

Goede voornemens

Inleiding

Rond iedere jaarwisseling maken de meeste mensen goede voornemens. Wat gaan we in 2011 anders doen dan in 2010? In dit onderzoek bekijkt het ING Economisch Bureau het maken van goede voornemens door een economische bril. Wat is het volhouden van ons voornemen ons waard? Waarom maken we ze eigenlijk? Denken we onze goede voornemens vol te kunnen houden? En in hoeverre speelt de portemonnee daarbij een rol?

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 verloop van 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 en een goed voornemen kan daarbij helpen.

Volhouden is waardevol

Goede voornemens hebben voor veel mensen uiteindelijk 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 in de portemonnee; bij nadelen aan geïnvesteerde tijd, moeite of geld.

Drijfveren en valkuilen

Om die waarde te 'verzilveren' moet het niet alleen bij het maken van goede voornemens blijven. Ze maken is één, ze volhouden is stap twee. Hierbij spelen de drijfveren en ook de eventuele valkuilen een belangrijke rol. Daarbij geldt dat de belangrijkste reden om goede voornemens vol te willen houden, lang niet altijd de beste stok achter de deur blijkt. Zo is de gezondheid verreweg de belangrijkste drijfveer om een goed voornemen te proberen vol te houden, maar de portemonnee vindt men een betere stok achter de deur.

Kans van slagen vergroten

Je doet het voor jezelf, maar mensen in de omgeving kunnen stimulerend werken – bijvoorbeeld door af en toe het voornemen in herinnering te roepen. Daarnaast dwingt het maken van een goed voornemen ook tot nadenken over de aanpak. Daarbij geldt vaak: hoe concreter, hoe beter.

De top 5 van Nederland

De meeste Nederlanders maken goede voornemens. Bovenaan het lijstje zowel bij mannen als vrouwen staat afvallen. Minder druk maken en meer sporten of bewegen maken de top drie compleet. Jongeren zijn ambitieuzer dan ouderen. Mannen zetten harder in op meer sporten dan vrouwen.

Afvallen bovenaan

Vier op de vijf (79%) Nederlanders van 16 jaar en ouder maakt goede voornemens. Het populairste voornemen voor 2011 is afvallen. Dit voornemen maakt één op de zeven Nederlanders. Op de tweede plaats staat het voornemen om zich minder druk te maken. Daarna is meer sporten of bewegen het belangrijkste. Op plaats vier komt zuiniger leven en 'beter voor mezelf opkomen' maakt de top vijf compleet.

Goede voornemens top 5

1. Afvallen (14%)
2. Minder druk maken (10%)
3. Meer sporten/bewegen (7%)
4. Zuiniger leven (6%)
5. Beter voor mezelf opkomen (5%)

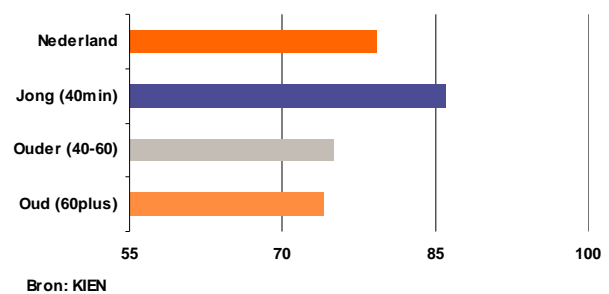
Binnen de top 5 valt op dat de Nederlanders met als goede voornemen meer te gaan sporten of bewegen vooral mensen met een baan zijn. Meer sporten/bewegen wordt zelfs door 10% van de Nederlanders met een goed voornemen én een fulltime baan genoemd als hun belangrijkste voornemen voor 2011. Tijdgebrek kan een belangrijke verklaring zijn waarom juist deze groep dit voornemen maakt.

Goede voornemens en leeftijdsverschillen

Jongeren maken vaker goede voornemens dan ouderen. Van de Nederlanders onder de veertig jaar maakt gemiddeld 86% goede voornemens, boven de veertig iets meer dan driekwart 76%. Mogelijk hebben sommigen met het verstrijken van de jaren inmiddels al hun goede voornemens verwezenlijkt of hebben zij de moed opgegeven om hun gewoontes te veranderen. Hoe dan ook maken jong en oud ook voor 2011 massaal goede voornemens. Jongeren hebben opvallend veel

ambities als het om meer sporten gaat. Onder zestigplussers scoort het voornemen 'vaker de fiets pakken' opvallend hoog. Veel ouderen van boven de zestig hebben hun werkzame leven (grotendeels) achter de rug en slechts een enkeling uit deze groep noemt het afronden of oppakken van een studie of het vinden van een nieuwe baan als belangrijkste goede voornemen.

Wie maken er goede voornemens?
In procenten

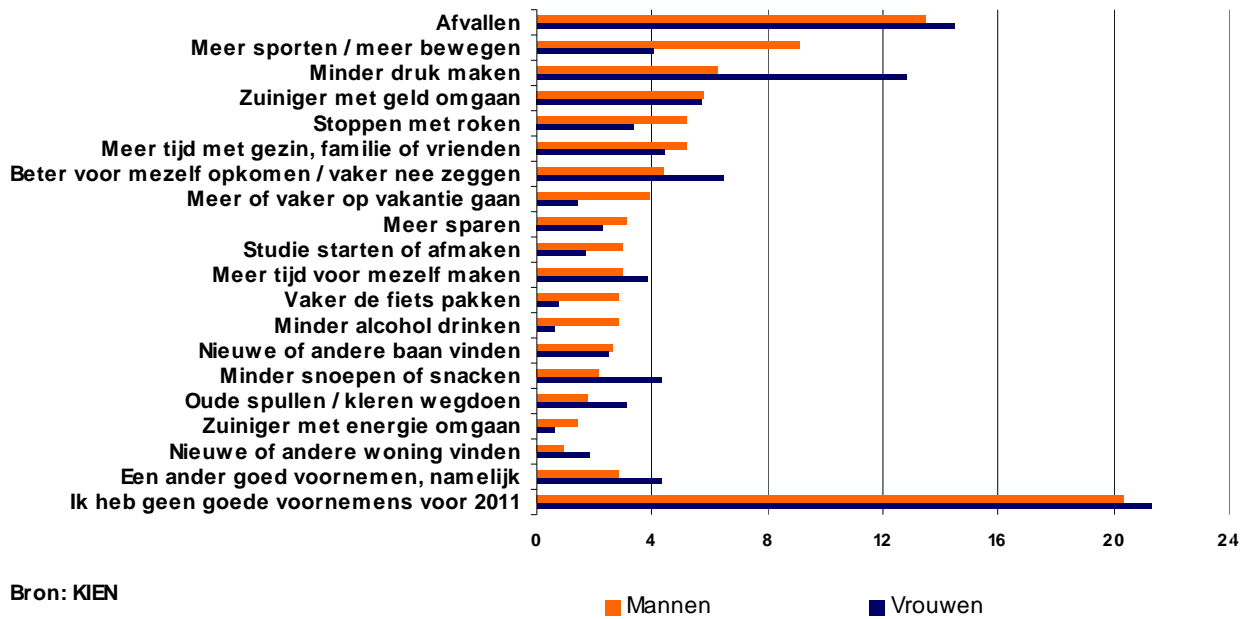


Man-vrouw: verschillen en overeenkomsten

Mannen en vrouwen maken even vaak goede voornemens. Wel lopen de prioriteiten van de mannen licht uiteen met die van de vrouwen. Bovenaan de lijst staat bij beiden afvallen. Bij mannen komt daarna meer sporten/bewegen. Dat voornemen zetten vrouwen pas op plaats zeven. Vrouwen maken zich in 2011 liever minder druk en zetten dit goede voornemen op plaats twee. Bij mannen komt dit voornemen op de derde plek. De portemonnee willen zowel mannen als vrouwen ontzien. Het voornemen zuiniger aan te doen komt bij beiden op de vierde plaats. Bij mannen volgt daarna stoppen met roken, dat voornemen vinden we bij vrouwen pas later terug op plaats 9. Andere opvallende verschillen in de volgorde van het mannen- en vrouwenlijstje zijn het beter opkomen voor mezelf (bij de vrouwen op 3, en bij mannen pas op 7), 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



Bron: KIEN

■ Mannen

■ Vrouwen

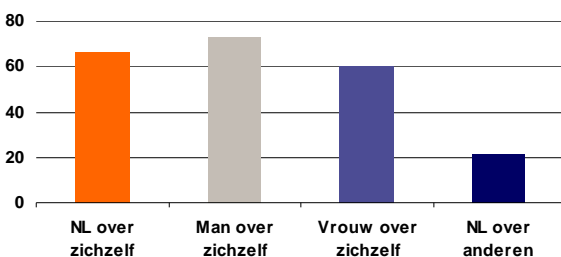
Volhouden 450 euro per persoon waard

Goede voornemens maken is één ding, ze volhouden is een tweede. Tweederde van de Nederlanders met een goed voornemen is optimistisch over het volhouden ervan. Mannen zijn optimistischer dan vrouwen. Nederlanders met goede voornemens hebben er heel wat voor over om hun goede voornemens heel 2011 vol te houden: gemiddeld maar liefst 450 euro per persoon.

Optimistisch 2011 in

Goede voornemens maken is leuk, maar veel mensen willen ze natuurlijk ook volhouden. Een ruime tweederde (66%) meerderheid is optimistisch gestemd over het volhouden van hun belangrijkste goede voornemen gedurende heel 2011. De rest (34%) heeft er minder vertrouwen in. Mannen blijken nog optimistischer dan vrouwen als het gaat om het volhouden van hun goede voornemen. Bijna driekwart van de mannen (73%) zit in het optimistische kamp tegen zes op de tien vrouwen (60%).

Goed voornemen volhouden in heel 2011
% optimisten



Bron: KIEN

Zelf beter volhouden dan gemiddeld

Ondanks het optimisme over het volhouden van de *eigen* goede voornemens in 2011 is Nederland minder optimistisch als het gaat om de vraag hoe goed anderen hun goede voornemens komend jaar zullen volhouden. Acht op de tien (79%) heeft er niet zoveel vertrouwen in en slechts een vijfde (21%) is optimistisch gestemd over het volhouden van anderen.

Kansrijke en minder kansrijke voornemens

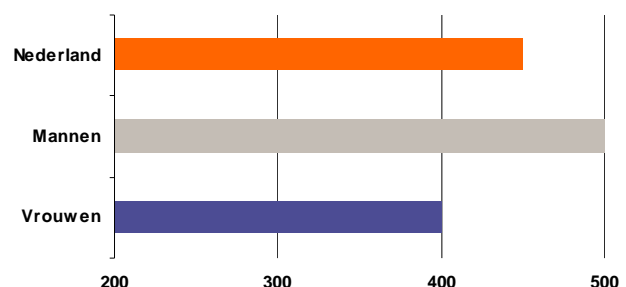
Niet alle voornemens hebben volgens de makers ervan evenveel kans van slagen. Zo zijn slechts 56% van de mensen die willen gaan afvallen (het topantwoord) optimistisch gestemd over het volhouden van dit voornemen. Ook zij die kiezen voor de nummer twee (minder druk maken) dichten zichzelf minder kans toe dan gemiddeld. Daarentegen zijn diegenen die zich voornemen om meer te gaan bewegen/sporten juist positief: 70% van hen is optimistisch gestemd dat ze in 2011 erin zullen slagen meer te sporten dan vorig jaar. Ook diegenen die zich goed voornemen nummer vier en vijf uit de top 5 ten doel hebben gesteld, zijn positiever over hun slagingskansen dan de 'afvallers'.

Volhouden 450 euro per persoon waard

Goede voornemens maken mensen niet voor niets. Het volhouden van een goed voornemen vertegenwoordigt voor velen een positieve waarde. Die waarde kunnen we meten door te kijken naar wat mensen ervoor over hebben om hun belangrijkste goede voornemen voor 2011 ten minste een heel jaar lang vol te houden. Nederlanders met goede voornemens hebben daar gemiddeld 450 euro voor over. Dat betekent dat deze voornemens een waarde van ruim 4,5 miljard euro vertegenwoordigen.

De waarde om goede voornemens gedurende 2011 vol te houden verschilt tussen mannen en vrouwen. Mannen hebben daar bijna 500 euro voor over tegen vrouwen 400 euro.

Waarde van het volhouden
euro per persoon



Bron: KIEN

Geld betere stok achter de deur dan gezondheid

Goede voornemens maken Nederlanders voornamelijk voor hun gezondheid. Betere stimulansen om goede voornemens vol te houden zijn echter de portemonnee en 'zelfontwikkeling'. Het grootste struikelblok is teveel verleiding. Vrijwel iedereen (85%) met goede voornemens gaat een steuntje in de rug gebruiken om hun goede voornemen in 2011 meer kans te geven.

Goede voornemens voor de gezondheid

Mensen maken goede voornemens om verschillende redenen. De helft (48%) geeft gezondheid als belangrijkste reden om zijn of haar goede voornemens vol te willen houden. 'Afvallen', het topantwoord voor 2011, is daar een goed voorbeeld van. Na de gezondheid spelen ook het plezier en de portemonnee een belangrijke rol. In totaal meer dan een kwart (27%) van Nederland geeft deze twee redenen aan als belangrijkste drijfveer om de goede voornemens vol te houden.

Belangrijkste drijfveren

1. De gezondheid (48%)
2. Het plezier (14%)
3. De portemonnee (13%)

Bij het voornemen 'zuiniger met geld omgaan' (nummer 4) is de portemonnee logischerwijs de belangrijkste reden. Bij het voornemen om te stoppen met roken spelen duidelijk twee redenen een rol. De gezondheid wint het hier van de portemonnee, ondanks dat stoppen ook flink in de portemonnee kan schelen.

Jonge en oude motieven

Hoewel gemiddeld bijna de helft van de Nederlanders met goede voornemens zijn gezondheid noemt als belangrijkste drijfveer, noemt slechts een derde van de jongeren onder de 30 jaar dit. De jongeren geven vaker aan dat ze hun zelfontwikkeling (20%) of portemonnee (19%) zien als belangrijkste reden om hun goede voornemen vol te willen houden.

Gezondheid niet de beste stimulans

Gezondheid is weliswaar voor de helft van de Nederlanders (48%) de belangrijkste reden om een goed voornemen proberen vol te houden, het blijkt niet de beste stok achter de deur. Een betere stimulans om een goed voornemen vol te houden, geven de portemonnee, het plezier of de zelfontwikkeling. Mensen die hun goede voornemens vooral om die redenen maken, dichten zichzelf een grotere kans toe hun voornemen waar te maken dan mensen met gezondheid als hoofdreden. De gezondheid is dus wel de belangrijkste drijfveer om goede voornemens te willen volhouden, maar men vindt het niet de beste stimulans.

Verleiding als valkuil nummer 1

Tegenover drijfveren staan struikelblokken. Het belangrijkste struikelblok om goede voornemens vol te houden is verleiding. Ruim drie op de tien Nederlanders (31%) met een goed voornemen ziet dat als grootste gevaar. Motivatiegebrek en te weinig tijd worden daarna het vaakst genoemd.

Grootste struikelblok

1. Teveel verleiding (31%)
2. Gebrek aan Motivatie (17%)
3. Te weinig Tijd (10%)

Het belangrijkste struikelblok verleiding kan ook verklaren waarom gezondheid weliswaar de belangrijkste drijfveer wordt genoemd om goede voornemens te maken, maar niet de beste stimulans blijkt. Juist bij goede voornemens die gemaakt worden voor de gezondheid, zoals afvallen, speelt het weerstaan van de verleiding vaak een belangrijke rol.

Om hun slagingskans te vergroten kunnen mensen met goede voornemens proberen een steuntje in de rug te zoeken. De volgende vier tips kunnen ervoor zorgen dat het makkelijker wordt goede voornemens vol te houden of moeilijker ze te verbreken

Vier manieren om vol te houden

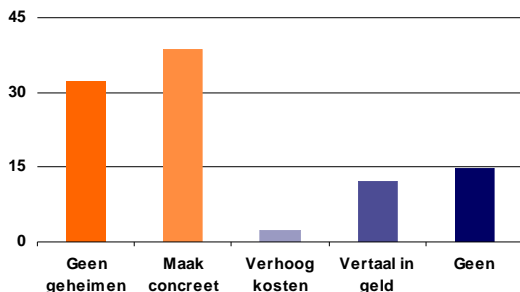
Tip 1: geen geheimen. Goede voornemens delen met anderen kan helpen. Zo kan de omgeving steun bieden.

Tip 2: 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 sparen met behulp van een automatische opdracht.

Tip 3: 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.

Tip 4: 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.

Manieren om goede voornemens vol te houden
% gebruikers



Bron: KIEN

Overgrote meerderheid gebruikt tip

Nederlanders met goede voornemens denken vooral baat te hebben bij de eerste twee van deze vier tips. Van het delen van de eigen goede voornemens met anderen verwacht vier op de tien (39%) het meest. Een groep van 44% denkt dat het concreet maken van de aanpak hen het best helpt hun goede voornemen gedurende 2011 vol te houden.

Kennelijk hebben de meeste mensen met goede voornemens wel vertrouwen in het gebruik van één van deze vier methoden, 85% is van plan om één van de eerder genoemde tips daadwerkelijk toe te gaan passen. Hier zien we een opvallend verschil tussen jong en oud. Ouderen zijn vooral gecharmeerd van het delen van hun goede voornemens met anderen en gaan deze tip ook in meerderheid gebruiken. Jongeren zien daar veel minder heil in. Zij zijn meer van plan hun voornemens concreet te maken.

Een op de acht (12%) is van plan om zijn goede voornemens te vertalen in harde euro's. Zeker voor een aantal voornemens kan dat een mooie stimulans zijn. Zo kunnen verschillende voornemens flink in de portemonnee schelen.

In klinkende munt

De top drie goede voornemens niet eenvoudig te vertalen in klinkende munt, Andere goede voornemens laten zich beter vertalen in geld. Bijvoorbeeld van baan veranderen of stoppen met roken zijn erg interessant als we kijken naar goede voornemens die veel kunnen opleveren.

De sigaret vaarwel zeggen scheelt veel geld. De afgelopen jaren is roken een steeds duurder 'hobby' geworden. Sinds 2000 stijgen de sigarettenprijzen drie keer zo hard als de inflatie (gemiddeld 2% tegen ruim 6%), waardoor roken een grotere aanslag doet op de portemonnee. Rokers steken gemiddeld elf sigaretten per dag op. Dat kost ruim 2,50 euro per dag, of een kleine 1000 euro per jaar. Een stopper kan er dus flink op vooruit gaan als hij verder geen extra kosten maakt.

Een nieuwe baan zoeken valt weliswaar buiten de top tien van goede voornemens (op nummer 13). Het kan wel flink wat opleveren. De nieuwe werkgever stelt vaak een hoger salaris in het vooruitzicht. Baanwisselaars gaan er vaak tot 10% op vooruit. Voor een modaal inkomen gaat dat per maand om zo'n 250 euro bruto, of 150 euro netto.

Zo heeft het maken van goede voornemens niet alleen waarde voor mensen zelf, het kan soms ook flink schelen in de portemonnee.

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 1.289 respondenten van 16 jaar en ouder.

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.
