

Goede voornemens

Inleiding

Rond iedere jaarwisseling maakt de meerderheid van Nederland goede voornemens. Jaarlijks bekijkt het ING Economisch Bureau het maken van goede voornemens door een economische bril. Waarom maken we ze eigenlijk en speelt de economie daarbij een rol? Welke invloed hebben onze goede voornemens op onze portemonnee? Denken we ze vol te kunnen houden en hoe kan de portemonnee ons daarbij helpen?

Waarom maken we 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 eigenlijk 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. Een goed voornemen kan daarbij helpen.

Volhouden van voornemens

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. Maar goede voornemens maken is één, ze volhouden is een tweede. Belangrijke rol daarbij speelt de motivatie om goede voornemens te maken. Gezondheid is verreweg de belangrijkste drijfveer om een goed voornemen vol te houden, maar we zien dit jaar dat de economie een belangrijkere rol is gaan spelen in de volgorde van de voornemens. De portemonnee is niet het belangrijkste motief, maar kan wel een mooie stok achter de deur zijn om een goed voornemen vol te houden.

Tips om slaagkans te verhogen

De meeste mensen beginnen vol vertrouwen aan hun goede voornemens. Toch blijkt de praktijk soms weerbarstig. Naast de portemonnee zijn er nog verschillende andere stokken achter de deur te bedenken. Zo kunnen mensen met goede voornemens proberen de druk van de naaste omgeving positief aan te wenden. ING geeft in totaal vier concrete tips hoe consumenten hun goede voornemens voor 2012 tot een succes kunnen maken.

De top 5 van Nederland

80% van de Nederlanders maakt goede voornemens voor 2012. Bovenaan het lijstje staat afvallen. Minder druk maken komt op twee. De economische situatie drukt ook zijn stempel op het nieuwe jaar: zuiniger leven is nieuw in de top drie. Dat voornemen maken lager opgeleiden vaker dan gemiddeld. Mannen zetten harder in op meer sporten dan vrouwen. Ook staat hoger op de lijst bij mannen: tijd maken voor het gezin.

Afvallen op één

Vier op de vijf (80%) Nederlanders van 16 jaar en ouder maakt goede voornemens. Het populairste voornemen voor 2012 is afvallen. Dit voornemen bestempelt één op de zeven Nederlanders als belangrijkste. Op de tweede plaats staat het voornemen om zich minder druk te maken. Daarna vindt Nederland zuiniger met geld omgaan het belangrijkste goede voornemen voor 2012. Deze is nieuw in de top 3. De huidige recessie en het vooruitzicht op het derde jaar van koopkrachtdaling zullen dit voornemen een handje hebben geholpen. Op plaats vier komt meer sporten en 'beter voor mezelf opkomen' maakt de top vijf compleet.

Goede voornemens: de top 5 van 2012

1. Afvallen
2. Minder druk maken
3. Zuiniger leven
4. Meer sporten/bewegen
5. Beter voor mezelf opkomen

Goede voornemens: de top 5 van 2011

1. Afvallen
2. Minder druk maken
3. Meer sporten/bewegen
4. Zuiniger leven
5. Beter voor mezelf opkomen

Binnen de top 5 valt onder meer op dat het vooral lager opgeleiden zijn die wat zuiniger aan willen doen. Het zullen waarschijnlijk mensen met een lager inkomen zijn die de tering naar de nering willen zetten in 2012, gezien het positieve verband tussen opleidingsniveau

en de hoogte van het inkomen. Meer sporten of bewegen is een populair voornemen onder werkenden. 8% van de Nederlanders met een fulltime baan noemt dit als belangrijkste voornemen voor 2012. Gebrek aan tijd kan een verklaring zijn waarom juist zij dit voornemen vaker dan gemiddeld maken.

Vrouwen willen meer opkomen voor zichzelf

Het zijn vooral de vrouwen die beter voor zichzelf willen opkomen en zijn het juist de mannen die meer willen sporten en bewegen. Opvallend is dat ook het hieraan gerelateerde topvoornemen 'afvallen', ook vaker door mannen dan door vrouwen wordt genoemd als belangrijkste.

Goede voornemens van vrouwen in 2012

1. Afvallen
2. Minder druk maken
3. Beter voor mezelf opkomen
4. Zuiniger leven
5. Minder snoepen/snacken

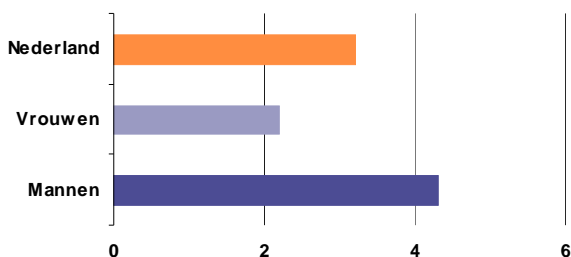
Goede voornemens van mannen in 2012

1. Afvallen
2. Meer sporten/bewegen
3. Minder druk maken
4. Zuiniger leven
5. Meer tijd met familie/vrienden doorbrengen

Mannen graag vaker thuis bij familie

Mannen en vrouwen maken even vaak goede voornemens. Hoewel mannen afvallen nog iets vaker noemen dan vrouwen staat afvallen bij beide sexen op de 1^e plaats. Onderaan bungelen ook vergelijkbare voornemens als zuiniger met energie omgaan en minder alcohol drinken. Daartussen liggen de prioriteiten van vrouwen net even anders dan die van mannen (zie figuur 'Meest populaire voornemens'). Bij mannen staat meer sporten/bewegen op twee. Dat voornemen vinden we bij vrouwen pas op plaats zes terug. Vrouwen maken zich in 2012 liever minder druk en zetten dit goede voornemen op plaats twee. Bij mannen valt dit goede voornemen buiten de top drie.

Meer tijd met familie of vrienden doorbrengen
(% Nederlanders met als belangrijkste goed voornemen)



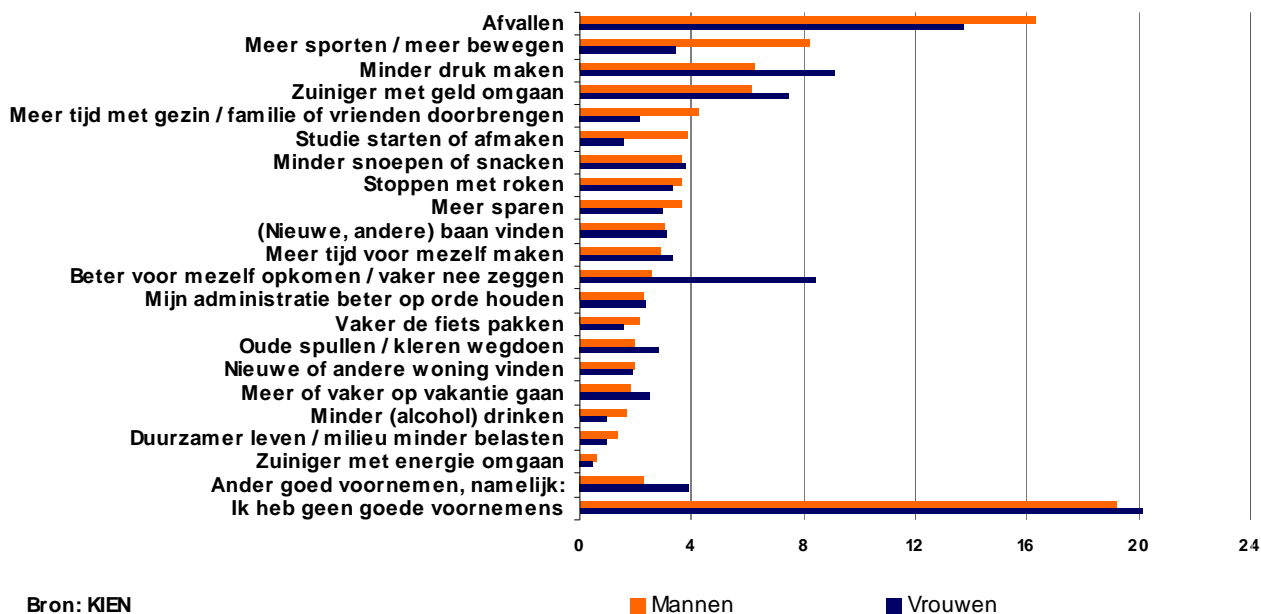
Bron: KIEN

Focus jongeren meer op arbeidsmarkt en sparen

Jongeren hebben iets andere ambities voor 2012 dan ouderen. Onder zestigplussers scoren de voornemens 'beter opkomen voor mezelf' en 'vaker op vakantie' hoog. Minder interesse tonen zij om extra te sparen. Dat voornemen spreekt jongeren juist bovengemiddeld aan. Ook arbeidsmarktgerelateerde voornemens zoals een nieuwe baan vinden of het afronden of oppakken van een studie noemen vooral jongeren onder de 30 als belangrijkste goede voornemens. Zij hebben de mogelijkheid om deze voornemens tot een succes te maken.

De portemonnee willen zowel mannen als vrouwen even graag ontzien. Het voornemen zuiniger aan te doen komt bij beiden op de vierde plaats. Nummer 5 in de lijst 'beter opkomen voor mezelf' staat bij vrouwelijk Nederland op 3, en bij mannen staat dat 9 plaatsen lager op 11. Bij mannen komt wel het voornemen meer tijd met familie en vrienden door te brengen veel hoger op de prioriteitenlijst, op 5. Dat voornemen vinden we bij vrouwen pas later terug op plaats 9.

Meest populaire goede voornemens
% van mannen en vrouwen



Bron: KIEN

■ Mannen ■ Vrouwen

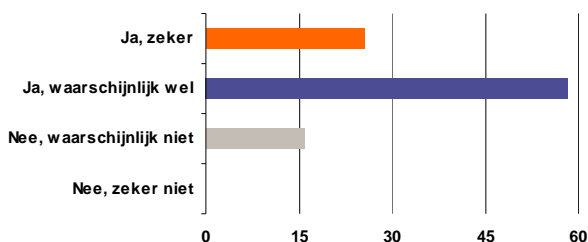
Goede voornemens raken portemonnee

Goede voornemens maken is één ding, ze volhouden is een tweede. De overgrote meerderheid (84%) van de Nederlanders met een goed voornemen is optimistisch over het volhouden ervan. Mannen zijn zekerder van zichzelf dan vrouwen. Gezondheid is veruit de belangrijkste drijfveer achter het maken van goede voornemens. Al vinden jongeren hun persoonlijke ontwikkeling net zo belangrijk. Driekwart van de mensen (74%) die een effect op hun portemonnee verwachten geeft aan dat hun goede voornemens hen geld gaan schelen.

Geen goede voornemens voor de Bühne

Goede voornemens maken is leuk, maar mensen willen ze natuurlijk ook volhouden. Een ruime meerderheid (84%) is optimistisch gestemd over het volhouden van hun belangrijkste goede voornemen gedurende heel 2012. Bijna zes op de tien (58%) denkt hun goede voornemen tot een goed einde te brengen. Ruim een kwart (26%) is daar zelfs zeker van. Mannen blijken nog optimistischer dan vrouwen als het gaat om het volhouden van hun goede voornemen. Drie op de tien mannen (30%) houdt volgens eigen zeggen zijn goede voornemen voor 2012 zeker vol, tegen één op de vijf vrouwen (21%). Slechts een op de zes (16%) Nederlanders met voornemens heeft er niet zoveel vertrouwen in. Toch is er niemand die goede voornemens maakt en aangeeft die zeker niet vol te houden: Nederland maakt dus geen goede voornemens voor de Bühne.

Gaat u uw goede voornemen volhouden?
% van de mensen met goede voornemens



Bron: KIEN

Kansen op succes

Niet alle voornemens hebben volgens de makers evenveel kans van slagen. Relatief positief zijn de mensen met als belangrijkste goede voornemens een nieuw huis zoeken of meer tijd met familie doorbrengen. Daar gelooft meer dan 90% in. Over het volhouden van het topantwoord 'afvallen' zijn mensen minder optimistisch, toch geeft driekwart (78%) zich een goede kans. Over de kans van slagen van de goede voornemens minder snoepen, minder drinken en stoppen met roken zijn diegenen die zich dat hebben voorgenomen minder zelfverzekerd.

Gezondheid belangrijkste drijfveer

Mensen maken goede voornemens om verschillende redenen. De helft (49%) geeft gezondheid als belangrijkste reden om zijn of haar goede voornemens vol te willen houden. 'Afvallen', het topantwoord voor 2012, is daar een goed voorbeeld van. Na de gezondheid spelen ook het plezier, zelfontwikkeling en de portemonnee een belangrijke rol als reden waarom mensen hun voornemens maken.

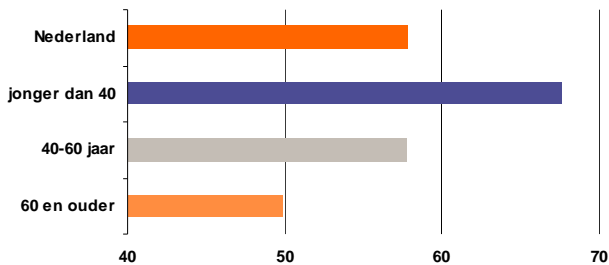
Belangrijkste drijfveren

1. De gezondheid (48%)
2. Het plezier (15%)
3. De portemonnee (13%), zelfontwikkeling (13%)

Jong vanuit portemonnee en zelfontwikkeling

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. Voor hen is hun zelfontwikkeling net zo belangrijk bij het maken van goede voornemens. Daarnaast is bij ouderen boven de 50 het belang van de financiële drijfveer kleiner. Ouderen noemen sowieso relatief vaak (19%) 'het plezier' en 'de gezondheid' als reden om hun goede voornemen vol te willen houden.

Invloed van goede voornemens op de portemonnee naar leeftijd



Bron: KIEN

Goede voornemens beïnvloeden de portemonnee

De meerderheid van de Nederlanders met goede voornemens (58%) geeft aan dat hun goede voornemens invloed heeft op hun portemonnee. Hoe ouder degene met het voornemen, des te minder vaak hebben de goede voornemens invloed op de portemonnee. Logisch, jongeren hechten zwaarder aan de financiële drijfveer. Zij zullen dus vaker voornemens maken met de financiën in het achterhoofd, bijvoorbeeld meer sparen. Driekwart van de mensen (74%) die een effect op hun portemonnee verwacht, geeft aan dat hun goede voornemen ze geld gaat schelen. Zo zijn minder snoepen, vaker de fiets pakken (minder benzinekosten) en natuurlijk het top 3 antwoord 'zuiniger met geld omgaan' allemaal voornemens die schelen in de portemonnee. Een kwart (26%) verwacht dat hun goede voornemens ze geld gaat kosten in 2012, denk hierbij bijvoorbeeld aan de kosten voor een abonnement op de sportschool.

Vertalen in euro's

Niet alle goede voornemens laten zich eenvoudig vertalen in klinkende munt. Sommige goede voornemens zoals van baan veranderen of stoppen met roken zijn juist 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 duurdere 'hobby' geworden. De afgelopen 10 jaar stijgen de sigarettenprijzen drie keer zo hard als de inflatie (gemiddeld 2% tegen ruim 6%), waardoor roken een steeds 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 voor bijvoorbeeld nicotinepleisters.

Een nieuwe baan zoeken valt weliswaar buiten de top vijf van goede voornemens (op nummer 10), 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. Gezien de economische situatie zal dit niet op korte termijn voor velen zijn weggelegd.

Economie beïnvloedt goede voornemens

Goede voornemens maken Nederlanders voornamelijk voor hun gezondheid. Toch speelt de economie eveneens een rol als motivatie. Een derde van de Nederlanders, die goede voornemens maken, doet dat met de recessie in het achterhoofd. Besparen doet Nederland als eerste op uitgaan, boodschappen houden we liefst buiten schot. Als er bezuinigd moet worden dan kiest Nederland bij boodschappen voor de prijs. Bij kleding en uitgaan kopen we vooral minder of gaan we minder vaak.

Economie als drijfveer

Mensen maken goede voornemens om verschillende redenen. Bijna de helft geeft gezondheid als belangrijkste reden om zijn of haar goede voornemens vol te willen houden. Daarnaast spelen natuurlijk nog andere zaken een rol. Ook de huidige economische situatie heeft invloed op het maken van goede voornemens voor 2012. Maar liefst een derde (33%) van de Nederlanders met goede voornemens houdt rekening met de stand van de economie. Ze noemen bijvoorbeeld 'een extra appeltje voor de dorst' en 'op de kleintjes letten' als verschillende manieren waarop de huidige recessie doorwerkt op hun goede voornemens.

Liever de kaasschaafmethode

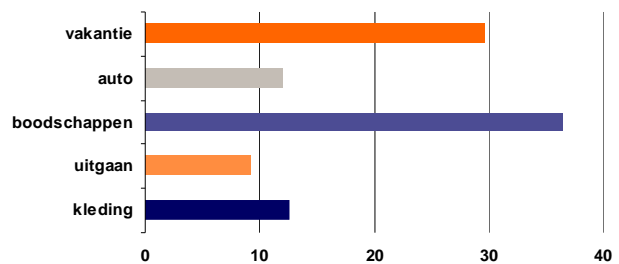
De koopkracht staat voor veel huishoudens in 2012 onder druk. Juist daarom kan het welkom zijn om het huishoudboekje eens goed tegen het licht te houden. Nederlanders met goede voornemens voor 2012 hanteren in dat geval het liefst de kaasschaaf. Driekwart (75%) geeft er de voorkeur aan om in 2012 elke maand een beetje zuiniger aan te doen boven een korte tijd flink bezuinigen. Een op de vijf (18%) maakt het niet uit.

Bezuinigen als eerste op uitgaan

Bezuinigen kan ook in 2012 op verschillende uitgavenposten. Van de vijf belangrijke uitgavencategorieën: vakantie, auto, boodschappen, uitgaan en kleding zouden consumenten, als het nodig is, als eerste snoeien in de uitgaven aan uitgaan. Opvallende hoog – als tweede in de rij – staat het boodschappenbudget.

Wel zijn er hier bij de bezuinigvoorkeur duidelijk verschillen tussen mannen en vrouwen. Drie op de tien (31%) vrouwen wil als eerste bezuinigen op de boodschappen en bijna een kwart (23%) op uitgaven aan uitgaan en kleding. Die laatste post kiezen mannen veel minder vaak dan de eerste. Zij kijken bij bezuinigingen vaker als eerste naar de vakantie-uitgaven. Over de uitgavenpost waar ze het minst graag op bezuinigen zitten mannen en vrouwen duidelijker op één lijn: de boodschappen. Wat betreft het boodschappenbudget zien we twee dingen: aan de ene kant willen consumenten dit het liefst buiten schot houden, maar aan de andere kant zijn de boodschappen wel een post waarop als eerste zou worden bezuinigd.

Waarop bezuinigt u het liefst niet?
% van de ondervraagden



Bron: KIEN

Besparen op de prijs of de hoeveelheid

Consumenten die bezuinigen kunnen dat doen door op de prijs of op de hoeveelheid te letten. Bij bezuinigingen op vakantie-uitgaven is duidelijk de prijs favoriet. De meerderheid (58%) kiest dan een goedkopere bestemming of stopt meer tijd in het vinden van een beter aanbod. Bij boodschappen is het nog duidelijker (92%) het prijswaapen dat gebruikt wordt in krappe tijden. Slechts 8% kiest ervoor om *minder* bij de supermarkt te halen. Bij bezuinigen op kleding en uitgaan is het duidelijk de hoeveelheid kleding en uitjes waarop consumenten inleveren. Tweederde (68%) koopt liever een trui of een broek minder dan een goedkopere. En acht op de tien (80%) slaat liever een avondje stappen of een restaurantbezoek over dan dat ze goedkopere drankjes of gerechten bestellen.

Een derde maakt duurzame voornemens

Ruim een derde (37%) van de mensen met goede voornemens maakt in 2012 ook 'duurzame' of 'groene' voornemens. De drie voornemens 'zuiniger met energie omgaan', 'minder eten weggooien' en 'minder autorijden' worden het meest genoemd. Vaak zijn dit soort voornemens niet alleen goed voor natuur en milieu maar ook voor de portemonnee.

Overgrote meerderheid gebruikt tip

ING geeft ook dit jaar weer een viertal tips, die mensen met goede voornemens kunnen helpen om ze in 2012 vol te houden.

Vier tips om goede voornemens vol te houden

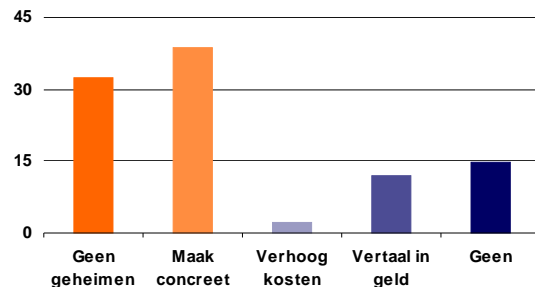
Tip 1: geen geheimen. Goede voornemens delen met anderen kan helpen. Zo kan de omgeving steun bieden.

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
% dat een tip gebruikt



Bron: KIEN

Uit eerder onderzoek van het ING Economisch Bureau bleek dat Nederlanders met goede voornemens vooral baat denken 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 het nieuwe jaar vol te houden.

Kennelijk hebben de meeste mensen met goede voornemens wel vertrouwen in het gebruik van één van deze vier methoden. 85% was 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 voornemen 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%) gaf aan van plan te zijn om 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.

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 1.294 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.
