

# Goede voornemens

## Inleiding

**Rond elke jaarwisseling maken veel consumenten goede voornemens. Wat gaan we in 2010 anders doen dan in 2009? In dit onderzoek bekijkt het ING Economisch Bureau het maken van goede voornemens door een economische bril. Kosten onze goede voornemens geld of leveren ze juist iets op? In hoeverre spelen financiële overwegingen een rol bij het maken van goede voornemens?**

### **Waarom goede voornemens?**

Waarom maken consumenten eigenlijk goede voornemens? Met het veranderen van gewoontes hoef je toch niet te wachten tot een nieuw jaar aanbreekt? En waarom hebben mensen sowieso gewoontes waar ze kennelijk niet blij van worden? Hier speelt de factor tijd een grote rol. Neem snoepen. Dat is op korte termijn lekker. De nadelen – gewichtstoename, gebitsbederf – komen pas na een tijd. Daardoor kan het lastig zijn om op korte termijn de verleiding te weerstaan. Beginnen met een goede gewoonte valt ook niet altijd mee. Zo gaat bij sporten de inspanning vooraf aan het uiteindelijke resultaat (bijvoorbeeld een betere conditie). Om die reden moeten mensen soms een drempel over.

Het ritueel van goede voornemens kan mensen op een aantal manieren helpen hun gedrag te veranderen. Ten eerste werkt het uitspreken van voornemens disciplinerend. Je doet het voor jezelf, maar mensen in de omgeving kunnen stimulerend werken – bijvoorbeeld door af en toe het voornemen in herinnering te roepen. Ten tweede dwingt het maken van een goed voornemen ook tot nadenken over de aanpak. Daarbij geldt: hoe concreter, hoe beter.

### **Goede voornemens zijn waardevol**

Goede voornemens vertegenwoordigen een positieve waarde. Consumenten verwachten namelijk dat op termijn de voordelen de nadelen overtreffen, anders zouden ze geen voornemens maken. Bij voordelen valt te denken aan een betere gezondheid of aan een besparing; bij nadelen aan geïnvesteerde tijd, moeite of geld. Als we ons concentreren op de financiële gevolgen, dan denken de meeste Nederlanders dat hun goede voornemens per saldo geld schelen of zelfs opleveren. Die euro's in de portemonnee voor ogen houden, helpt ook om de goede voornemens daadwerkelijk vol te houden. Zo wordt stoppen met roken misschien makkelijker met de wetenschap dat met deze besparing de jaarlijkse wintersport kan worden betaald. Het vooruitzicht op een hoger salaris kan een stimulans zijn om een studie af te maken.

### **Gezondheid en geld als drijfveer**

De meest populaire goede voornemens zijn niet per se ook het beste voor de portemonnee. Consumenten laten zich namelijk niet alleen leiden door geld. Gezond leven is voor veel mensen belangrijker als drijfveer. Geld kan daarbij wel helpen. Stoppen met roken, fietsen in plaats van auto rijden, minder snoepen en minder drinken kan allemaal flink in de portemonnee schelen.

# Goede voornemens

## De top 5 van Nederland

**De meeste Nederlanders maken goede voornemens. Bovenaan staat het minderen met snoep en snacks, zowel bij mannen als vrouwen. Ook vaker de fiets pakken en een (nieuwe) baan vinden staan hoog op het wensenlijstje.**

### Minder snoepen, meer bewegen

Ruim vier op de vijf (83%) Nederlanders van 16 jaar en ouder maakt goede voornemens. Populairste voornemen voor 2010 is minder snoepen en snacks. Dit neemt één op de zes Nederlanders zich voor. Vaker de fiets pakken in plaats van de auto of het openbaar vervoer is een goede tweede. Daarna is het vinden van een (nieuwe) baan het belangrijkste goede voornemen. Op plaats vier staat het oppakken of afmaken van een studie. Het te gelde maken van oude spullen maakt de top vijf compleet.

### Goede voornemens top 5

1. Minder snoepen en snacks (17%)
2. Vaker fietsen i.p.v. auto of ov (7%)
3. (Nieuwe) baan vinden (7%)
4. Oppakken of afmaken studie (6%)
5. Verkopen oude spullen (6%)

### Enthousiaste voornemens van jonge gezinnen

Van gezinnen met jonge kinderen tot twaalf jaar maakt bijna negen op de tien (87%) goede voornemens. Hun top 5 wijkt af van het gemiddelde. Minderen met snoep en snacks staat ook bovenaan (21%), maar op nummer twee staat een (nieuwe) baan (10%), gevolgd door het verkopen van oude spullen (8%). Minder impulsieve aankopen doen komt op de vierde plaats (7%). Op de vijfde plaats komt het vaker pakken van de fiets (7%).

### Goede voornemens en leeftijd

Jongeren maken vaker goede voornemens dan ouderen. Van de Nederlanders onder de dertig jaar maakt 88% goede voornemens, boven de vijftig 77%. Mogelijk hebben sommigen met het klimmen van de jaren inmiddels al hun goede voornemens verwezenlijkt of hebben zij de moed opgegeven om hun gewoontes te veranderen. Hoe dan ook geldt voor alle leeftijdscategorieën nog altijd dat de meerderheid

goede voornemens heeft. De zestigplussers nemen zich opvallend vaak voor om meer te fietsen (14%, tegen 7% gemiddeld). Van de zestigplussers noemt 1% (tegen 6% gemiddeld) het oppakken of afmaken van een studie als belangrijkste goede voornemen.

### Tips om goede voornemens vol te houden

Goede voornemens maken is één ding, ze volhouden een tweede. Hier volgen tips die kunnen helpen.

**Geen geheimen.** Goede voornemens delen met anderen kan helpen. Zo kan de omgeving steun bieden.

**Denk na over de aanpak.** Welke concrete stappen leiden tot het uiteindelijke doel? Dat kan helpen op zwakke momenten. Denk aan concrete afspraken om samen met iemand te sporten (ook als het regent), een boodschappenlijstje om impulsaankopen te voorkomen of makkelijker sparen door een automatische opdracht.

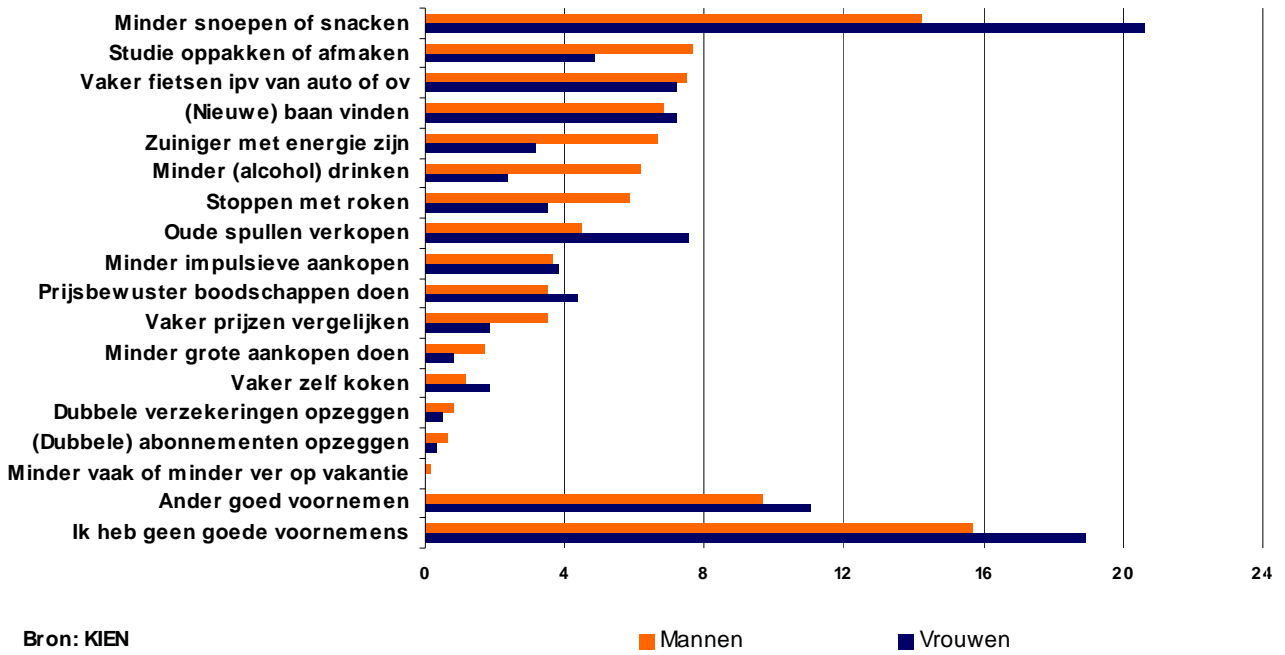
**Verhoog de kosten van breken van de belofte.** Het eigen gedrag is te sturen door meer op het spel te zetten. Met een weddenschap valt (bewust) extra te winnen of verliezen. Of spreek af om een donatie te doen aan een goed doel als het goede voornemen mislukt.

**Vertaal de voordelen in geld.** Vaak pakken goede voornemens – bedoeld of onbedoeld – ook goed uit voor de portemonnee. Reken het voordeel in euro's uit en houd dit voor ogen als extra steun in de rug.

### Man-vrouw verschillen

De prioriteiten van de mannen komen niet helemaal overeen met die van vrouwen. Bovenaan bij beide groepen staat het minder snacks of snoep. Bij mannen komt daarna meteen de studie. Die zetten vrouwen pas op plaats vijf. Vrouwen vinden het verkopen van oude spullen belangrijker en goed voor een tweede plaats. Andere opvallende verschillen zijn het zuiniger omgaan met energie (bij de mannen op 5, bij de vrouwen op 9), prijsbewuster boodschappen doen (6 bij de vrouwen, 10 bij de mannen) en minderen met alcohol (bij mannen op 6 en bij vrouwen op 10).

**Meest populaire goede voornemens**  
 % van mannen en vrouwen



# Goede voornemens Volhouden voor 1200 euro per jaar

**Goede voornemens maken Nederlanders voornamelijk voor hun gezondheid. Toch speelt de portemonnee ook een belangrijke rol. Roken levert volgens velen het meeste geld op. Tweederde van de Nederlanders met goede voornemens denkt dat het volhouden van hun goede voornemens geld oplevert. Gemiddeld gaat het om zo'n 100 euro per maand.**

### Goede voornemens voor geld en gezondheid

Mensen maken goede voornemens om verschillende redenen. De helft van de mensen met goede voornemens mensen (48%) maakt ze met als belangrijkste doel om gezonder te leven. 'Minder snoepen', het topantwoord voor 2010, is daarvan een goed voorbeeld. Ook de portemonnee speelt een niet onbelangrijke rol. Ruim een kwart (27%) maakt zijn goede voornemens vooral om minder geld uit te geven. Geld besparen is kansrijk denken de meesten. Tweederde van de mensen (65%) met goede voornemens denkt dat het maken van goede voornemens scheelt in de portemonnee of zelfs oplevert. De top vijf van goede voornemens om de portemonnee te sparen ziet er logischerwijs ook anders uit dan de algemene top vijf. Zo verdwijnt bijvoorbeeld het topantwoord 'minder snoepen' uit de top vijf als mensen gevraagd wordt welke goede voornemens hen persoonlijk het meeste geld zou opleveren.

### Welke voornemens leveren het meeste op?

1. Stoppen met roken (19%)
2. Minder impulsieve aankopen doen (11%)
3. Prijsbewuster boodschappen doen (10%)
4. Vaker fietsen i.p.v. auto of OV (8%)
5. (Nieuwe) baan vinden (7%)

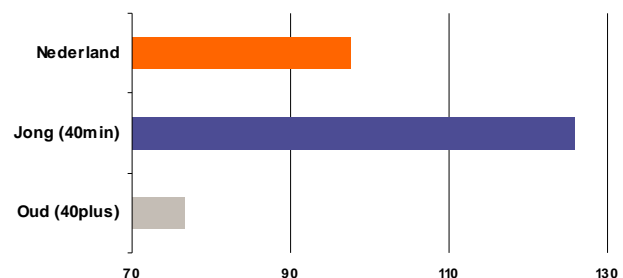
### Stoppen met roken bovenaan

Stoppen met roken is lang niet (nummer 7) het populairste voornemen, - een groot deel van de mensen rookt immers niet. Wel levert het volgens bijna een vijfde van Nederland hun persoonlijk het meeste geld op. Ze verwachten ook dat er voordeel te behalen is door bewuster om te gaan met geld in de winkel. Op nummer twee van de bespaarvoornemens staat minder

impulsieve aankopen doen en op plaats drie prijsbewuster boodschappen doen. Vaker de fiets pakken in plaats van de auto of het OV is het vierde goede voornemen dat in de portemonnee scheelt. Wel in de top 5, maar toch opvallend laag staat het vinden van een (nieuwe) baan. Normaalgesproken levert dat al gauw een flinke inkomensvoortuitgang op. Mogelijk moeten werknemers in 2010 meer water bij de wijn doen. De onderhandelingspositie van veel werknemers is op de huidige arbeidsmarkt minder sterk dan een paar jaar terug: overstappen tegen gunstiger voorwaarden is moeilijker.

### Hoeveel leveren goede voornemens op?

Verwachte opbrengst in euro



Bron: Kien

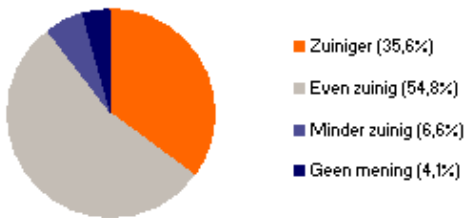
### Gemiddeld 100 euro per maand te verdienen

Hoeveel leveren die goede voornemens dan op in de portemonnee? Gemiddeld een kleine 100 euro per maand schatten de ondervraagden in. Dat geldt natuurlijk alleen als ze ook worden volgehouden, maar lijkt zeker de moeite van het volhouden waard. Over de eventuele opbrengst van hun goede voornemens zijn Nederlanders onder de veertig jaar optimistischer dan veertigplussers. De jongere garde schat het gemiddelde voordeel van hun goede voornemens in op zo'n 125 euro per maand, oudere Nederlanders denken er gemiddeld rond de 75 euro mee te besparen.

### Vrouwen prijsbewust en minder impulsief?

De top 5 van de meest besparende voornemens verschilt voor mannen en vrouwen. Op nummer één staat bij mannen en vrouwen nog hetzelfde: stoppen met roken. De vrouwen zetten minder impulsief aankopen doen (14%) op twee en prijsbewuster boodschappen doen (11%) op nummer drie. Een kwart van de vrouwen denkt dus met bewust winkelen de portemonnee te sparen. Bij mannen gaat het in totaal om 17% (plaats drie en vijf). Op de tweede plaats bij mannen staat vaker fietsen (9%).

### Blijft u volgend jaar even zuinig leven?



### Rustig aan in 2010

Consumenten zijn van plan om het in 2010 rustiger aan te doen met uitgeven. Zo geeft ruim een derde (35%) van de respondenten op de *ING Vraag van Vandaag* aan volgend jaar zuiniger te worden. Ruim de helft (55%) blijft even zuinig. Per saldo letten de ondervraagden in 2010 dus extra goed op hun uitgaven en zullen ze wellicht minder snel iets extra's uitgeven. Veel genoemde financiële voornemens zoals prijsbewuster boodschappen doen en minder impulsaankopen sluiten daarbij aan.

### Blijft u volgend jaar even vrijgevig?



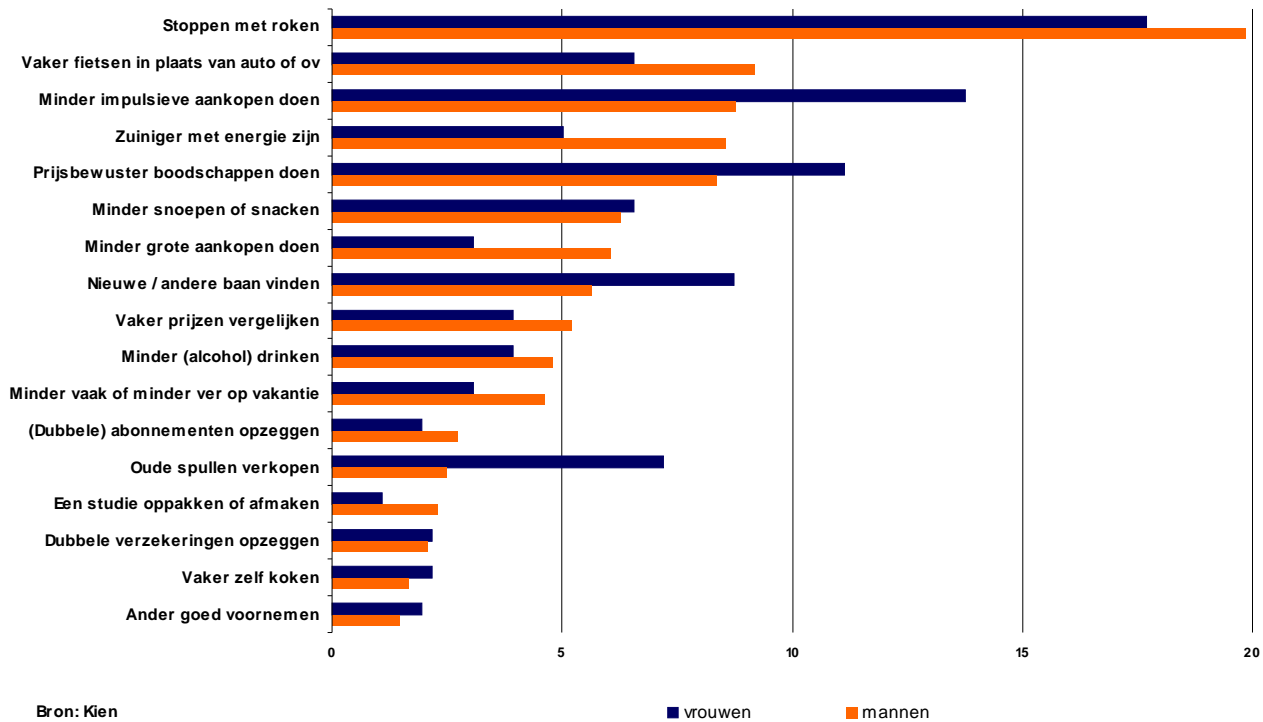
### Minder vrijgevig

Niet alleen zijn consumenten van plan kritischer te kijken naar uitgaven waar een tegenprestatie tegenover staat. In 2010 zijn consumenten ook minder ruimhartig. Ruim een kwart van de respondenten (28%) is voornemens om in 2010 minder vrijgevig te zijn. Slechts 5% wordt vrijgeviger. Per saldo worden consumenten in 2010 dus minder vrijgevig.

### Goede voornemens als koopkrachtverbeteraar

Consumenten nemen zich voor om minder makkelijk geld uit te geven. Dat is begrijpelijk. Terugkijkend, heeft het afgelopen jaar de recessie een flinke deuk in het vertrouwen geslagen. Consumenten zitten er gemiddeld minder warmpjes bij. De werkloosheid is opgelopen en de financiële vermogens van huishoudens zijn aangetast. De economische recessie heeft ook voorzichtiger gemaakt, onder andere omdat de werkloosheid naar verwachting nog verder zal oplopen. In 2010 komt de koopkracht van veel huishoudens onder druk. Het maken van goede voornemens die geld opleveren, kan helpen om die pijn in de portemonnee te bestrijden.

**Welke goede voornemens leveren het meeste op?**  
 % van mannen en vrouwen met voornemens



---

### Verantwoording en disclaimer

Het onderzoek naar de houding en het gedrag van consumenten in Nederland ten aanzien van goede voornemens is uitgevoerd door Kien in opdracht van ING. Het Nederlandse onderzoek heeft plaatsgevonden onder panelleden van Kien: een exacte en representatieve afspiegeling van Nederland op basis van de kenmerken leeftijd, geslacht, gezinssituatie, arbeidsparticipatie en opleiding. Het onderzoek heeft plaatsgevonden onder 1196 respondenten van 16 jaar en ouder. Aanvullend is van 24 tot en met 31 december de *Vraag van Vandaag* op ING.nl aan goede voornemens gewijd. Dagelijks is er door de bezoekers tussen de 38.000 en 83.000 maal gestemd. Gemiddeld waren er 60.000 respondenten per dag.

Deze publicatie is geschreven uit naam van ING. De in deze publicatie neergelegde opvattingen zijn gebaseerd op de door ING vergaarde informatie en door ING betrouwbaar geachte bronnen. Deze gegevens zijn op zorgvuldige wijze in onze analyses verwerkt. Noch ING, noch medewerkers van de bank kunnen aansprakelijk worden gesteld voor de in deze publicatie eventueel aanwezige onjuistheden. Aan de verstrekte informatie kunnen geen rechten worden ontleend. ING aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor de inhoud van de publicaties of voor informatie die op of via de sites wordt verstrekt. Auteursrecht en rechten ter bescherming van gegevensbestanden zijn van toepassing op deze publicatie. Niets in deze publicatie mag worden gereproduceerd, verspreid of gepubliceerd zonder de uitdrukkelijke vermelding van ING als bron van deze informatie. De afnemer van deze informatie is verplicht aanwijzingen van de ING betreffende het gebruik van de informatie op te volgen. Nederlands recht is van toepassing.

---