genoemde voornemens

- In absolute aantallen zijn dit de hoogtij jaren waarin mensen proberen te stoppen met roken. Stichtingen zoals Stivoro proberen ook aan te haken op het voornemen.



Stoppen met roken



Afslanken



?

**Goede voornemens** gaan in rook op

**BYLINE:** DOOR CAREL BRENDEL

**SECTION:** Binnenland; Pg. 05

**LENGTH:** 495 words

Aan **goede voornemens** is geen gebrek. Aan wilskracht wel. De volhouders zijn in de minderheid. Toch blijft het **goede voornemen** populair. Bekende en onbekende Nederlanders willen hun best gaan doen voor de maatschappij.

Den Haag -Stoppen met roken: met dat **goede voornemen** ging meer dan een miljoen Nederlanders het jaar 2004 in. Voor de meesten bleef het een vrome wens. Na drie maanden was tweederde van de stoppers alweer gezwicht voor de lokroep van de sigaret. Op dit moment houdt nog 24 procent (239.000 mensen) dapper stand in de strijd tegen de rookverslaving.

De Stichting voor een Rookvrije Toekomst (Stivoro), die deze cijfers distilleert uit NIPO-onderzoek, is redelijk tevreden. Bij een eerdere massale afkickpoging in het millenniumjaar 2000 beschikte slechts 12 procent van 800.000 stoppers over genoeg wilskracht om het een jaar vol te houden.

Als het om afslanken gaat, is de wilskracht nog veel geringer. De lekkere hapjes zijn onweerstaanbaar. Slechts vijf procent houdt de strijd tegen de calorieën vol. Ondanks alle dieten en afslankpogingen stijgt het percentage te dikke Nederlanders elk jaar opnieuw. Bij de laatste Nationale Gezondheidstest leed 61 procent van de deelnemers aan overgewicht.

Hoe zit het dan met al die andere mooie **voornemens**, zoals meer bewegen, minder drinken, meer werken voor jezelf, meer aandacht voor de medemens, zuiniger leven, een toleranter gedrag? Allemaal mooie woorden, zo moeten we opmaken uit de schaarse gegevens.

De Groningse psychologe Jannet de Jonge volgde in 2002 147 **goede voornemens** van 73 deelnemers aan een onderzoek. Opvallend was dat veel mensen na zes maanden niet meer wisten met welke plannen zij het jaar waren ingegaan. Na een half jaar waren nog maar 22 **goede voornemens** uitgevoerd. Aan 30 **voornemens** werd nog 'gewerkt'. De rest van de **voornemens** was opgegeven of vergeten.

'Mens en zijn hardleers en kijken te rooskleurig naar de wereld', concludeert De Jonge. 'Ze overschatten de eigen mogelijkheden om iets vol te houden of te veranderen. Ze willen vaak te snel en te veel. Wie concrete en haalbare doelen stelt, heeft nog de meeste kans op succes. **Goede** moed alleen is niet genoeg. Daarbij komt dat vooraf de wilskracht moeilijk valt in te schatten. Pas als ze een maand bezig zijn, krijgen mensen beter inzicht in hun kansen.'

Welke **goede voornemens** zijn het populairst? Op deze vraag bestaat geen eenduidig antwoord. Diverse bureaus komen met verschillende methodes tot steeds andere uitkomsten. Bij NIPOonderzoek stond afslanken nog eerste in 1996, maar in 2001 was de koppositie overgenomen door stoppen met roken. Volgens Motivaction blijft niet-roken het populairste **voornemen** in 2005.

Bron: LexusNexus krantendatabank, Algemeen dagblad publicatiedatum 31 december 2004

# 2005 – Internationaal zelfde trend zichtbaar

- Plaats 1 en 2 zijn in Nederland, Duitsland, Frankrijk, Italië en Spanje nagenoeg allemaal gelijk. Echter wordt in Frankrijk, Spanje en Italië nog significant vaker aangegeven dat men tijd met de kinderen/familie wil doorbrengen



Afvallen



Meer bewegen



Gezonder eten

	land													
	NL		E		DE		FR		IT		SP		Totaal ondervraagden	
	abs	%	abs	%	abs	%	abs	%	abs	%	abs	%	abs	%
q301e - Op welk van de volgende gebieden heeft u goede voornemens voor 2006														
Afvallen	462	62	119	61	483	60	418	60	260	55	351	55*	2093	59
Aankomen	6	1*	3	2	6	1*	29	4*	2	0*	9	1	55	2
Stoppen met roken	72	10*	65	34*	109	14*	140	20*	64	14*	160	25*	610	17
Roken verminderen	49	7*	14	7	86	11	49	7*	65	14*	72	11	335	9
Stoppen met drinken van alcohol	4	1	2	1	1	0*	9	1	1	0*	13	2*	30	1
Drinken van alcohol verminderen	77	10	31	16*	107	13*	68	10	21	4*	61	10	365	10
Stoppen met snoepen en snacken	53	7	31	16*	36	5*	45	6*	29	6*	111	17*	305	9
Snoepen en snacken verminderen	167	22	37	19	245	31*	75	11*	103	22	83	13*	710	20
Stoppen met medicijngebruik	3	0	1	1	3	0	7	1	2	0	11	2*	27	1
Medicijngebruik verminderen	21	3	6	3	24	3	34	5	18	4	34	5	137	4
Gaan sporten	60	8*	37	19	151	19	186	27*	72	15*	185	29*	691	20
Meer gaan sporten	137	18*	78	40*	318	40*	194	28	122	26	176	28	1025	29
Gaan bewegen	87	12	19	10	107	13	101	15	95	20*	66	10*	475	13
Meer gaan bewegen	257	34*	26	13*	340	43*	103	15*	140	30	195	31	1061	30
Veiliger vrijen	2	0*	4	2	27	3	21	3	14	3	30	5*	98	3
Zwanger worden (van partner)	18	2*	10	5	24	3*	44	6	75	16*	54	8*	225	6
Meer tijd met partner doorbrengen	148	20*	29	15*	199	25	172	25	138	29*	154	24	840	24
Meer tijd met de kinderen doorbrengen	103	14	21	11	84	11*	139	20*	96	20*	83	13	526	15
Meer contacten met familie onderhouden	134	18*	30	15*	141	18*	161	23	90	19	180	28*	736	21
Meer contacten met vrienden onderhouden	154	21*	31	16*	223	28*	164	24	127	27	188	30*	887	25
(Meer) cultureel bezig zijn (bezoek theater/bioscoop/museum/concert)	167	22*	21	11*	241	30	247	36*	192	41*	260	41*	1128	32
(Meer) met eigen ontwikkeling bezig zijn (b.v. cursus volgen)	128	17*	37	19*	242	30	155	22*	180	38*	255	40*	997	28
Gezonder eten	215	29*	87	45*	323	40*	256	37	163	35	259	41*	1303	37
Anders	66	9	26	13	84	11	60	9	55	12	69	11	360	10
Geen van deze	22	3	6	3	21	3	11	2*	24	5*	17	3	101	3
Totaal antwoorden	2612	350	771	397	3625	454	2888	416	2148	456	3076	483	15120	427
Totaal ondervraagden	747	100	194	100	799	100	695	100	471	100	637	100	3543	100

Bron: Eigen archief TNS NIPO/Kantar publicatiedatum: januari 2005

# 2005 – Persbericht n.a.v. voorgaand onderzoek

- Grote tabellen met veel cijfers worden in nieuwsberichten nogal eens verbasterd tot korte feiten.



Afvallen



Meer bewegen



Gezonder eten



Algemeen Nederlands Persbureau ANP

December 28, 2005 Wednesday 5:16 PM

## Kwart wil kilo's kwijt (2)

BYLINE: H.VANLIEROP

SECTION: BINNENLAND

LENGTH: 129 words

Verbetere herhaling: woensdag ipv donderdag in 1e alinea  
AMSTERDAM (ANP) - Twee op de vijf Nederlanders hebben **goede voornemens** voor het nieuwe jaar. Afvallen is het populairst. Van de Nederlanders neemt 24 procent zich voor om een aantal kilo's kwijt te raken, blijkt uit een woensdag gepresenteerd onderzoek door TNS NIPO. Vooral de Nederlanders in de leeftijdsgroep van 35 tot 54 jaar willen afvallen.

De meeste **goede voornemens** van de Nederlanders hebben betrekking op afvallen (61 procent), gevolgd door meer bewegen (34 procent), gezonder eten (29 procent) en stoppen met roken (9 procent).

Van de **goede voornemens** komt lang niet altijd iets terecht, maar dat weerhoudt de Nederlanders er niet van om ook voor 2006 weer **goede voornemens** te hebben, blijkt uit het onderzoek.

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

PUBLICATION-TYPE: Persbureau

SUBJECT: Labor Market (89%); Education + Training (73%); Colleges + Universities (70%); News Reporting (70%); Stock Indexes (68%) VARIA28 NIEUWJAAR+AA; VERBETERING-AMSTERDAM-NIPO-NIEUWJAAR

LOAD-DATE: May 3, 2014

Copyright 2005 Algemeen Nederlands Persbureau ANP  
All Rights Reserved

Bron: LexusNexus krantendatabank, Algemeen Nederlands persbureau (ANP) publicatiedatum 28 december 2005

# 2008 – Individueel gezondheidsideaal wordt steeds belangrijker

- In het onderzoek van Motivaction is er een nauwkeurig onderscheid/differentiatie aangebracht in het verbeteren van de eigen gezondheid.



Gezonder eten



Meer sporten/minder stressen



Afslanken

Provinciale Zeeuwse Courant

January 9, 2008

## Goede voornemens

SECTION: GEHELE OPLAGE; Page: A16 (15)

LENGTH: 126 words

Gezond eten, meer sporten en afslanken zijn de **goede voornemens** voor 2008, blijkt uit onderzoek van Motivaction. Een kwart van de bevolking heeft **goede voornemens** voor 2008, 42 procent daarvan wil gezonder eten. Meer sporten en minder stressen delen de tweede plek (36 procent). Een derde van degenen met **goede voornemens** wil afslanken.

Bron: gezonderworden.nl

Meer informatie:

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

[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

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

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

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

[Beweegmaatje.nl](http://Beweegmaatje.nl)

Samen sporten gezellig? Kijk op [www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl), het trefpunt voor iedereen die wil sporten en bewegen. Samen naar de sportschool, wandelen of joggen: beweegmaatje helpt bij zoeken. Ook staan er op deze site eet- en beweegtips.

LOAD-DATE: January 8, 2008

LANGUAGE: Dutch

PUB-TYPE: NEWSPAPER

© Copyright 2008 Provinciale Zeeuwse Courant

Bron: LexusNexus krantendatabank, Provinciale Zeeuwse Courant, publicatiedatum 8 januari 2008



# 2009 – Naast gezondheid wordt een bewuste levenshouding een belangrijker thema

- Nederlanders geven aan dat naast meer bewegen/sporten, afvallen en lijnen, genieten van het leven een belangrijk voornemen is voor 2010.



Meer van het leven genieten



Afvallen/lijnen



Meer sporten/bewegen

## V2301: Nu volgen er vragen over oud en nieuw. Heeft u goede voornemens voor 2010?

Ja .....	390	38,2
Nee .....	629	61,8
<b>Herwogen aantal .....</b>	<b>1019</b>	<b>100,0</b>
Totaal ondervraagden .....	1019	

## V2301

## V2401: Welk(e) goede voornemen(s) heeft u?

Ik ga (meer) van het leven genieten	32	22,9
Ik ga (meer)sporten/bewegen .....	12	8,7
Ik ga afvallen/lijnen .....	29	20,9
Ik ga gezonder eten .....	12	9,1
Ik ga meer aandacht/tijd besteden aan mijn gezin .....	6	4,1
Ik ga meer aandacht/tijd besteden aan mijn partner .....	2	1,6
Ik ga meer aandacht/tijd besteden aan vrienden en kennissen .....	4	3,1
Ik ga minder geld uitgeven .....	12	8,8
Ik ga stoppen met roken .....	7	4,8
Ik ga minder alcohol drinken .....	2	1,6
Ik ga minder (over)werken .....	1	0,5
Ik ga een andere baan zoeken .....	4	2,6
Diversen .....	16	11,3
<b>Herwogen aantal .....</b>	<b>138</b>	<b>100,0</b>
Totaal ondervraagden .....	137	

Bron: Eigen archief TNS NIPO/Kantar publicatiedatum: januari 2010

# 2010 – Een bewuste levenshouding wordt steeds belangrijker

- Genieten van het leven wordt uitgebreid met een individueel ontwikkelingstraject en zelfacceptatie. De eigen gezondheid wordt nog wel als eerste genoemd, gevolgd door de eigen persoon. Gezin en/of partner komen op de derde plek.



Eigen gezondheid (bewegen, afvallen, gezonder eten)



Eigen persoon (ontwikkeling, zelfacceptatie, tijd voor jezelf maken)



Meer tijd aan gezin en/of partner

## Van goede voornemens komt meer terecht dan we vaak denken

maandag 27 december 2010 06:12 Binnenland

*Dit is een origineel bericht van [Valuewart](#)*

De meerderheid van de Nederlanders gelooft in goede voornemens aan het begin van het jaar. Volgens 67% van de deelnemers aan het onderzoek van [Valuewart](#) helpt een goed voornemen om jezelf uit te dagen daadwerkelijk te veranderen. Zelden wordt een goed voornemen opgelegd door de omgeving. In 76% van de gevallen komt dit vanuit de individu zelf en dient dit vaak het eigen belang.

Nederlander verlangde meer tijd voor zichzelf

Maar liefst 45% van de mensen had aan het begin van 2010 goede voornemens. In 42% van de gevallen betrof dit een voornemen te verbetering van de eigen gezondheid (meer bewegen, afvallen, gezonder eten etc.) Meer dan een kwart van de Nederlanders had een goed voornemen dat betrekking had op de eigen persoon. Zaken als persoonlijke ontwikkeling, zelfacceptatie en meer tijd voor jezelf maken, speelden hierin een belangrijke rol. Bijna 1/5 van de Nederlanders had begin van het jaar het voornemen meer tijd te besteden aan het gezin en/of de partner. Een nobel streven van veel mensen was ook attenter te zijn voor de omgeving.

Bron: LexusNexus krantendatabank , Valuewart, publicatiedatum maandag 27 december 2010

# 2011/2012 – Even terug naar de basis

- Afvallen, minder druk maken om andere zaken en (bijna natuurlijk) meer sporten/bewegen staan weer terug op de agenda van de goede voornemens. Stoppen met roken is inmiddels naar plaats zes verschoven.



Afvallen

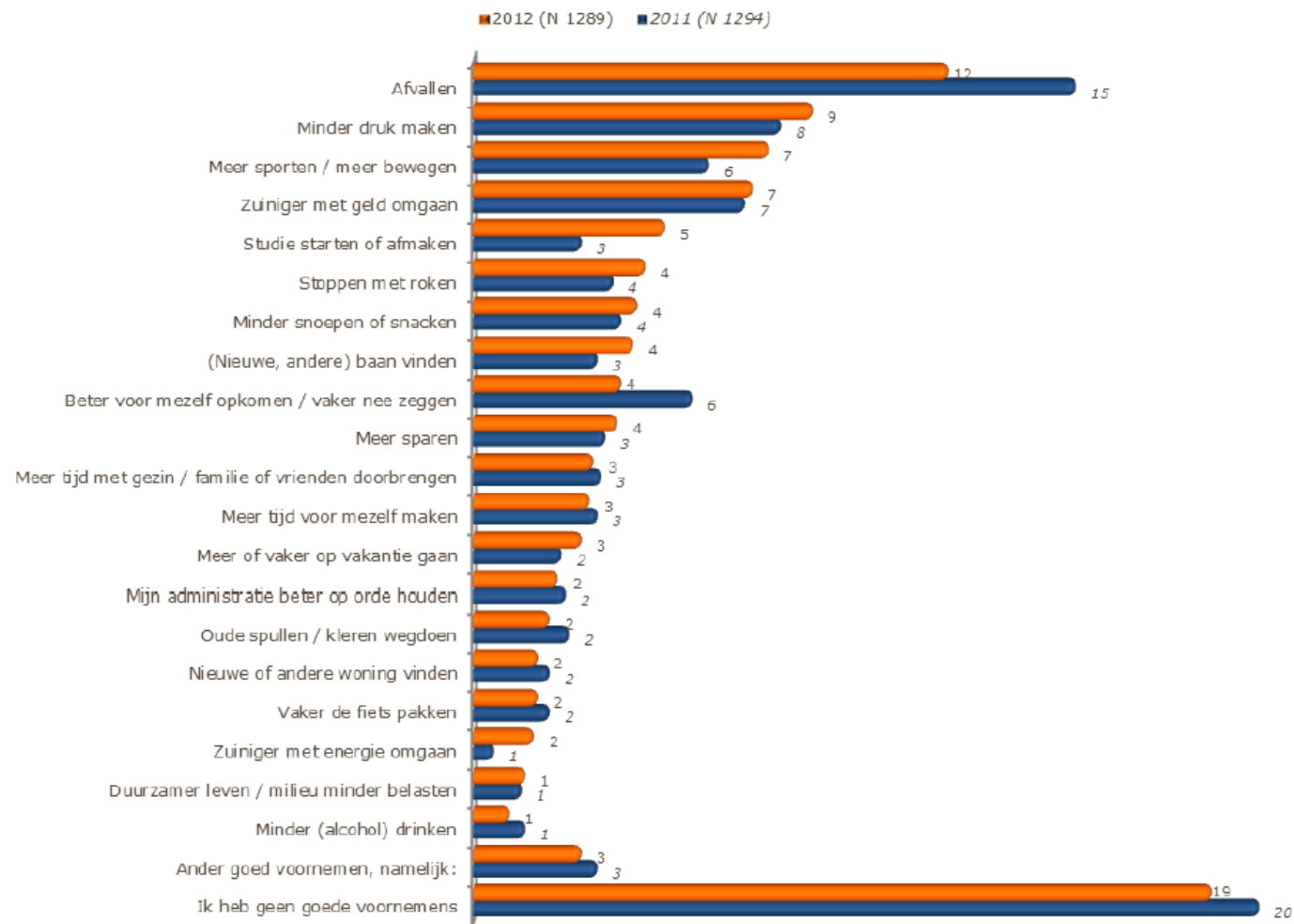


Minder druk maken



Meer sporten/bewegen

Figuur 1: ING Goede Voornemens Onderzoek 2013



Bron: ING Economisch Bureau - goede voornemens December 2013

# 2012/2013 – De basis wordt verstevigd

- Net als de jaren ervoor constateert het ING Economisch Bureau dat de meeste mensen afvallen als eerste goede voornemen noemen, op plek twee staat minder druk maken. Op plaats drie staat meer sporten/bewegen. Dit lijken de klassieke onderwerpen van de laatste jaren te zijn.



Afvallen



Minder druk maken



Meer sporten/bewegen

Heeft u goede voornemens voor 2014? Welke van de onderstaande goede voornemens is uw belangrijkste goede voornemen voor 2014?

Top 5		2013
Goede Voornemens		(N 1298)
	Afvallen	15%
	Minder druk maken	8%
	Meer sporten / meer bewegen	7%
	Zuiniger met geld omgaan	5%
	Beter voor mezelf opkomen / vaker nee zeggen	4%
	Ik heb geen goede voornemens	19%
	<b>N</b>	<b>1298</b>

Top 5		2012
Goede Voornemens		(N 1289)
	Afvallen	12%
	Minder druk maken	9%
	Meer sporten / meer bewegen	7%
	Zuiniger met geld omgaan	7%
	Studie starten of afmaken	5%
	Ik heb geen goede voornemens	19%
	<b>N</b>	<b>1289</b>

15%



Bron: ING Economisch Bureau - goede voornemens December 2013

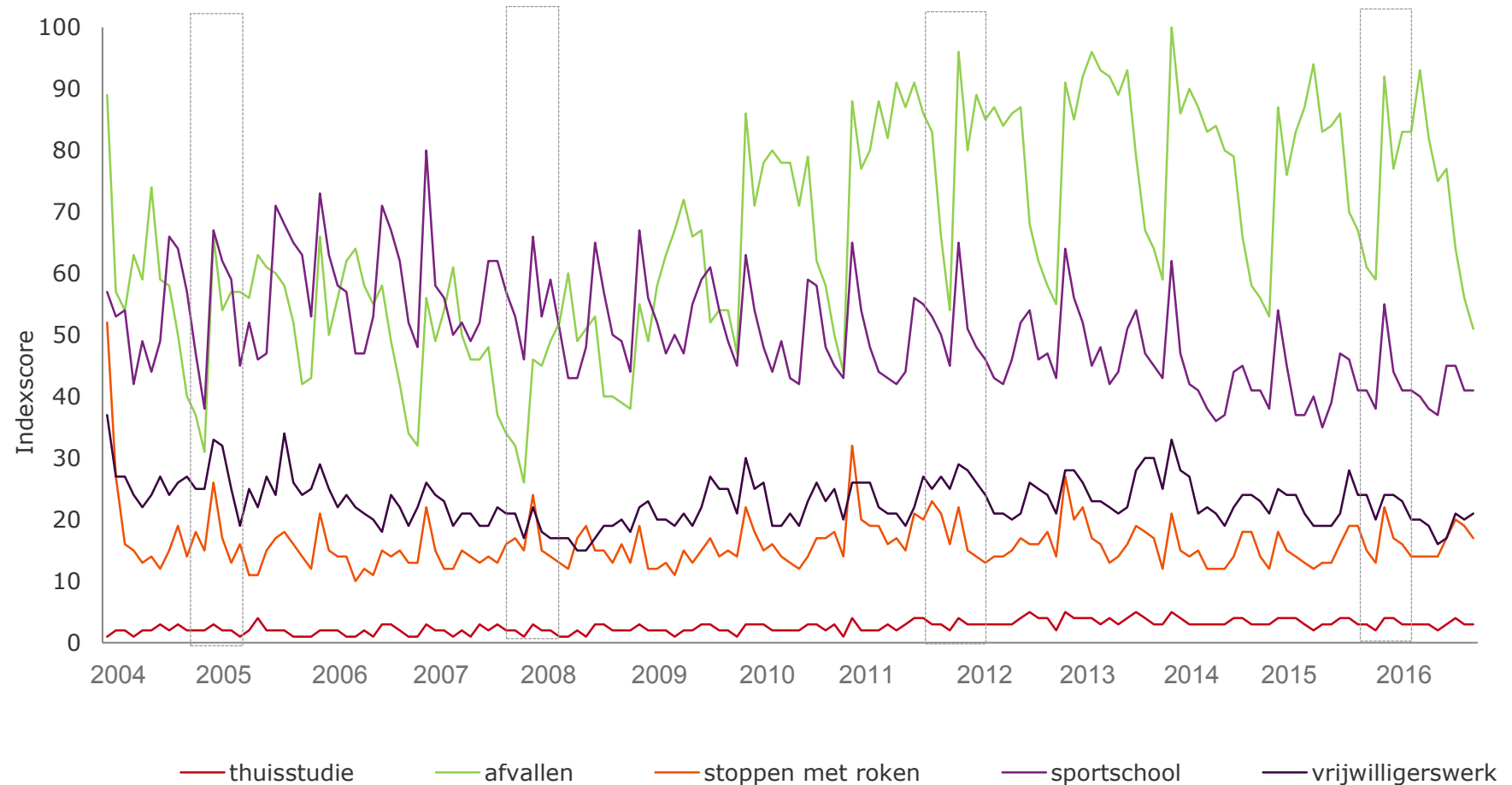


**2**

**Google trends tijdreeks analyse 2004 - 2016**

# 2004 – 2016 Onderstaande thema's vertonen een jaarlijks cyclisch patroon met de piek terugkerend rondom 1 januari

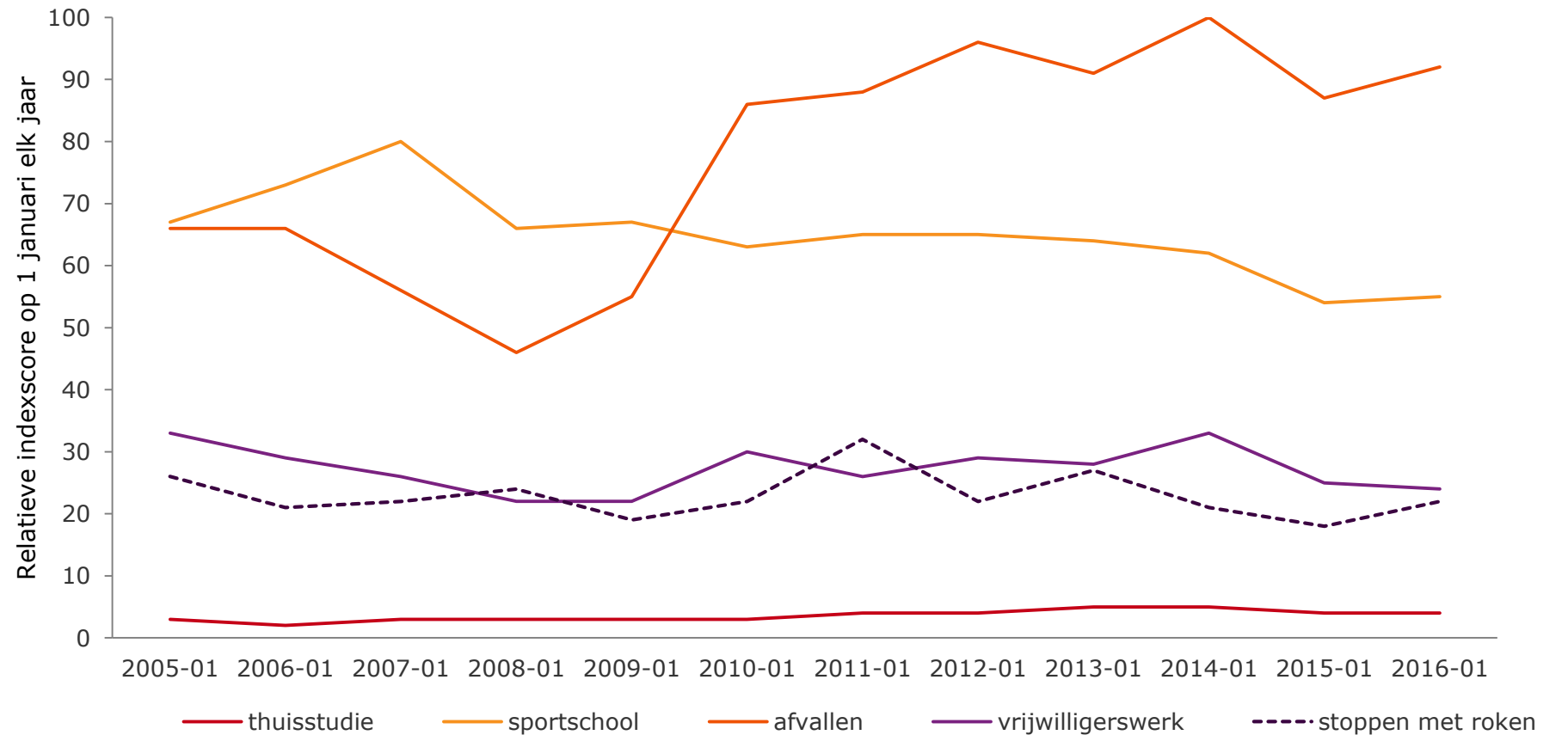
- Deze grafiek en de grafiek op de volgende pagina tonen het relatieve zoekvolume op Google op de onderstaande termen (zie onder grafiek).
- Er is gezocht op zoektermen die zoveel mogelijk aansloten bij de gevonden goede voornemens uit de deskresearch. Daarbij is het belangrijk om te noemen dat 'stoppen met roken', 'afvallen' en 'sportschool' erg eenduidige termen zijn die direct terug te herleiden zijn naar goede voornemens. Let daarbij op de cyclische beweging van het zoekvolume die telkens rond januari terugkeert.



Bron: google trends data periode 2004 - 2016

# 2005 – 2016 Belang van stoppen met roken neemt iets toe

- Vanaf 2004 tot 2016 wordt op Google steeds meer gezocht op afvallen. Bijzonder is dat er op de term 'sportschool' sinds 2010 relatief steeds iets minder gezocht wordt.
- Ook de zoekopdrachten voor 'vrijwilligerswerk' tonen een licht dalende trend over de afgelopen 10 jaar.



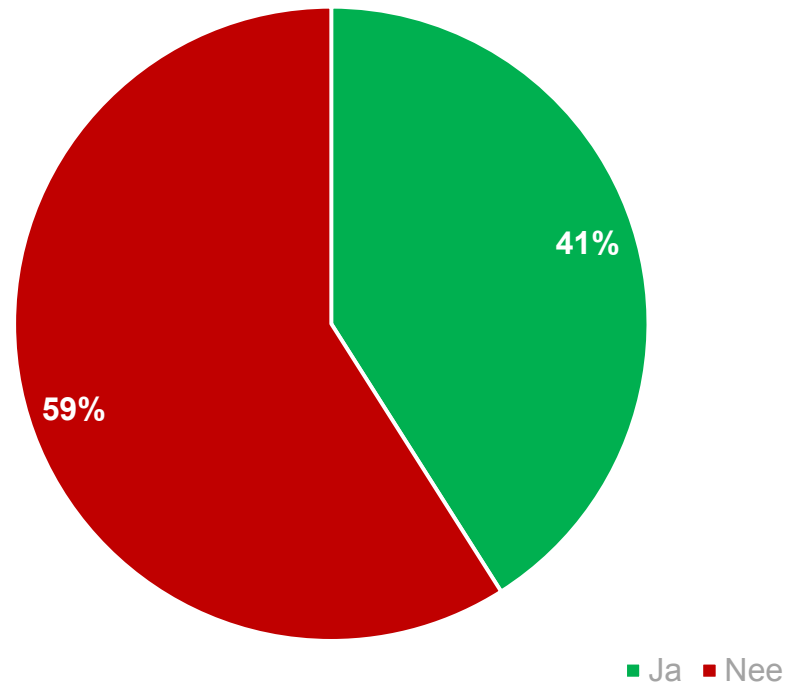
Bron: google trends data periode 2005 - 2016

**3**

## **Resultaten van het onderzoek**

# Vier op de tien Nederlanders hebben goede voornemens voor 2017

- Dat is in lijn met eerder onderzoek naar goede voornemens.
- Meeste goede voornemens gaan over gezondheid, sport en bewegen.



Heeft u goede voornemens voor 2017? (n=1404)

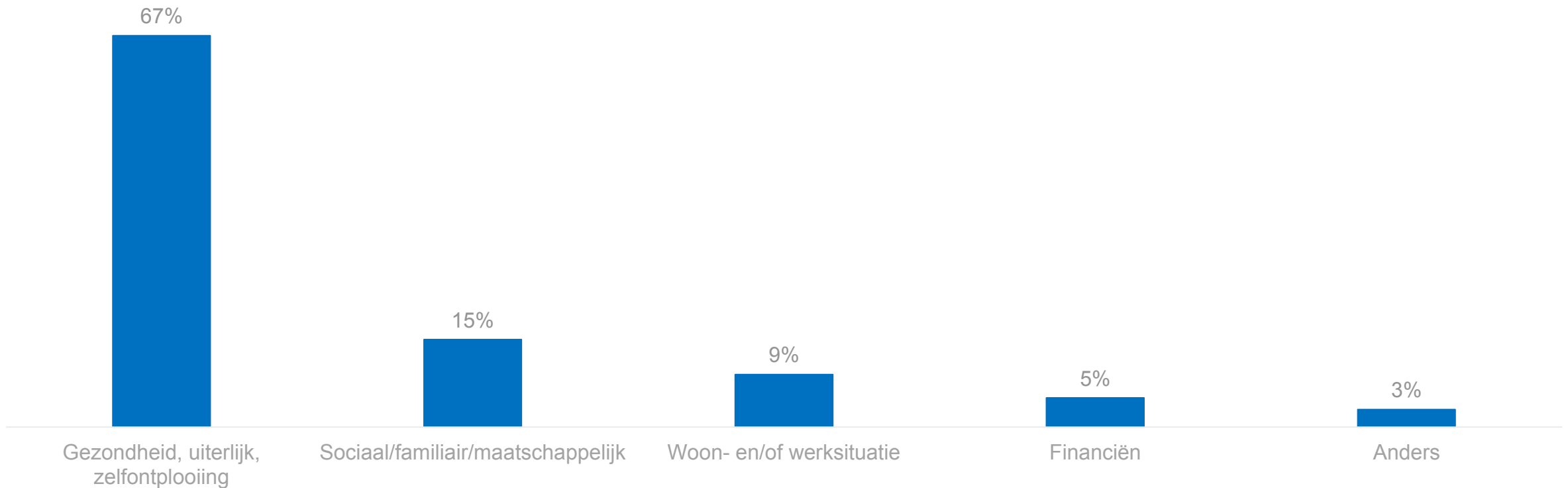


Welke goede voornemens heeft u voor 2017? (n=577)



# Twee derde van alle goede voornemens gaan over gezondheid, uiterlijk of zelfontplooiing

- Slechts een zesde van alle goede voornemens gaat over iets sociaal/familiair of maatschappelijks. Binnen deze groep is een klein deel die meer tijd aan gezin/familie/vrienden wil besteden.



Kunt u aangeven waarbinnen uw gekozen voornemens primair vallen? (n=577)

# Bewegen en/of sporten, gezonder leven/eten en zelfontwikkeling zijn meest genoemde goede voornemens voor 2017

■ Slechts 6% geeft aan meer aan familie te willen besteden, 3% zegt over het algemeen socialer te willen zijn, 1% wil meer anderen helpen.



Bewegen en/of sporten (17%)



Gezond(er) leven en eten (16%)



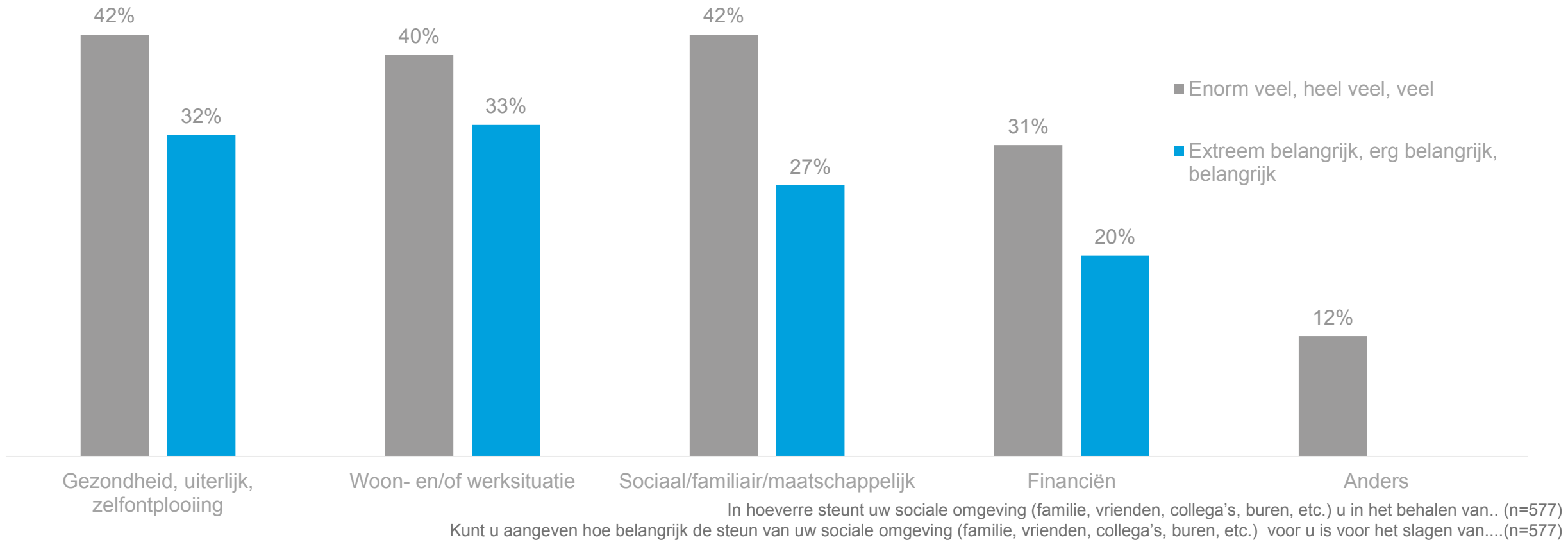
Zelfontwikkeling (15%)

- Afvallen (14%)
- Familie (6%)
- Financiën (5%)
- Stoppen met roken (5%)
- Werk (5%)
- Leren (3%)
- Reizen/vakantie (3%)
- Socialer zijn (3%)
- Wonen (2%)
- Stoppen/minder drinken (1%)
- Anderen helpen (1%)
  
- Overig (2%)

Welke goede voornemens heeft u voor 2017? (n=577)

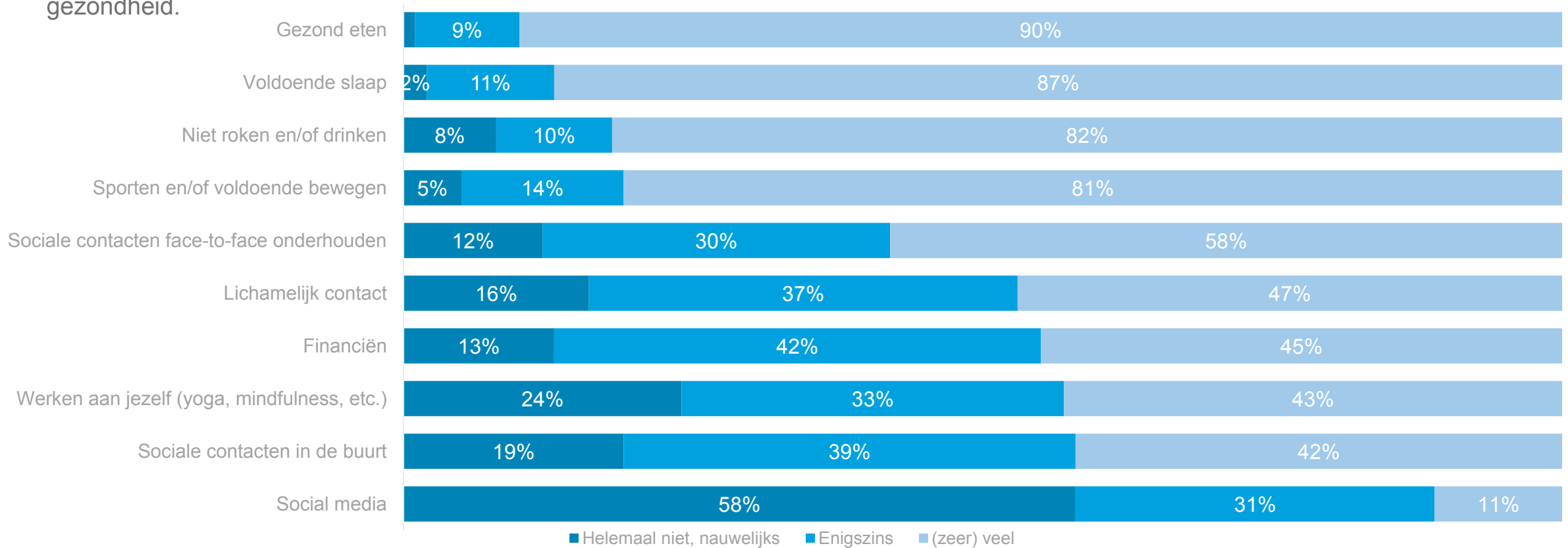
# Ongeveer vier op de tien respondenten ervaren (enorm/veel) steun van de sociale omgeving bij het volbrengen van de goede voornemens

- Ongeveer een derde van de respondenten vindt de steun van de sociale omgeving (familie, vrienden, collega's, burens) (extreem/erg) belangrijk voor het slagen van het goede voornemen.
- Resultaten zijn gebaseerd op het eerst genoemde voornemen, maar verschillen niet significant met voornemens 2 en 3.



# Gezond eten, voldoende slaap, niet roken en/of drinken en voldoende bewegen/sporten zijn volgens respondenten de voornaamste onderdelen bij een goede gezondheid

■ Meer dan de helft van de respondenten (58%) zegt dat sociale contacten face-to-face onderhouden (zeer) veel bijdragen aan een goede gezondheid.



In hoeverre dragen de volgende onderdelen volgens u bij aan een goede gezondheid? (n=577)

**4**

## **Onderzoeksverantwoording**



# Onderzoeksverantwoording

## Onderzoek goede voornemens

Doel onderzoek	Kantar Public heeft in opdracht van ZKA dit onderzoek rondom goede voornemens in Nederland uitgevoerd. Het onderzoek is onderdeel van een campagne van ZKA om veranderingen in goede voornemens in Nederland te spotten.
Doelgroep(en)	Nederland 18+ jaar representatief op leeftijd, geslacht en regio en opleidingsniveau.
Steekproefgrootte	n=1404 respondenten, waarvan 41% een goed voornemen had (577 respondenten)
Steekproefbron	NIPObase
Veldwerkperiode	28 t/m 30 november 2016
Methode	Online
Vragenlijstlengte	Gemiddeld 4 minuten
Rapportage	In de resultaten maken we, waar relevant, uitsplitsingen naar geslacht, leeftijd en opleidingsniveau.