

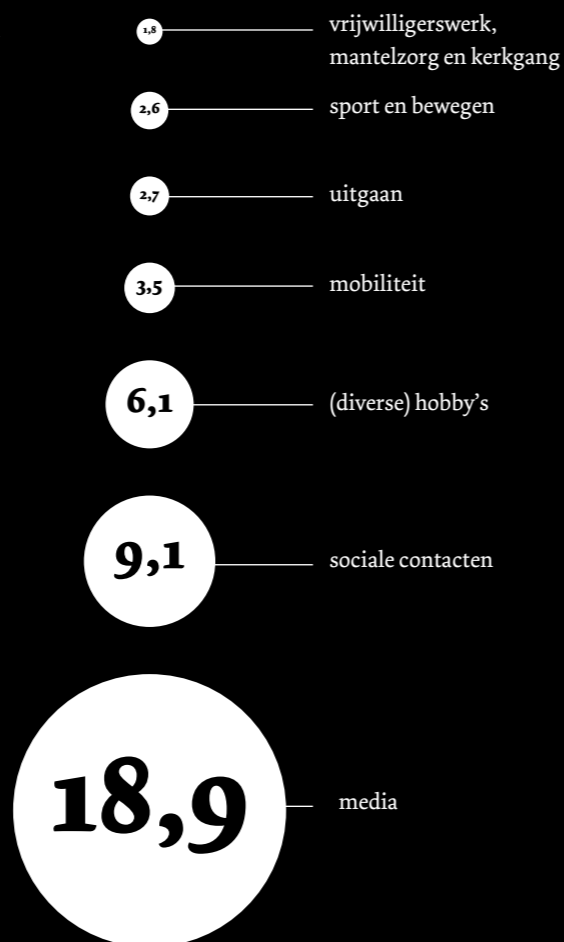
# feiten & cijfers

samenstelling **Eline van der Mast**

## The Art of Doing Nothing

‘Even lekker niets doen’ is iets wat veel mensen als een soort walhalla voor zich zien. Totdat ze een uur niets te doen hebben, en dan slaat het om naar verveling. Kunnen we wel nietsdoen? Mensen die geïnteresseerd zijn in *mindfulness* en vrijwel iedereen die ooit een burn-out heeft gehad heeft wel eens gehoord van *the art of doing nothing*. In plaats van nietsdoen als een manier om tijd te verspillen, is het een kunst geworden om je ‘geest op te laden’ en ‘het kind in jou te ontdekken’. Om helemaal te onthaasten – een term die gemunt is door oud-minister van VROM Margreeth de Boer. Zelfs de overheid wil blijikbaar dat we ontspannen. Maar zo *mindful* zijn we stiekem niet. Het liefst ontspant een Nederlander zich na een dag werken op de bank voor de buis. Hierna komt een warm bad of douche; 44 procent ontspant samen met een partner, 31 procent doet dit het liefst alleen.

### Vrijtijdsbesteding Nederlanders in 2006 (uren per week)



Bron: SCP

‘Don’t underestimate the value of Doing Nothing, of just going along, listening to all the things you can’t hear, and not bothering’

Knorretje

## Regeldrukke

De menselijke gewaarwording van tijd verschilt per persoon en wordt beïnvloed door de omgeving, drugs, slaap, en lichamelijke activiteit door de persoon zelf. Hoe druk mensen het hebben, bijvoorbeeld thuis of op het werk, wordt ook beïnvloed door de wetten en regels waaraan ze moeten conformeren; regels zijn hierbij overigens niet per definitie een reden waarom mensen meer drukte ervaren. Regels maken ons maatschappelijk verkeer ook eenvoudiger (zie de artikelen van Sanders/Hendriks en Engels in dit nummer). De hoeveelheid wetten en regels van de overheid is de laatste tijd flink omhoog gegaan. Het is zelfs zo

dat er een positieve terugkoppeling is: hoe meer regels, hoe meer regels erbij komen. Hieronder een tabel van wetten in Nederland door de tijd heen (AmvB: Algemene Maatregelen van Bestuur en KB's: Koninklijke Besluiten).

Jaar	Wetten	AMvBs en KBs
1980	1100	
1988	1432	
Mei 2002	1722	2611
Januari 2003	1749	2644
Januari 2004	1800	2675

Bron: De Jong en Herweijer (2004)

## Vroeger en nu

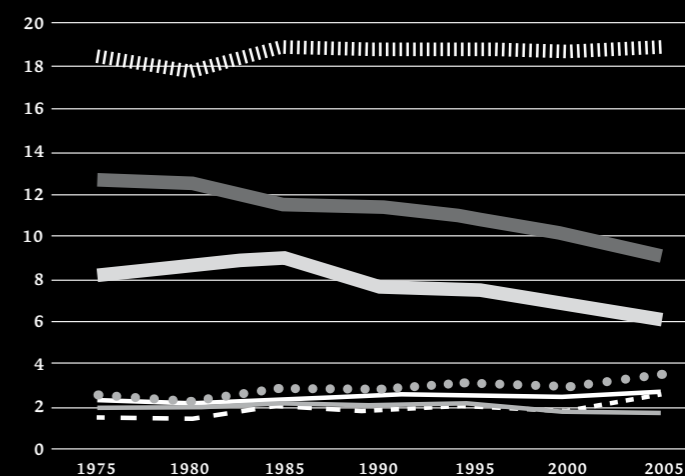
Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) hangt de hoeveelheid vrije tijd van Nederlanders niet alleen af van het soort baan dat ze hebben, maar ook speelt een rol of ze bijvoorbeeld man of vrouw zijn. Zo hebben mannen meer vrije tijd dan vrouwen en mensen tussen de 35 en 49 verreweg het minst. Niet verrassend hebben ouders veel minder vrije tijd dan kinderloze mensen. Ook

opleidingsniveau speelt een rol: lager opgeleid betekent meer vrije tijd. Vergeleken met 1975 is er niet eens zo extreem veel veranderd in hoe we onze vrije tijd invullen, behalve dat we nu minder uren aan sociale contacten en hobby's besteden. Wel hebben we over het algemeen iets minder vrije tijd gekregen. Alleen de 65-plus groep heeft ongeveer evenveel vrije tijd als voorheen.

### Vrije tijd en vrijetijdsbesteding, bevolking 12 jaar en ouder, uren per week, 1975-2005



Bron: SCP



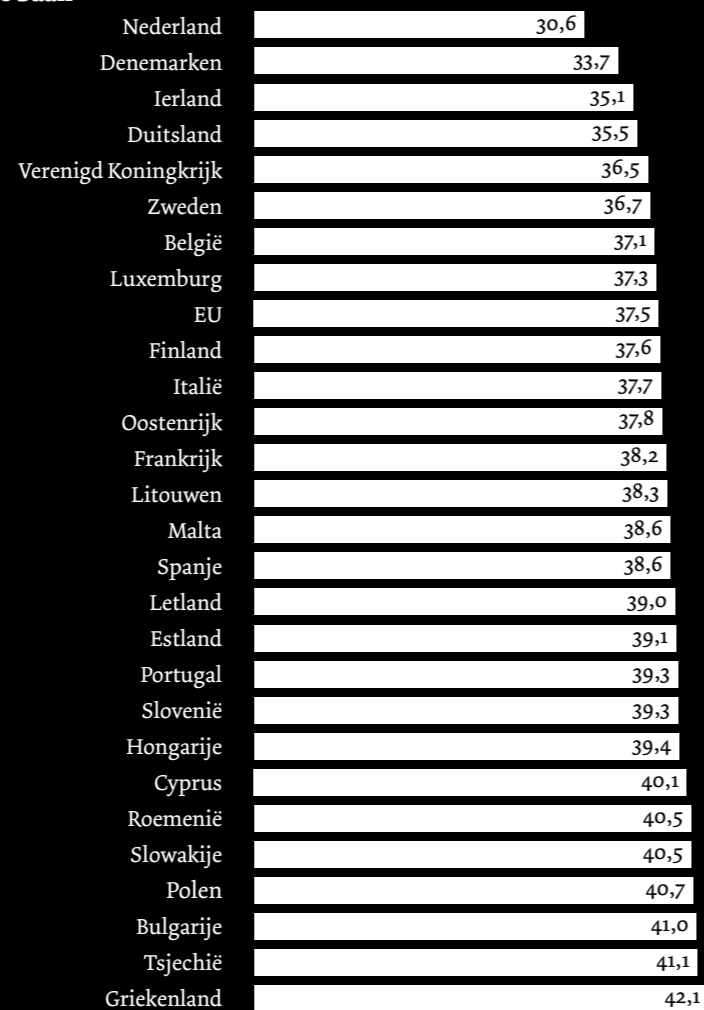
## De hardwerkende Nederlander?

Tegen de achtergrond van de eurocrisis wordt steeds vaker beweerd dat 'Grieken lui zijn' en dat 'Nederlanders wel hard werken'. Is dat zo? Niet volgens Eurostat: van alle EU-landen maken Nederlanders de minste uren per week en Grieken de meeste. Zo hardwerkend zijn we blijkbaar niet. Ruim een kwart van de Nederlanders tussen de

25 en 65 jaar zou zelfs nog minder willen werken, terwijl ruim 60 procent niet meer of minder uren wil maken dan ze nu doen.

Wel wil 47 procent van de Nederlanders na het pensioen nog doorwerken: 41 procent wil zich alleen maar richten op 'persoonlijke bezigheden' na hun pensionering en niet met werk.

### Gemiddeld aantal werkuren per werknemer, per week in de belangrijkste baan



Bron: Eurostat

'Look at a day when you are supremely satisfied at the end. It's not a day when you lounge around doing nothing; it's when you've had everything to do, and you've done it'

Margaret Thatcher

## Thank God it's Friday

Vaak wordt het leven ingedeeld in werk en vrije tijd: werk om geld te verdienen, vrije tijd om het uit te geven. Het is soms moeilijk om daar een balans in te vinden. Weekenden en vakanties worden vaak ervaren als periodes om weer op te laden. Onderzoek uit 2011 toont echter aan dat het ontspannen gevoel na een vakantie bij 40 procent van de Nederlanders al na de eerste dag weg is (bron: DYMO). De voornaamste reden hiervoor is het moeten overzien van een grote hoeveelheid

werk vlak na de vakantie. Onderzoek naar de effecten van het weekend van Helliwell en Wang wijst uit dat er wel degelijk een algemeen 'weekendgevoel' is: mensen zijn minder boos, verdrietig en bezorgd in het weekend. Een 'geslaagd weekend' hangt vooral af van de mate waarin mensen vrienden en familie hebben gezien. Werk en privéleven botsen wel eens met elkaar. Problemen op werk kunnen tot privéproblemen leiden en andersom.

### Conflicten tussen werk en huishoudelijke en zorgtaken naar huishoudtype

