

ZIJN NEDERLANDERS BUITENMENSEN?

LANDELIJK ONDERZOEK NAAR GEWENSTE
EN BESTEDE TIJD BUITEN EN BINNEN



MARJOLEIN KLOEK
ONDERZOEKSRAPPORT APRIL 2016

*Zijn Nederlanders buitenmensen?
Onderzoek naar gewenste en bestede tijd buiten en binnen.*

*Marjolein Kloek
April 2016*

Amsterdam, KesselsKramer Publishing

Wageningen Universiteit, Staatsbosbeheer, Bever

ISBN: 9789070478445

ZIJN NEDERLANDERS BUITENMENSEN?

**LANDELIJK ONDERZOEK NAAR GEWENSTE
EN BESTEDE TIJD BUITEN EN BINNEN**

MARJOLEIN KLOEK

SAMENVATTING

Uit eerder onderzoek is bekend dat naar buiten gaan, en met name naar buiten in het groen, een positief effect kan hebben op gezondheid en welzijn. Hoe vaak Nederlanders naar buiten (denken te) gaan en wensen te gaan, daar is echter weinig over bekend. In dit rapport worden de resultaten gepresenteerd van een grootschalige enquête onder 1069 Nederlanders, waarmee is onderzocht hoe mensen denken over naar buiten gaan, hoe vaak mensen naar buiten gaan in de wintermaanden en welke belemmeringen ze ervaren. Ruim de helft van de Nederlanders blijkt zichzelf een buitenmens te noemen, en ruim drie kwart is graag buiten. Tegelijkertijd geeft ruim de helft van de Nederlanders aan in de wintermaanden 89% van de tijd of meer binnen te zijn, zowel op een doordeweekse dag (dinsdag) als op een weekenddag (zondag). Ongeveer 14% van de Nederlanders komt minder dan een uur per dag buiten op een gemiddelde dinsdag of zondag in de wintermaanden, terwijl ongeveer een vijfde van de Nederlanders aangeeft meer dan vijf uur

per dag buiten te zijn. Het gaat hierbij om zelf ingeschatte tijd buiten, de data zijn niet gebaseerd op observaties of dagboeken. Meer dan twee derde van de Nederlanders gaat weleens de hele dag de deur niet uit in de wintermaanden, en een kwart is zelfs minstens één keer per week de hele dag binnen. Dit terwijl de meerderheid van de Nederlanders het niet leuk vindt de hele dag binnen te blijven. Twee derde van de Nederlanders wil liever meer buiten zijn, en bijna de helft van de Nederlanders was liever meer buiten geweest op een gemiddelde dinsdag en/of zondag in de afgelopen drie wintermaanden. Voor 82% van de Nederlanders die meer naar buiten zouden willen gaan in de wintermaanden is 'Slecht weer' een belemmering. 'Geen tijd', 'Te lui', 'Geen idee over wat te doen buiten', 'Geen gezelschap' en 'Gezondheid' zijn andere veelgenoemde redenen waarom Nederlanders minder buiten komen dan ze zouden willen.

ENKELE DETAILS:

- 67% van de Nederlanders wil graag meer buiten zijn en slechts 5% wil meer binnen zijn.
- 51% van de Nederlanders noemt zichzelf een buitenmens en 28% noemt zich een binnenmens. Mensen met een hogere leeftijd noemen zichzelf iets vaker een buitenmens dan mensen met een lage leeftijd.
- Buitenmensen worden vooral geassocieerd met natuur, wandelen, fietsen, bos en kamperen. Binnenmensen worden vooral geassocieerd met tv (kijken), computer, lezen en bank(hangen).
- Op een gemiddelde dinsdag in de wintermaanden komen Nederlanders ongeveer evenveel buiten als op een gemiddelde zondag in de wintermaanden.
- De tijd die men buiten doorbrengt op dinsdagen is gerelateerd aan werksituatie en opleidingsniveau, geslacht en leeftijd.
- Mensen die graag naar buiten gaan en mensen die zichzelf een buitenmens noemen, komen inderdaad meer buiten dan anderen.
- Slechts 30% van de Nederlanders gaat in de wintermaanden elke dag naar buiten. Mensen met een minder goede gezondheid zijn vaker een hele dag binnen, en mensen die zich een buitenmens noemen juist minder vaak. Een hond helpt om meer naar buiten te gaan: slechts 25% van de mensen zonder hond gaat elke dag naar buiten, tegenover 50% van de mensen met een hond in de huishouding.
- De drie vrijetijdsactiviteiten die het meest buiten worden uitgevoerd zijn wandelen, fietsen en tuinieren.
- Meest genoemde motieven om populaire buitenactiviteiten uit te voeren zijn 'Gezond bezig zijn' en 'Genieten van de natuur'.
- 92% van de Nederlanders denkt dat het gezond is om buiten te zijn. Of buiten sporten net zo gezond is als binnen sporten, daar is onduidelijkheid over: 30% denkt van wel, en 31% van de Nederlanders denkt van niet.
- 76% van de Nederlanders vindt dat Nederlandse kinderen te weinig buiten zijn. Om kinderen meer buiten te laten komen, is het een goed idee als basisscholen een deel van hun lessen buiten laten plaatsvinden, zo vindt een krappe meerderheid (52%) van de Nederlanders.

INHOUDSOPGAVE

Achtergrond van het onderzoek	6
Deel 1: Binnenmens of buitenmens?	7
<i>Associaties met buitenmens en binnenmens</i>	7
<i>Ben ik een buitenmens?</i>	8
Deel 2: Graag meer naar buiten?	11
<i>Buitentijd</i>	11
<i>Langer naar buiten?</i>	14
<i>De hele dag binnen</i>	16
<i>Belemmeringen om naar buiten te gaan</i>	16
Deel 3: Vrijtjdsactiviteiten buiten	18
<i>Populaire activiteiten</i>	18
<i>Motieven voor populaire activiteiten</i>	21
<i>Belemmeringen voor populaire activiteiten</i>	24
Deel 4: Buiten werken, buiten sporten en gezondheid	26
Literatuurlijst	28
Bijlage 1: Vragenlijst	29
Bijlage 2: Kenmerken steekproef	40
Bijlage 3: Ontwikkeling vragenlijst en analyse	42
Bijlage 4: Associaties met buitenmens en binnenmens	43

ACHTERGROND VAN HET ONDERZOEK

Uit eerder onderzoek blijkt, dat er sterke aanwijzingen zijn dat buiten zijn, en vooral buiten in het groen zijn, een positief effect kan hebben op gezondheid en welzijn¹. Als je naar buiten gaat, profiteer je van het daglicht². Bovendien heb je buiten in het groen de ruimte om te sporten en te bewegen, en kunnen groene omgevingen je tot rust laten komen en frisse lucht geven³. Er is echter weinig bekend over hoe vaak de gemiddelde Nederlander buiten komt. Om te peilen of Nederlanders buitenmensen zijn en hoe vaak Nederlanders momenteel naar buiten (denken te) gaan en wensen te gaan, hebben Wageningen Universiteit, Staatsbosbeheer en de outdoor winkelketen Bever een enquête uit laten voeren. Het onderzoek had als doel te meten hoe mensen denken over naar buiten gaan, hoe vaak mensen naar buiten gaan in de wintermaanden en welke belemmeringen ze ervaren. Een aantal kenmerken van dit onderzoek:

- De coördinatie, opzet en analyse van het onderzoek is uitgevoerd door dr. Marjolein Kloek, Staatsbosbeheer, onder supervisie van prof. Matthijs Schouten, Wageningen Universiteit, in opdracht van Bever. Het veldwerk is uitgevoerd door onderzoeksbureau MeMo². Het veldwerk is uitgevoerd van 12-23 februari 2016.
- De online vragenlijst is ingevuld door 1069 Nederlanders van 18 jaar en ouder (zie bijlage 1). De steekproef is gewogen representatief op de kenmerken geslacht, leeftijd, opleiding en regio (zie bijlage 2).
- Per vraag is gekeken of de antwoorden verschillen als gevolg van geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Bij de vragen naar de hoeveelheid tijd die mensen buiten doorbrengen is ook gekeken naar verschillen gerelateerd aan werksituatie, verschillen tussen mensen met/ zonder hond, tussen mensen met/zonder tuin, tussen mensen uit verschillende regio's en tussen mensen in goede gezondheid en in minder goede gezondheid (zie bijlage 2 en 3). Bovendien is voor enkele vragen gekeken of er een verband is met of mensen zichzelf een buitenmens noemen.

LEESWIJZER

In dit rapport worden de resultaten van de vragenlijst besproken in vier delen. Het eerste deel richt zich op hoe mensen denken over binnenmensen en buitenmensen, en of ze zichzelf beschouwen als een binnenmens of een buitenmens. Het tweede en meest uitgebreide deel gaat in op hoeveel mensen buiten zijn op een doordeweekse dag en op een weekenddag, en hoeveel ze buiten zouden willen zijn. Ook wordt ingegaan op de belemmeringen die mensen ervaren om (meer) naar buiten te gaan. Het derde deel richt zich op een aantal specifieke buitenactiviteiten die in de vrije tijd kunnen worden gedaan. Het bespreekt de motieven die mensen hebben om buitenactiviteiten te doen en de belemmeringen die ze daarbij ervaren. Het vierde en laatste deel gaat in op de meningen van Nederlanders over een aantal aspecten van buiten zijn, zoals buiten werken, buiten sporten en de relatie tussen buiten zijn en gezondheid.

¹ Zie Beute & de Kort, 2014, de Vries, Maas & Kramer, 2009; Hartig et al., 2014; Maas, 2009; Thompson Coon et al, 2011; Tzoulas et al, 2007.

² Zie Beute & de Kort, 2014.

³ Zie de Vries, Maas & Kramer, 2009; Hartig et al., 2014; Maas, 2009; Thompson Coon et al, 2011; Tzoulas et al, 2007.

DEEL 1

BINNENMENS OF BUITENMENS?

ASSOCIATIES MET BUITENMENS EN BINNENMENS

Wat verstaan Nederlanders onder een buitenmens of een binnenmens? Om daar een beeld van te krijgen, is aan alle respondenten gevraagd om de woorden te noteren die bij hen opkomen als ze denken aan een buitenmens of een binnenmens. Respondenten konden maximaal vijf verschillende associaties geven. In totaal zijn er 866 verschillende spontane associaties genoemd bij de term buitenmens en 947 bij de term binnenmens. Vervolgens zijn alle typefouten verwijderd en zijn de antwoorden gehomogeniseerd, door woorden te groeperen die slechts verschilden in grammaticale vorm. Zo werden bos, bossen, bosje en bosjes samengenomen tot bos. Hierdoor werd het aantal associaties ingedikt tot 464 associaties voor buitenmens en 519 voor binnenmens.

Een beperkt aantal woorden wordt door vele respondenten geassocieerd met een buitenmens, terwijl het merendeel van de associaties door maar een enkele respondent wordt genoemd (zie bijlage 4 voor een volledige lijst met associaties). Zo worden meer dan drie kwart van de associaties met buitenmens door slechts vijf of minder respondenten genoemd. Een aantal woorden wordt erg vaak geassocieerd met het begrip buitenmens. De associaties die eruit springen zijn natuur en wandelen, deze woorden worden door resp. 424 en 305 mensen genoemd. Fietsen,

bos en kamperen worden elk meer dan 100 keer genoemd. In Tabel 1 de top-30 van associaties met buitenmens.

Kijkend naar de top-30 meest genoemde associaties, tekenen zich verschillende categorieën antwoorden af. Ten eerste worden er vaak typen landschappen genoemd: natuur, bos, tuin, strand, zee, bergen. Dit zijn met name natuurlijke of groene landschappen. Ook worden er natuurlijke elementen genoemd, zoals zon, dieren, groen en water. Daarnaast noemen de respondenten veel (vrijtijds-) activiteiten, zoals wandelen, fietsen, kamperen, tuinieren en sporten. Daaraan gerelateerd zijn woorden als sportief, actief, avontuur. Verder worden er diverse beroepen genoemd die buiten worden uitgevoerd, zoals boer en boswachter of (buiten de top-30) tuinman, tuinder en postbode. Een categorie die minder vaak voorkomt, is gerelateerd aan gezondheid. Daaronder vallen woorden als gezonde frisselucht. Er zijn verder diverse woorden die een positief gevoel oproepen, bijvoorbeeld vrijheid, genieten, vakantie, vrij en rust. De winkelketen Bever wordt ook diverse keren met het begrip buitenmens geassocieerd. Tot slot kunnen 34 mensen geen associaties noemen met een buitenmens.

Tabel 1:
30 meest genoemde associaties
met buitenmens.

Associatie	Aantal keer genoemd	Associatie	Aantal keer genoemd
natuur	424	actief	36
wandelen	305	dieren	35
fietsen	162	genieten	33
bos	152	zee	32
kamperen	118	avontuur	31
tuin	99	boswachter	30
tuinieren	98	natuurlijkhebbber	28
zon	85	wandelaar	28
gezond	81	groen	27
boer	68	water	23
sporten	55	vakantie	22
strand	55	bergen	21
sportief	51	Bever	20
frisse lucht	45	vrij	20
vrijheid	40	rust	19

Van een buitenmens door naar een binnenmens. Hier is hetzelfde patroon te zien: een beperkt aantal woorden wordt door veel mensen geassocieerd met binnenmens, en veel woorden worden door een enkeling geassocieerd met binnenmens. Er is echter iets minder consensus dan bij het begrip buitenmens. Daar wordt de meest prominente associatie door 424 mensen genoemd (40% van de deelnemers), terwijl de meest prominente associatie bij het begrip binnenmens door 213 mensen wordt genoemd (20% van de deelnemers). De associaties die eruit springen en door meer dan 100 mensen worden genoemd, zijn tv, lezen, computer en tv kijken. In Tabel 2 de top-30 van associaties met binnenmens.

Ook voor het begrip binnenmens tekenen zich verschillende categorieën antwoorden af. Ten eerste worden er diverse activiteiten genoemd die je binnen kunt doen, zoals lezen, tv kijken, gamen, koken, knutselen. Daaraan gerelateerd zijn de woorden tv, computer, boeken en spelletjes. Veel van deze activiteiten hebben te maken met mediagebruik. Verder zijn er diverse woorden die een binnenlocatie aanwijzen: huis, thuis en kantoor. Als derde categorie zijn er woorden te on-

derscheiden die te maken hebben met rustig aan doen of inactiviteit: bankhangen (en bank), saai, lui, slapen, zitten en – net buiten de top-30 – passief. Deze woorden hebben een ietwat negatieve connotatie. Deze categorie hangt wellicht samen met woorden die te maken hebben met (on)gezondheid: ongezond, bleek en – net buiten de top-30 – dik. Binnenmensen worden verder gezien als minder sociaal vaardig. Het woord introvert wijst daarop, net als diverse woorden die net buiten de top-30 vallen, zoals eenzaam, kluizeaar en weinig sociaal. Er zijn niet alleen negatieve, maar zeker ook positieve associaties met het begrip binnenmens. Voorbeelden daarvan zijn de woorden gezellig, knus, gezelligheid en huiselijk.

Dan is er nog een categorie die betrekking heeft op een aangename temperatuur. De woorden warm, warmte, open haard en kachel vallen daaronder. Wellicht zijn dit associaties die vooral genoemd worden in de wintermaanden, waarin dit onderzoek is uitgevoerd. Het begrip binnenmens blijkt trouwens iets minder ingeburgerd dan het begrip buitenmens, aangezien 50 mensen hier geen associaties bij hebben.

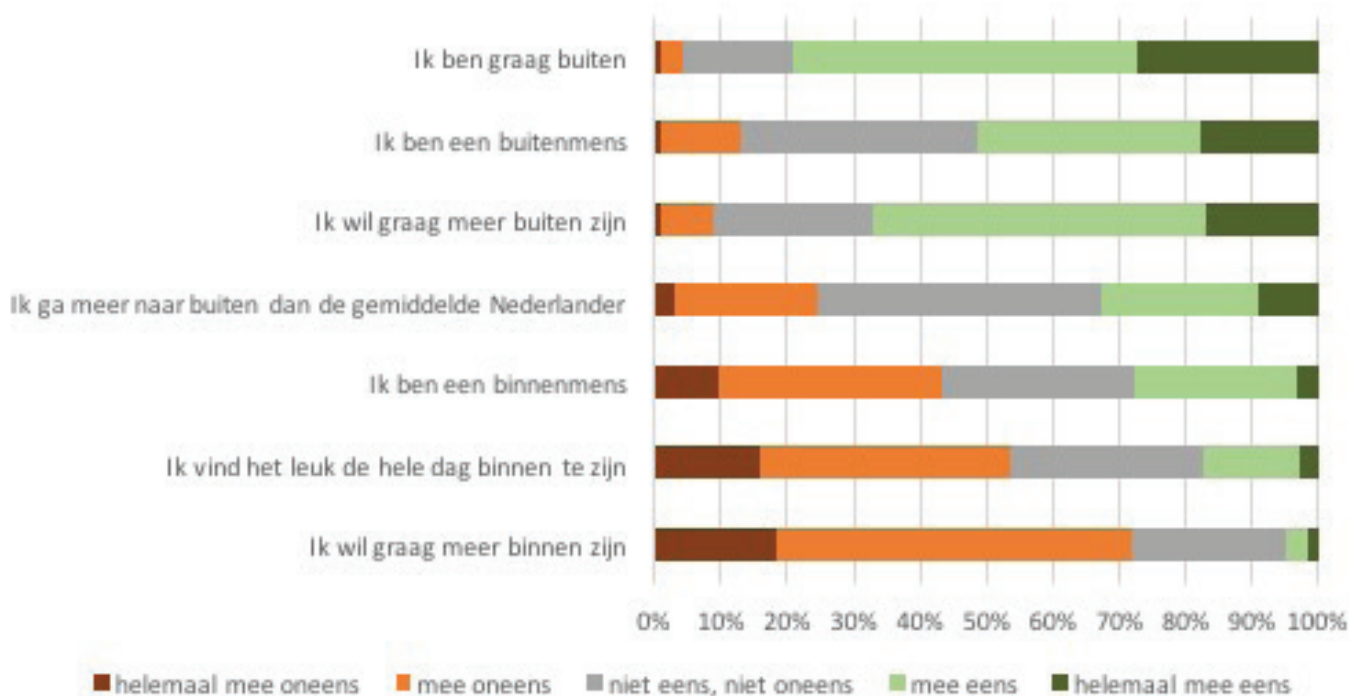
Tabel 2:
30 meest genoemde associaties met binnenmens.

Associatie	Aantal keer genoemd	Associatie	Aantal keer genoemd
tv	213	spelletjes	41
lezen	152	open haard	39
computer	108	lui	37
tv kijken	101	ongezond	36
bank	91	bleek	33
warm	78	huis	32
warmte	66	gamen	31
gezellig	65	kachel	31
knus	63	thuis	29
huismus	62	koken	28
saai	58	kantoor	24
boeken	53	knutselen	24
gezelligheid	53	slapen	23
huiselijk	46	introvert	22
bankhangen	41	zitten	21

BEN IK EEN BUITENMENS?

Vinden Nederlanders van zichzelf dat ze buitenmensen zijn? Dat is getest door deelnemers aan de enquête zeven stellingen hierover voor te leggen. De stellingen zijn sterk met elkaar gecorreleerd (Chronbach's $\alpha=0,87$). En inderdaad, Nederlanders geven aan graag buiten te zijn (zie Figuur 1). Maar liefst 78% van de Nederlanders is graag buiten, en slechts 4% is niet graag buiten. Een hele dag binnen? Liever niet: ruim de helft van de Nederlanders vindt het niet leuk om de hele dag binnen te zijn. Er is een grote wens om meer naar buiten te gaan: 67% van de Nederlanders wil meer buiten zijn en slechts 5% wil meer binnen zijn.

Zijn Nederlanders dan echte buitenmensen? Ongeveer 51% van de Nederlanders noemt zichzelf inderdaad een buitenmens. Dat is minder dan het percentage Nederlanders dat graag naar buiten gaat, wat betekent dat niet iedereen die graag buiten is zichzelf als een buitenmens beschouwt. Hoewel een grote meerderheid van de Nederlanders graag naar buiten gaat, sluit de stelling 'Niemand is een binnenmens' niet aan bij de beleving van alle Nederlanders. Niet iedereen is zo dol op buiten zijn. Een deel van de bevolking is juist liever binnen: 28% noemt zich een binnenmens en 17% vindt het aangenaam om de hele dag binnen te zijn.

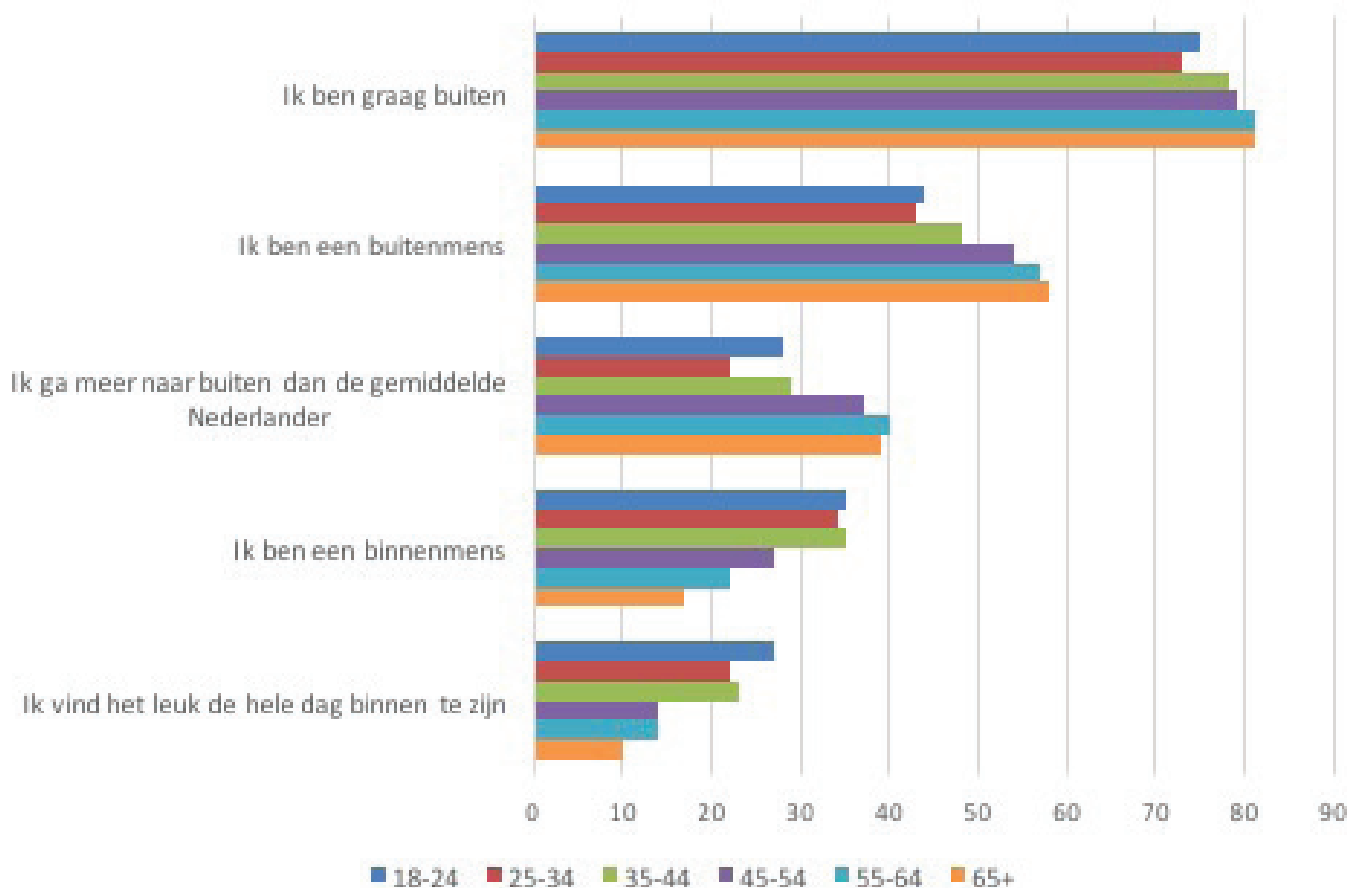


Figuur 1:
Reacties op diverse stellingen die te maken hebben met buiten en binnen zijn.

Door te kijken naar relaties met geslacht, opleidingsniveau en leeftijd kan wat dieper op deze resultaten ingegaan worden. Mannen en vrouwen blijken weinig te verschillen in hun voorkeuren voor buiten of binnen. Er zijn bij slechts twee stellingen significante – maar kleine – verschillen tussen mannen en vrouwen. Vrouwen noemen zichzelf iets vaker een binnenmens dan mannen dat doen ($\text{Eta}^2=0,01^{***}$). Mannen geven vaker dan vrouwen aan meer naar buiten te gaan dan de gemiddelde Nederlander ($\text{Eta}^2=0,01^{***}$). Net als geslacht, lijkt ook opleidingsniveau niet een sterk bepalende factor voor voorkeuren voor buiten of binnen. Voor opleidingsniveau is

er slechts bij één stelling een significant – maar klein – verschil. Hoogopgeleiden willen iets minder graag meer binnen zijn dan laagopgeleiden ($\text{Eta}^2=0,01^{**}$).

Er zijn meer verschillen naar leeftijd (zie Figuur 2). Mensen ouder dan 45 noemen zichzelf vaker een buitenmens ($\text{Eta}^2=0,02^{**}$), geven vaker aan meer dan de gemiddelde Nederlander naar buiten te gaan ($\text{Eta}^2=0,02^{***}$), gaan liever naar buiten ($\text{Eta}^2=0,01^*$) en noemen zich minder vaak een binnenmens ($\text{Eta}^2=0,03^{***}$) dan mensen met een lagere leeftijd dat doen. Ook geven Nederlanders onder de 45 jaar vaker aan dat ze het leuk vinden om de hele dag binnen te zijn ($\text{Eta}^2=0,02^{***}$).



Figuur 2: Percentage mensen dat het (helemaal) eens is met de genoemde stelling, naar leeftijd.

DEEL 2

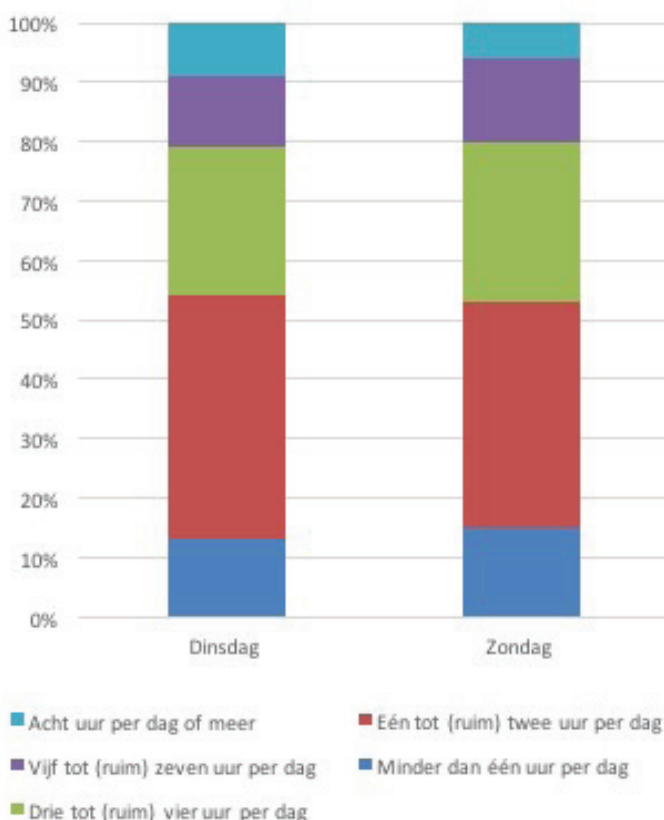
GRAAG MEER NAAR BUITEN?

BUITENTIJD

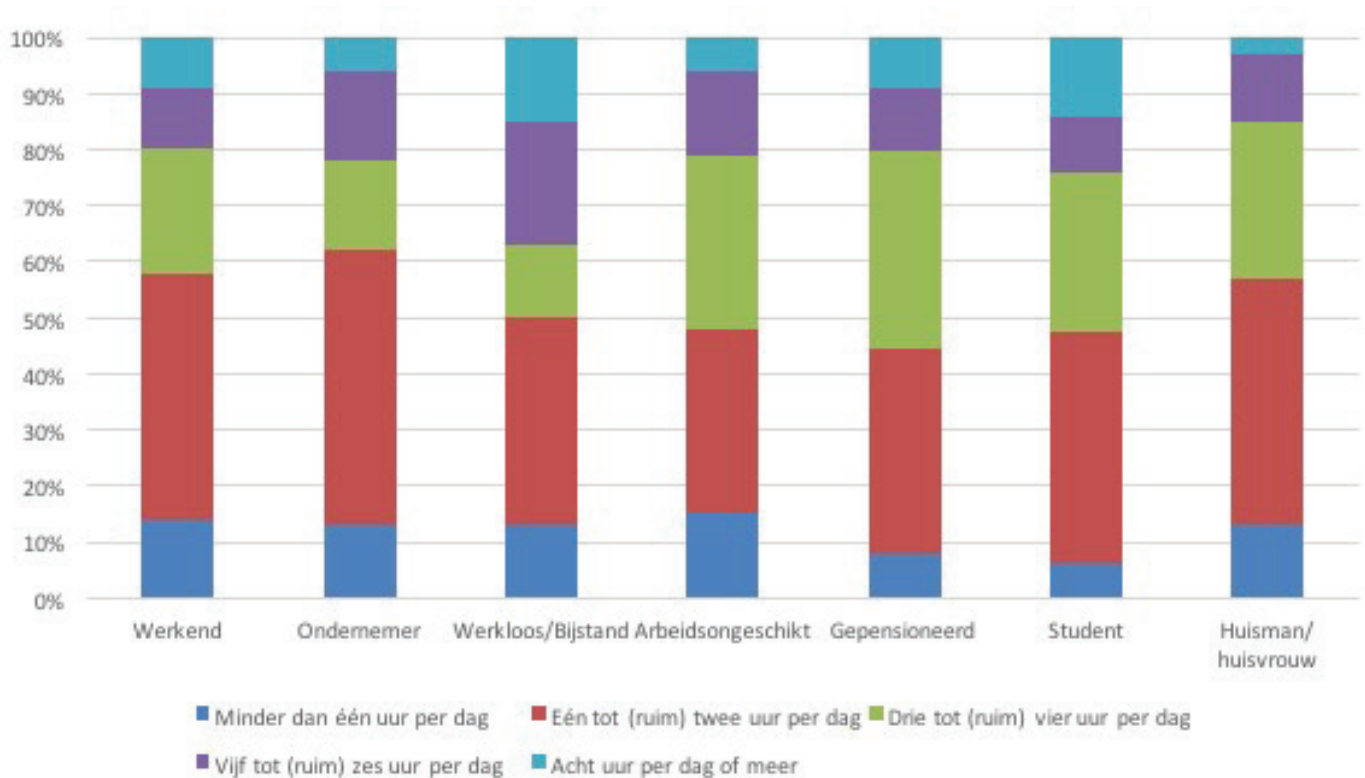
Uit Deel 1 bleek dat de gemiddelde Nederlander graag naar buiten gaat en een krappe meerderheid van de Nederlanders zich een buitenmens noemt. Maar hoeveel tijd zijn Nederlanders daadwerkelijk buiten? We hebben deelnemers aan de enquête gevraagd aan te geven hoeveel ze op een gemiddelde dinsdag en zondag in de drie maanden voorafgaand aan de enquête buiten zijn geweest. We hebben het beperkt tot drie maanden, omdat bekend is dat hoeveel mensen buiten zijn sterk seizoenafhankelijk is. De enquête is half februari uitgevoerd, wat betekent dat deze data betrekking hebben op de wintermaanden (half november tot half februari). Om mensen een goede inschatting te laten maken van het aantal uren dat ze op een gemiddelde dinsdag en zondag buiten zijn, is eerst gevraagd hoeveel ze afgelopen dinsdag en zondag buiten waren. Daarmee werden deelnemers gestuurd om een precies antwoord te geven. Deze data zijn niet verder geanalyseerd. Vervolgens is aan deelnemers gevraagd een inschatting te geven van hoeveel ze op een gemiddelde dinsdag en zondag in de afgelopen drie maanden buiten waren. Er is niet gevraagd naar het totaal aantal uren buiten per dag, maar naar het aantal uren en minuten (in kwartieren) per dagdeel (ochtend, middag, avond). Natuurlijk blijft het een inschatting; de cijfers zijn niet gebaseerd op dagboeken, maar op herinnering en daarmee minder betrouwbaar dan dagboeken zouden zijn geweest.

*Figuur 3
Buitentijd op een gemiddelde
dinsdag en zondag in de
wintermaanden*

Ruim de helft van de Nederlanders (54%) blijkt tot (ruim) 2 uur per dag buiten te zijn (zie Figuur 3) in de wintermaanden. Dit is zonder de tijd besteed in voertuigen. Dat betekent dat de meerderheid van de Nederlanders 89% of meer van zijn tijd binnen besteedt. Opvallend is dat dit geldt voor zowel een gemiddelde dinsdag als voor een gemiddelde zondag in de wintermaanden. 13-15% van de Nederlanders komt minder dan een uur per dag buiten. Een deel van de bevolking is juist heel veel buiten: 20-21% geeft aan vijf uur per dag of meer buiten te zijn. De gemiddelde tijd buiten is op dinsdagen iets groter (3,5 uur per dag) dan op zondagen (3,2 uur per dag). Het gemiddelde aantal uren buiten wordt omhooggetrokken door een deel mensen dat veel uren per dag buiten is. De mediaan ligt iets lager, op 2,5 uur per dag, en is voor zondagen en dinsdagen gelijk.



Figuur 4
Buitentijd op een gemiddelde
dinsdag in de wintermaanden
naar werksituatie.

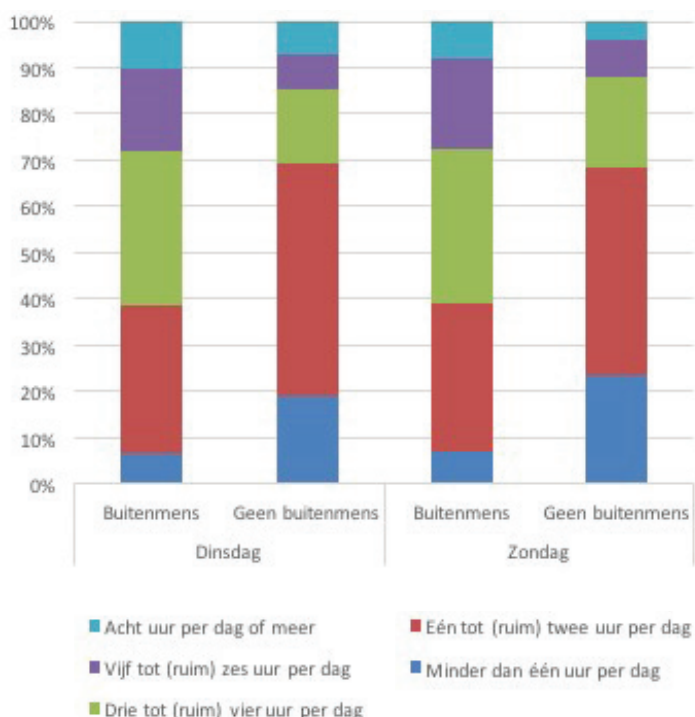


Nederlanders blijken dus in de wintermaanden in het weekend niet meer naar buiten gaan dan doordeweeks, ondanks mogelijke werkverplichtingen doordeweeks. Wellicht is dit in de zomermaanden anders, en is in de wintermaanden het weer een sterke belemmering om meer naar buiten te gaan in het weekend. Desondanks is er wel een verband tussen iemands werksituatie en het aantal besteedde uren buiten in de wintermaanden. Dit geldt alleen voor een gemiddelde dinsdag (Cramer's $V=0,11^{**}$; zie Figuur 4). Voor een gemiddelde zondag is er geen significant verschil naar werksituatie. Werklozen/mensen in de bijstand zijn het meest buiten op dinsdagen,

relatief vaak meer dan vijf uur per dag. Arbeidsongeschikten, gepensioneerden en studenten zijn relatief vaak drie tot (ruim) vier uur per dag buiten op dinsdagen. Werkenden, ondernemers en huismannen/huisvrouwen komen het minst buiten, zij zijn relatief vaak slechts tot (ruim) twee uur per dag buiten op dinsdagen. Een dergelijk verschil dat alleen opgaat voor dinsdagen en niet voor zondagen, geldt ook voor opleidingsniveau. Op zondagen zijn er geen significante verschillen in buitentijd naar opleidingsniveau, terwijl op dinsdagen hoogopgeleiden minder buiten zijn dan laag- en middenopgeleiden (Cramer's $V=0,13^{***}$).

Hoe relateert de tijd die mensen gemiddeld buiten zijn in de wintermaanden aan andere demografische kenmerken, zoals geslacht en leeftijd? Kijkend naar geslacht, blijkt dat vrouwen net iets minder naar buiten gaan dan mannen op dinsdagen (Cramer's $V=0,11^{**}$). Vrouwen gaan op dinsdagen vaker dan mannen tot (ruim) twee uur per dag naar buiten, en minder vaak meer dan vijf uur per dag.

Voor leeftijd zijn er kleine significante verschillen in buitentijd in wintermaanden, alleen op dinsdagen (Cramer's $V=0,10^{**}$). Op dinsdagen komen mensen van 25-54 jaar minder buiten dan 55-plussers en jongvolwassenen van 18-24 jaar. Wellicht heeft dit ermee te maken dat Nederlanders van 25-54 jaar doordeweeks meer werkverplichtingen hebben. Verder zijn er geen grote verschillen naar leeftijd. Dit is opvallend, met name aangezien er in Deel 1 wel verschillen waren in de mate waarin jongvolwassenen en ouderen zichzelf ervaren als buitenmens of binnenmens. Mogelijk komen deze verschillen in beleving van buitenmens/binnenmens meer tot uiting in gedrag in de zomermaanden of op andere dagen. Het kan ook zijn dat de beleving niet goed aansluit bij het gedrag.



Figuur 5
Buitentijd op een gemiddelde dinsdag en zondag in de wintermaanden, naar of iemand zichzelf beschouwt als buitenmens.

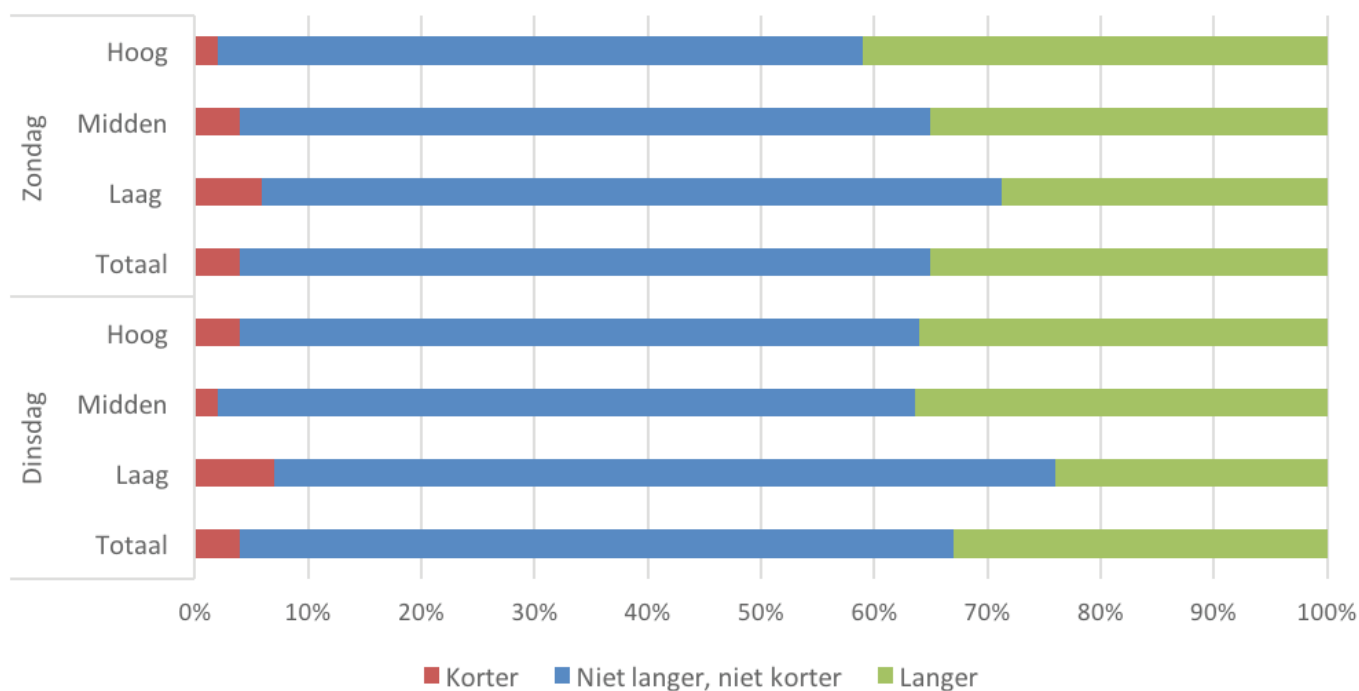
Zijn mensen die aangeven graag buiten te zijn of zichzelf een buitenmens noemen, inderdaad meer buiten dan anderen? Dat blijkt zeker het geval. Mensen kunnen redelijk goed inschatten of ze meer of minder dan gemiddeld buiten komen. Mensen die denken meer dan gemiddeld buiten te komen, komen inderdaad meer buiten dan anderen. Dit geldt zowel voor dinsdagen (Cramer's $V=0,32^{***}$) als voor zondagen (Cramer's $V=0,29^{***}$). Mensen die graag buiten zijn, zijn vaker dan mensen die niet hebben aangegeven graag buiten te zijn meer dan 5 uur per dag buiten en minder vaak minder dan één uur per dag buiten. Dit geldt in sterkere mate voor zondagen (Cramer's $V=0,36^{***}$) dan voor dinsdagen (Cramer's $V=0,25^{***}$). Dit gaat ook op voor of je jezelf ervaart als buitenmens. Mensen die aangeven een buitenmens te zijn, zijn gemiddeld vaker meer dan 5 uur per dag buiten en minder vaak minder dan één uur per dag buiten dan mensen die niet aangeven een buitenmens te zijn (zie Figuur 5). Dit geldt zowel voor de dinsdag (Cramer's $V=0,33^{***}$) als voor de zondag (Cramer's $V=0,32^{***}$). Toch geven ook mensen aan een buitenmens te zijn, die minder dan één uur per dag buitenkomen. Dit geldt op dinsdagen voor 6% van de buitenmensen en op zondagen voor 7% van de buitenmensen.

Natuurlijk kunnen er nog meer factoren van invloed zijn op hoe lang mensen naar buiten gaan. Daarom hebben we onderzocht of er een relatie is met tuinbezit, hondenbezit, regio en gezondheid. Er zijn geen significante verschillen in buitentijd tussen mensen met en zonder tuin. Ook regio is niet gerelateerd aan buitentijd. Of iemand een hond heeft, is wel van invloed. Mensen met een hond gaan langer naar buiten dan mensen zonder hond, zowel op dinsdagen (Cramer's $V=0,11^{**}$) als op zondagen (Cramer's $V=0,13^{**}$). Ervaren gezondheid is ook gerelateerd aan hoeveel mensen naar buiten gaan. Mensen met een minder goede gezondheid gaan minder lang naar buiten dan mensen in goede gezondheid. Dit geldt alleen voor zondagen (Cramer's $V=0,15^{***}$). Dat dit niet voor dinsdagen opgaat, heeft wellicht ermee te maken dat gezonde mensen op doordeweekse dagen vaker aan het werk zijn en minder tijd hebben om naar buiten te gaan.

LANGER NAAR BUITEN?

In de vorige paragraaf is beschreven hoeveel tijd mensen buiten besteden op een gemiddelde dinsdag en zondag in de wintermaanden. Is die hoeveelheid buitentijd naar tevredenheid, of zouden mensen langer of korter buiten willen zijn? Een derde van de Nederlanders zou op dinsdagen langer buiten willen zijn, en 35% van de Nederlanders wil dat op zondagen in de wintermaanden. Bijna de helft (48%) van de Nederlanders wil op een dinsdag en/of een zondag in de wintermaanden meer buiten zijn; 46% is tevreden met de tijd buiten op dinsdagen en zondagen in de winter. Bijna niemand (slechts 6%) wil minder buiten zijn op een zondag en/of een dinsdag. Opvallend is dat het percentage mensen dat graag meer buiten wil zijn op een gemiddelde dinsdag en/of zondag in de winter lager is dan het percentage mensen dat in het algemeen meer buiten wil zijn (namelijk 48% vs. 67%, zie Deel 1). Wellicht willen mensen liever meer buiten zijn in het voorjaar of de zomer dan in de winter; of op andere dagen dan dinsdagen of zondagen.

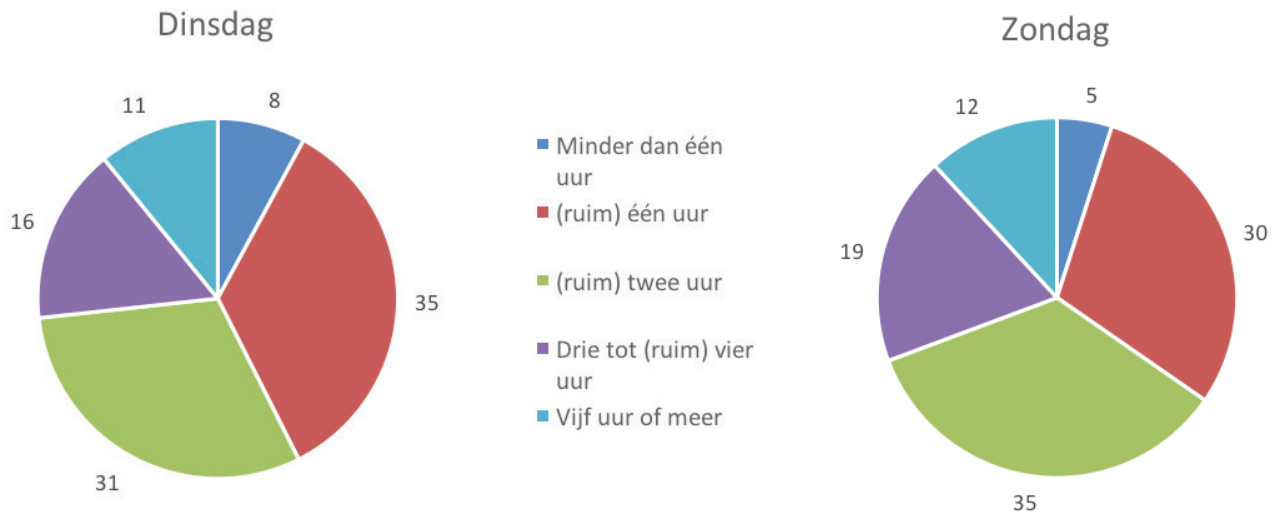
Is een wens om meer buiten te zijn gerelateerd aan demografische kenmerken? Niet zo zeer aan geslacht, want er waren geen significante verschillen tussen mannen en vrouwen in de wens om meer naar buiten te gaan. Wel waren er kleine significante verschillen naar leeftijd, waarbij met name 65-plussers minder de wens koesterden om langer naar buiten te gaan dan mensen in andere leeftijdscategorieën, zowel op dinsdagen (Cramer's $V=0,11^{**}$) als zondagen (Cramer's $V=0,10^*$). Opleidingsniveau was ook gerelateerd aan de wens om naar buiten te gaan: midden- en hoogopgeleiden willen vaker langer naar buiten dan laagopgeleiden (zie Figuur 6), zowel op dinsdagen (Cramer's $V=0,10^{**}$) als zondagen (Cramer's $V=0,08^{**}$). Verder willen Nederlanders die zich een buitenmens noemen langer naar buiten dan Nederlanders die zich niet zo noemen, maar dat geldt alleen voor dinsdagen (Cramer's $V=0,10^{**}$). Wellicht voelen buitenmensen zich doordeweeks sterker beknot door hun werkverplichtingen dan mensen die zich niet een buitenmens noemen.



Figuur 6:
Wens om meer naar buiten te gaan op een gemiddelde dinsdag en zondag in de wintermaanden, naar opleidingsniveau.

Hoeveel langer willen Nederlanders dan naar buiten? Gemiddeld willen mensen die langer naar buiten willen dat ongeveer 2,5 uur langer op dinsdagen (N=352) en 2,7 uur langer op zondagen (N=375). Ongeveer twee derde van de mensen wil één tot

(ruim) twee uur langer buiten zijn (zie Figuur 7). Er zijn hierbij geen significante verschillen naar leeftijd en geslacht. Wel naar opleidingsniveau: laagopgeleiden wil gemiddeld langer naar buiten dan hoogopgeleiden, maar alleen op dinsdagen (Cramer's V=0,19**).



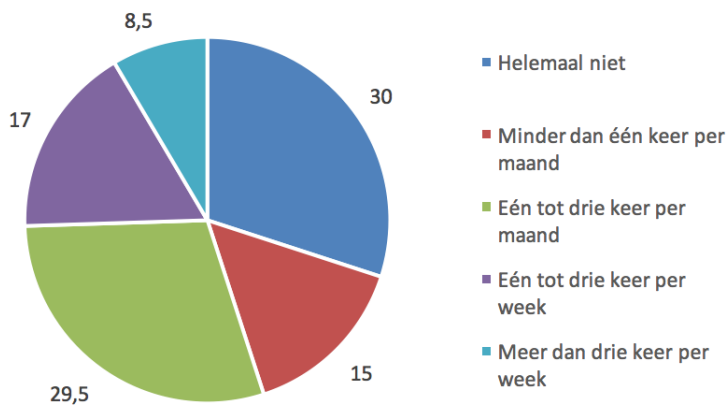
Figuur 7: Hoeveelheid tijd die men langer buiten wenst te zijn op een gemiddelde dinsdag (links, N=352) en een gemiddelde zondag (rechts, N=375) in de wintermaanden, in percentages.

DE HELE DAG BINNEN

In deel 1 was te lezen dat slechts 16% van de mensen het fijn vindt een hele dag binnen te zijn. Gaan Nederlanders dan ook elke dag op stap? Dat is niet zozeer het geval. Slechts 30% van de Nederlanders gaat elke dag naar buiten, 70% is weleens een hele dag binnen (zie Figuur 8). Een kwart van de Nederlanders komt zelfs elke week één of meerdere dagen niet buiten in de wintermaanden.

Er zijn geen verschillen tussen vrouwen en mannen in de mate waarin ze een hele dag binnen zijn. Wel is er een licht verband met leeftijd, waarbij mensen van 18-24 vaker aangeven een hele dag binnen te zijn dan mensen in alle andere leeftijdscategorieën (Cramer's $V=0,11^{***}$). Verder zijn laagopgeleiden iets vaker een hele dag binnen dan hoogopgeleiden (Cramer's $V=0,11^{**}$). Andere factoren dan demografische hebben een

groter effect op de mate waarin mensen weleens een hele dag binnen zijn. Zo is er een relatie met gezondheid: mensen met een minder goede gezondheid zijn vaker een hele dag binnen dan mensen met een goede gezondheid (Cramer's $V=0,22^{***}$). Een hond helpt om meer naar buiten te gaan: 50% van de mensen met een hond in de huishouding gaat elke dag naar buiten, terwijl dit geldt voor slechts 25% van de mensen zonder hond (Cramer's $V=0,24^{***}$). Verder zijn personen die zich een buitenmens noemen inderdaad minder vaak een hele dag binnen dan mensen die zich niet zo noemen (Cramer's $V=0,26^{***}$). Desondanks komt 17% van de buitenmensen elke week één of meerdere dagen niet buiten in de wintermaanden, tegen 34% van de Nederlanders die zich geen buitenmens noemt.



Figuur 8:
Aantal keren dat men een hele dag binnen is,
in percentages.

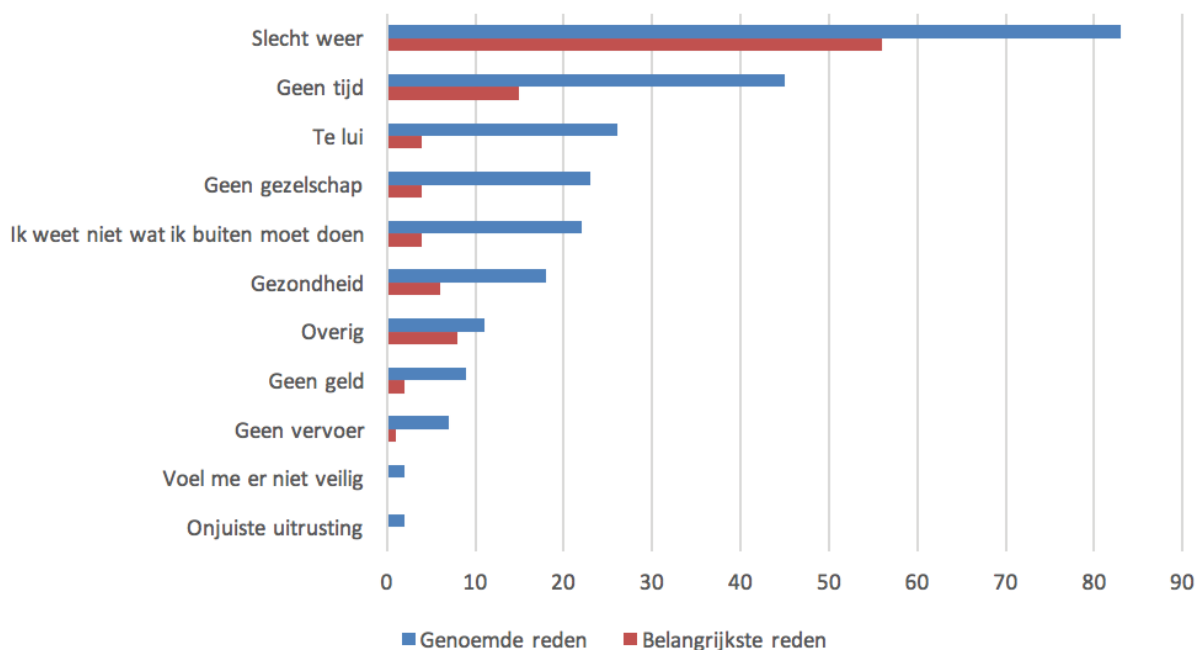
BELEMMERINGEN OM NAAR BUITEN TE GAAN

Bijna de helft van de Nederlanders zou dus vaker naar buiten willen gaan op een gemiddelde zondag en/of dinsdag in de wintermaanden, en 70% van de Nederlanders blijft in de wintermaanden weleens een hele dag binnen, terwijl slechts 16% van de Nederlanders dat een fijn idee vindt. Wat belemmert Nederlanders om in de wintermaanden meer naar buiten te gaan? Om daar achter te komen, hebben alle deelnemers die zeggen meer naar buiten te willen op dinsdagen en/of zondagen ($N=516$) aangegeven welke belemmeringen voor hen belangrijk zijn.

Onderstaande resultaten hebben dus alleen betrekking op Nederlanders die vaker naar buiten willen op dinsdagen en/of zondagen in de winter. Respondenten konden maximaal drie belemmeringen aangeven, en gaven daarbij ook aan wat de belangrijkste reden was. Iets minder dan twee derde van hen (62%) gaf drie belemmeringen aan. Vanwege een programmeerfout was het mogelijk om deze vraag over te slaan, dat is gedaan door 2% van de respondenten. De rest gaf één of twee belemmeringen aan.

De meest genoemde reden om minder naar buiten te gaan dan gewenst is 'Slecht weer' (zie Figuur 9). 82% van de Nederlanders die vaker naar buiten willen op dinsdagen en/of zondagen in de winter geeft dit als belemmering aan, en voor 55% is dit de belangrijkste belemmering. Een andere veelgenoemde belemmering is 'Geen tijd', genoemd door 43% van de Nederlanders, en door 14% van de Nederlanders als belangrijkste reden. 'Ik was te lui', 'Geen gezelschap' en 'Ik weet niet wat ik buiten moet doen' worden elk door ongeveer een kwart van de Nederlanders genoemd, en is voor 4% van de Nederlanders de belangrijkste belemmering. 'Gezondheid' belemmert 17% van

de Nederlanders en is voor een derde van hen de belangrijkste reden om minder naar buiten te gaan dan gewenst. 'Geen geld' en 'Geen vervoer' spelen een rol voor resp. 9% en 7% van de Nederlanders, en 'Veiligheid' en 'Onjuiste uitrusting' spelen amper een rol. 12% van de respondenten geeft een andere reden aan, en zij vinden dit vaak ook de belangrijkste reden. Uit de toelichtingen blijkt dat het bij overige redenen voornamelijk gaat om werk en familieverplichtingen/mantelzorg. Andere redenen genoemd als overig zijn 'Vroeg donker', 'Afstand tot natuur', 'Winterstop van sport', en 'Digitale ontwikkeling'.



Figuur 9: Genoemde reden en belangrijkste reden om niet naar buiten te gaan, in percentages (N=516).

Bovenstaande belemmeringen lijken vrij onafhankelijk van demografische kenmerken. Het enige significante verschil tussen mannen en vrouwen is dat voor vrouwen 'Geld' vaker een belemmering vormt (Cramer's $V=0,12^{**}$). Ook leeftijd heeft geen heel sterke relatie met genoemde belemmeringen, aangezien er slechts bij drie belemmeringen significante verschillen zijn naar leeftijd. 'Geen gezelschap' wordt minder vaak genoemd door mensen van 35-44 en door mensen van 55-64, en juist vaker door mensen van 18-24 (Cramer's $V=0,17^*$). 'Te lui' wordt relatief weinig genoemd door mensen boven de 45 en relatief vaak door mensen van 18-24 (Cramer's $V=0,18^{**}$). 'Geen tijd' wordt minder vaak genoemd door 65-plussers (Cramer's $V=0,16^*$). Opleidingsniveau, tot slot, heeft met drie belemmeringen een significante relatie. 'Geen tijd' wordt vaker genoemd door hoogopgeleiden dan door midden-

en laagopgeleiden (Cramer's $V=0,24^{***}$). 'Overig' (Cramer's $V=0,12^*$) wordt iets vaker genoemd door middenopgeleiden, terwijl 'Gezondheid' minder vaak wordt genoemd door hoogopgeleiden dan door midden- en laagopgeleiden (Cramer's $V=0,12^*$).

Ervaren mensen die zich een buitenmens noemen andere belemmeringen dan mensen die zich niet zo noemen? Dat is gedeeltelijk het geval. Nederlanders die zich geen buitenmens noemen weten vaker niet wat ze buiten moeten doen (Cramer's $V=0,12^{**}$) en noemen zichzelf vaker 'Te lui' (Cramer's $V=0,20^{***}$). Nederlanders die zichzelf wel een buitenmens noemen, geven juist vaker 'Overig' als reden (Cramer's $V=0,16^{***}$). Aangezien 'Overig' vaak om belemmeringen door werk blijken te gaan, is dit in lijn met het eerdere resultaat dat buitenmensen vooral vaker naar buiten willen op werkdagen (dinsdagen).

DEEL 3

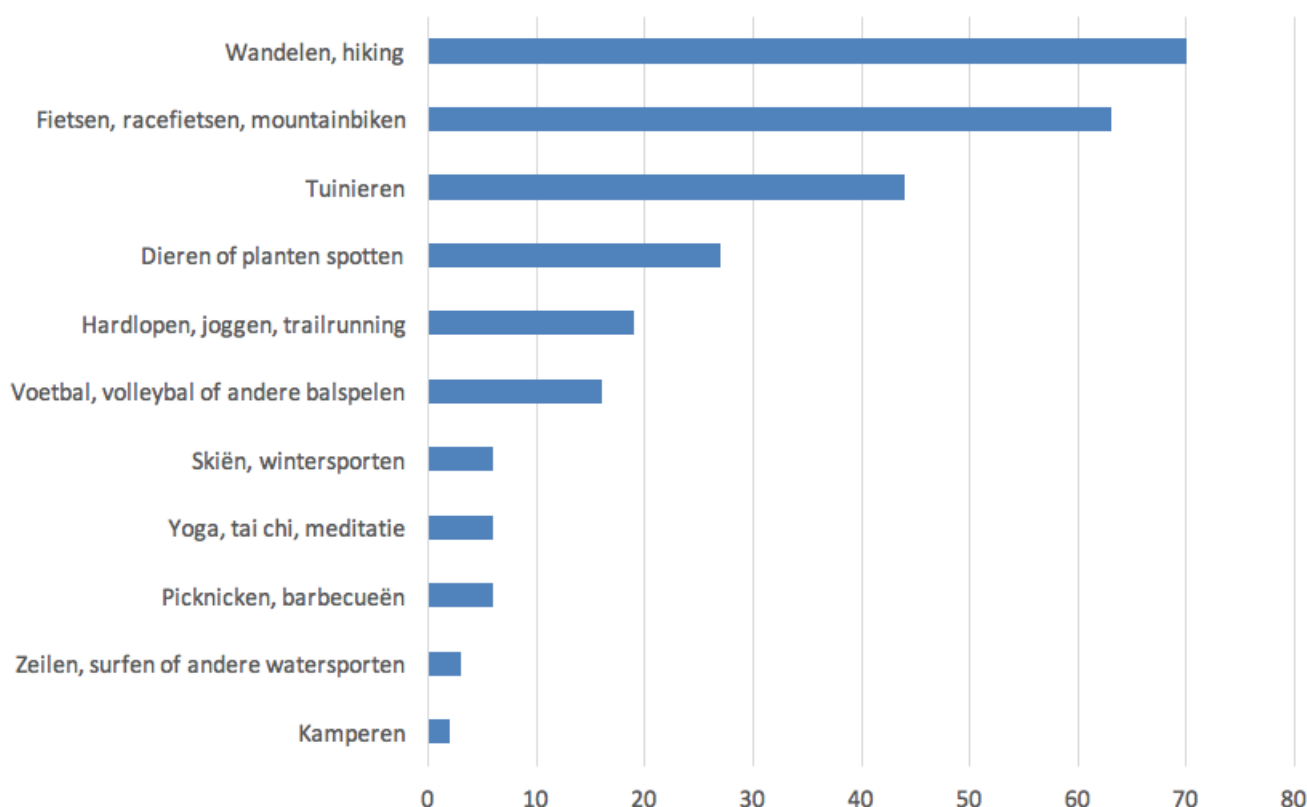
VRIJETIJDSACTIONEITEN BUITEN

POPULAIRE ACTIVITEITEN

Naar buiten gaan kun je doen in je persoonlijke tijd (bijvoorbeeld buiten eten of slapen), in je verplichte tijd (bijvoorbeeld buiten werken of woon-werkverkeer) en in je vrije tijd. In de enquête zijn we nog wat dieper ingegaan op naar buiten gaan in de vrije tijd. Deelnemers aan de enquête is gevraagd of ze in de drie maanden voorafgaand aan de enquête deel hadden genomen aan elf verschillende vrijetijdsactiviteiten. Sommige van deze activiteiten kun je binnen uitvoeren, er is echter specifiek gevraagd of er buiten aan deze activiteiten is deelgenomen.

De meest populaire activiteiten zijn wandelen en fietsen: resp. 70% en 63% van de Nederlanders is daarvoor de deur uit gegaan in de wintermaanden (zie Figuur 10). 44% van de Ne-

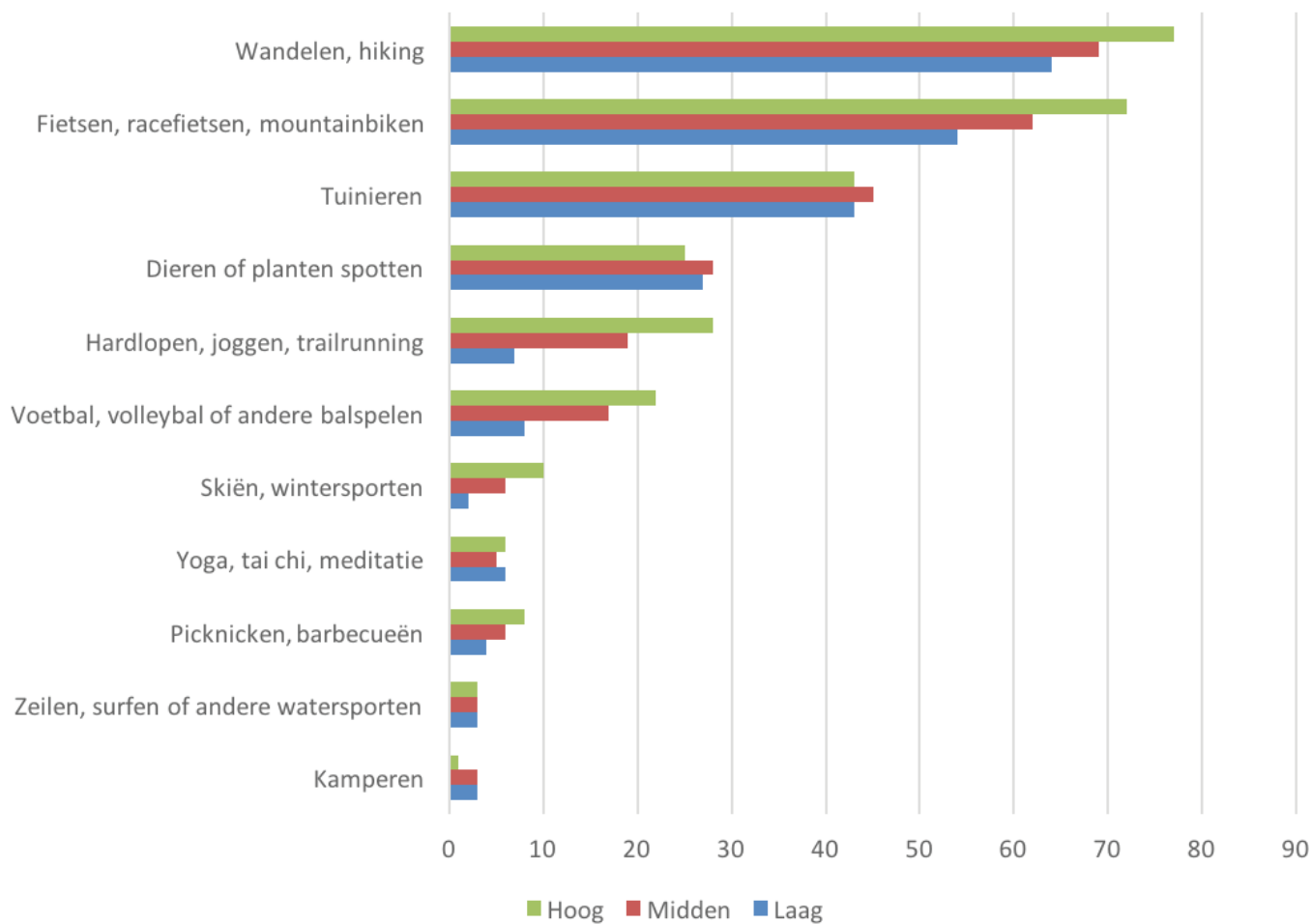
derlanders heeft in de wintermaanden getuind, terwijl meer dan een kwart buiten dieren en planten heeft gespot. Kamperen en watersporten zijn van de onderzochte activiteiten het minst populair, slechts resp. 2% en 3% van de Nederlanders hebben deze activiteiten in de wintermaanden ondernomen. Gemiddeld neemt men aan 2,6 activiteiten deel. De meeste Nederlanders (63%) ondernemen 1-3 verschillende activiteiten. Slechts 10% van de Nederlanders heeft geen enkele van de genoemde activiteiten ondernomen in voorafgaande drie maanden, terwijl 12% aan vijf of meer verschillende activiteiten heeft deelgenomen.



Figuur 10: Percentage Nederlanders dat een bepaalde activiteit in de wintermaanden heeft ondernomen.

Zijn er relaties tussen de activiteiten die mensen ondernemen en demografische factoren? En doen Nederlanders die zich een buitenmens noemen meer of andere activiteiten dan Nederlanders die zich niet zo noemen? Er zijn enkele verschillen tussen mannen en vrouwen in de activiteiten die ze ondernemen in de wintermaanden. Vrouwen geven vaker dan mannen aan dat ze aan yoga/tai chi/meditatie doen, en mannen doen vaker balsporten en watersporten en gaan vaker tuinieren. De verschillen zijn het grootst

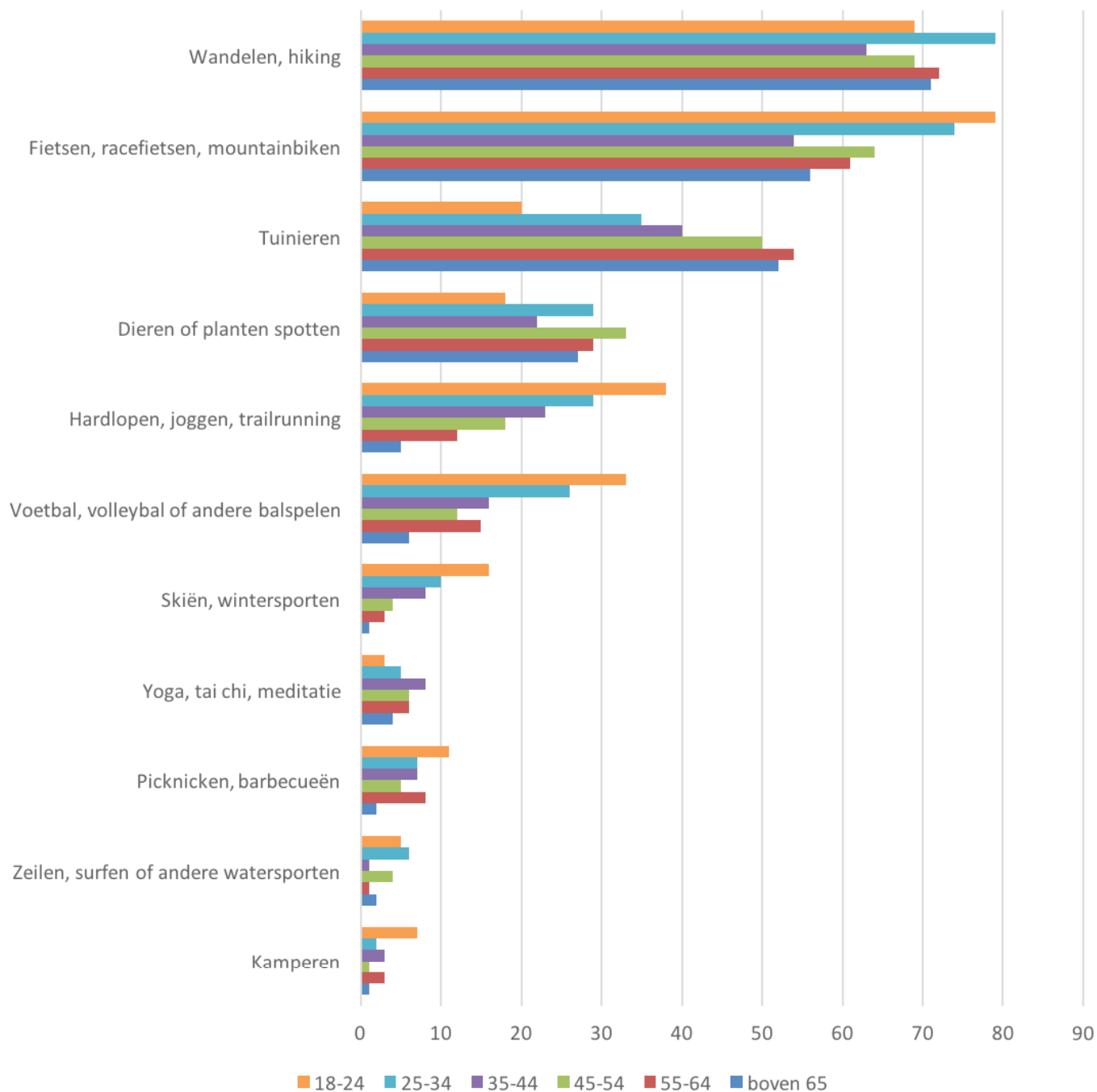
voor balsporten. Gemiddeld doen mannen iets meer activiteiten dan vrouwen (2,8 vs. 2,5 activiteiten; $\text{Eta}^2=0,01^*$). Ook opleidingsniveau is van invloed op de activiteiten die men onderneemt. Hoogopgeleiden geven significant vaker aan te gaan wandelen, fietsen, hardlopen, aan balspelen te doen en te gaan wintersporten. Het verschil is het grootst voor hardlopen (zie Figuur 11). Gemiddeld doen hoogopgeleiden 3,0 verschillende activiteiten, terwijl laagopgeleiden slechts 2,2 verschillende activiteiten doen ($\text{Eta}^2=0,03^{***}$).



Figuur 11: Percentage Nederlanders dat een bepaalde activiteit in de wintermaanden heeft ondernomen, naar opleidingsniveau.

Leeftijd speelt ook een rol bij de activiteiten die mensen in hun vrije tijd ondernemen (zie Figuur 12). Nederlanders van 18-34 jaar doen gemiddeld de meeste verschillende activiteiten, terwijl Nederlanders van 35-44 jaar en Nederlanders boven de 65 gemiddeld het minst aantal verschillende activiteiten uitvoeren ($Eta^2=0,02^{***}$). Nederlanders van 35-44 jaar en boven de 65 fietsen minder. 65-plussers doen ten opzichte van de

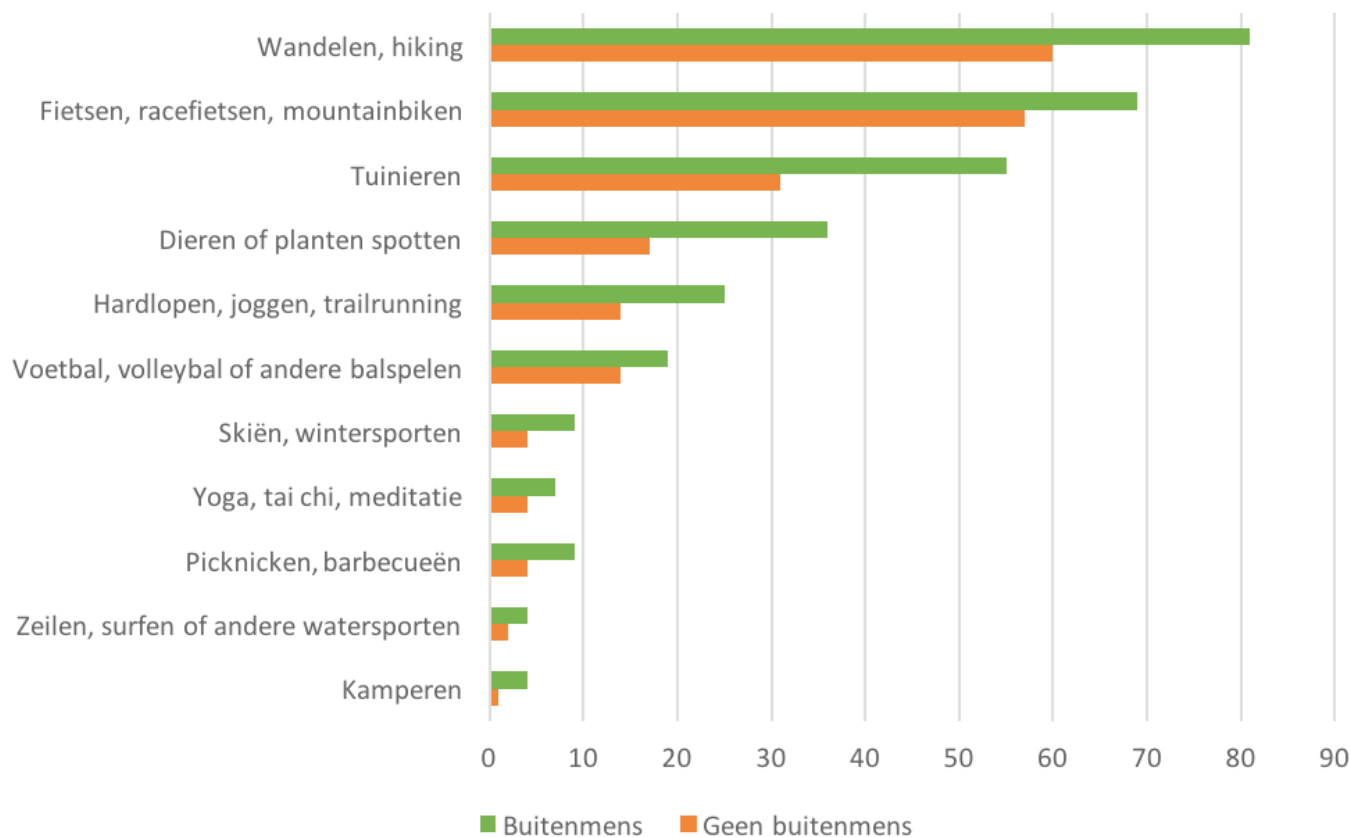
rest van de Nederlanders minder aan picknicken. Hardlopen, balsporten, watersporten en wintersporten zijn vooral populair bij Nederlanders van 18-34 jaar en kamperen vooral bij jongvolwassenen van 18-24 jaar. Tuinieren is relatief populair bij Nederlanders van 45 en ouder. De verschillen zijn het grootst voor hardlopen, balsporten en tuinieren.



Figuur 12: Percentage Nederlanders dat een bepaalde activiteit in de wintermaanden heeft ondernomen, naar leeftijdscategorie.

Bij alle activiteiten is het aandeel Nederlanders dat een bepaalde activiteit heeft ondernomen significant hoger bij mensen die zich een buitenmens noemen dan bij mensen die zich geen buitenmens noemen (zie Figuur 13). De verschillen zijn het grootst voor wandelen, tuinieren

en dieren en planten spotten. Nederlanders die zichzelf een buitenmens noemen, doen gemiddeld 3,2 verschillende activiteiten, terwijl mensen die zich geen buitenmens noemen gemiddeld 2,1 verschillende activiteiten doen ($\text{Eta}^2=0,11^{***}$).



Figuur 13: Percentage Nederlanders dat een bepaalde activiteit in de wintermaanden heeft ondernomen, naar of iemand zichzelf beschouwt als buitenmens.

MOTIEVEN VOOR POPULAIRE ACTIVITEITEN

Wat motiveert mensen om in hun vrije tijd naar buiten te gaan? Om daar iets over te weten te komen, is aan respondenten gevraagd om de activiteit die ze het vaakst doen in hun vrije tijd in hun hoofd te nemen en de belangrijkste redenen daarvoor te noteren. Respondenten konden daarbij maximaal drie redenen kiezen uit een lijst van 12 redenen en/of een overige reden aangeven. Hierbij moet opgemerkt worden dat de activiteit die respondenten in hun hoofd hebben gehad, per persoon kan verschillen.

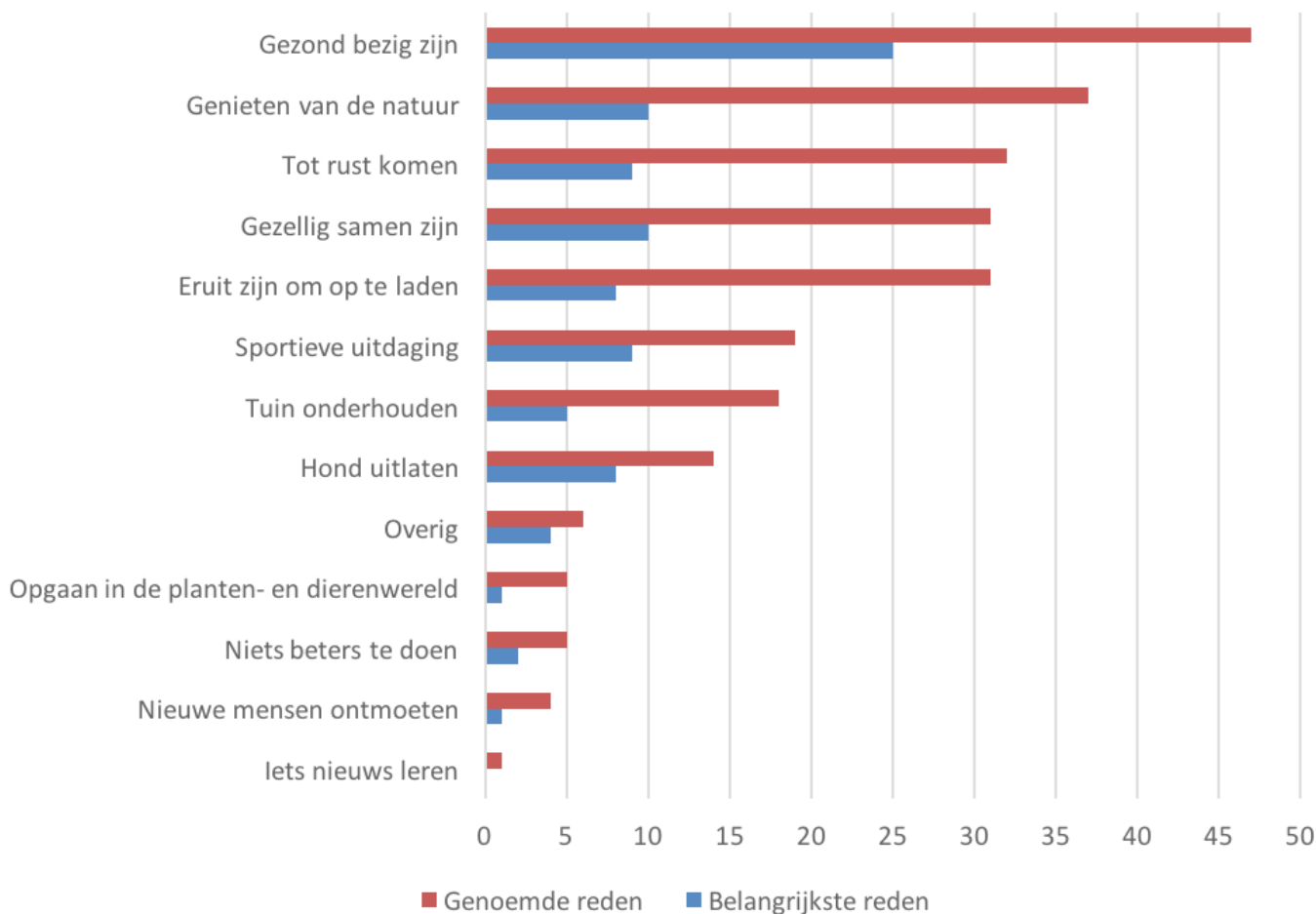
In totaal noemde ruim driekwart van de respondenten drie redenen, en 13% één of twee redenen. Vanwege een programmeerfout was het mogelijk deze vraag over te slaan, dat is door 11% van de respondenten gedaan. Bepaalde combinaties van redenen worden relatief vaker genoemd

dan andere combinaties. Zo wordt ‘Genieten van de natuur’ relatief vaak samen genoemd met ‘Tot rust komen’; ‘Gezond bezig zijn’ met ‘Sportieve uitdaging’; en ‘Even eruit om op te laden’ met ‘Gezellig samen iets doen’. Hoewel respondenten specifiek is gevraagd één meest uitgevoerde activiteit in gedachte te nemen, is het uit enkele combinaties van antwoorden op te maken dat respondenten soms meerdere activiteiten in gedachte hadden. Zo gaan de redenen ‘Tuin onderhouden’ en ‘Vervoer’ niet goed samen, maar werden deze weleens samen genoemd. De genoemde redenen kunnen dus betrekking hebben op meerdere vaak gedane buitenactiviteiten per individu.

De meest genoemde reden om populaire buitenactiviteiten uit te voeren, is 'Gezond bezig zijn' (zie Figuur 14). Deze reden wordt door bijna de helft van de Nederlanders genoemd. Voor een kwart van de Nederlanders is het de belangrijkste reden. Dit duidt erop dat veel mensen het gezond vinden om naar buiten te gaan. Een andere veelgenoemde reden is 'Genieten van de natuur', genoemd door 37% van de Nederlanders en voor 10% van de Nederlanders de belangrijkste reden om populaire buitenactiviteiten uit te voeren. Dit geeft aan dat populaire buitenactiviteiten vaak in het groen worden uitgevoerd, omdat je daar kunt genieten van natuur. 'Tot rust komen', 'Gezellig samen zijn' en 'Eruit zijn om op te laden' worden door iets minder dan een derde van de Nederlanders genoemd, en zijn voor 8-10% de belangrijkste reden om erop uit te gaan in de vrije tijd. 14-19% van de Nederlanders noemt 'Sportieve

uitdaging', 'Tuin onderhouden' en 'Hond uitlaten'. Weinig genoemde redenen zijn 'Opgaan in de planten- en dierenwereld', 'Niets beters te doen', 'Nieuwe mensen ontmoeten' en 'Iets nieuws leren'. Dat zijn ook bijna nooit de belangrijkste redenen om erop uit te gaan.

Overige redenen om erop uit te gaan worden door 6% van de Nederlanders genoemd. Uit de uitleg blijkt dat dit met name gaat om 'Vervoer'; bijvoorbeeld om een wandeling of fietstocht naar de winkel. Andere redenen genoemd bij overig zijn 'Met de kinderen mee', 'Omdat het moet', 'Mensen helpen', 'Kostenbesparing' en 'Frisse neus halen'. Soms geven respondenten onder overige reden een uitleg van de bedoelde meest gedane activiteit (bijv. wandelen, fietsen, tennissen, klussen); dit is niet meegenomen als overige reden.



Figuur 14: Motieven om naar buiten te gaan voor meest gedane activiteit, in percentages.

Demografische factoren zijn van invloed op de motieven die Nederlanders noemen om buitenactiviteiten te doen. Geslacht blijkt met name gerelateerd aan twee redenen: 'Even eruit

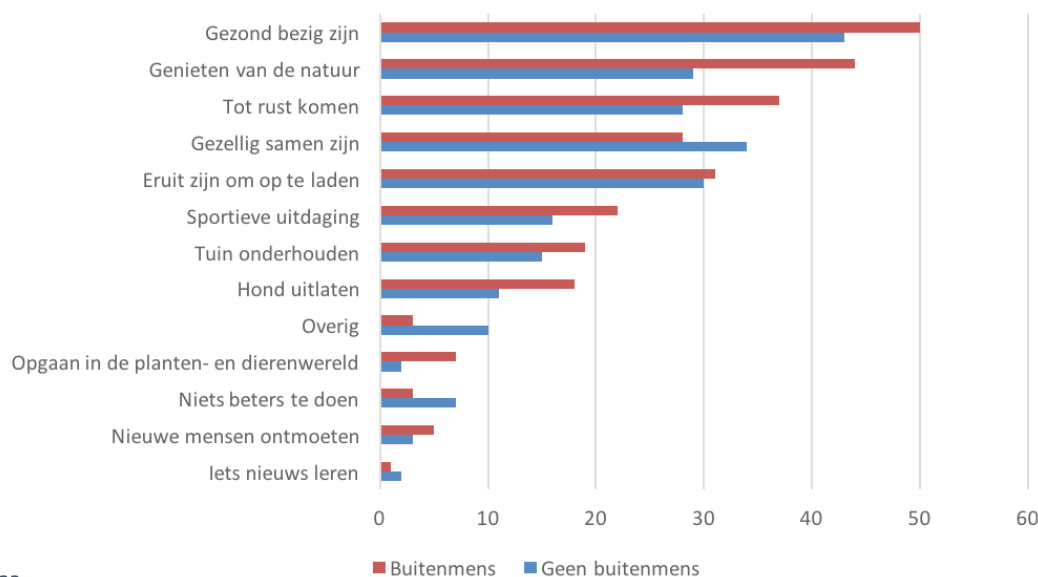
om op te laden' wordt vaker genoemd door vrouwen (Cramer's $V=0,13^{***}$) en 'Sportieve uitdaging' wordt vaker genoemd door mannen (Cramer's $V=0,11^{***}$).

Dat 'Sportieve uitdaging' iets vaker wordt genoemd door mannen, heeft misschien meer te maken met het woord uitdaging dan met sportief bezig zijn. Mogelijk spreekt uitdaging meer – vaak competitiever ingestelde – mannen aan. Verder zijn er nog een paar kleine, licht significante verschillen naar geslacht: mannen geven iets vaker 'Nieuwe mensen ontmoeten' (Cramer's $V=0,07^*$) en 'Tuin onderhouden' (Cramer's $V=0,08^*$) als reden, terwijl vrouwen iets vaker 'Hond uitlaten' (Cramer's $V=0,07^*$) als reden geven. Opleiding is vooral relevant voor het motief 'Sportieve uitdaging'; dit motief wordt vaker genoemd door hoogopgeleiden dan door laagopgeleiden (Cramer's $V=0,19^{***}$). Voor drie andere motieven zijn er kleinere, licht significante verschillen naar opleidingsniveau: 'Hond uitlaten' wordt iets vaker genoemd door laag- en middenopgeleiden (Cramer's $V=0,08^*$), en hoogopgeleiden noemen vaker 'Even eruit zijn om op te laden' (Cramer's $V=0,10^{**}$) en 'Gezond bezig zijn' (Cramer's $V=0,08^*$).

De grootste samenhang is er echter met leeftijd. Voor vier motieven zijn er duidelijke relaties met leeftijd: 'Tuin onderhouden' wordt vaker genoemd naarmate de leeftijd toeneemt, en vooral door 45-plussers (Cramer's $V=0,19^{***}$). Dit is in lijn met het eerdere resultaat dat 45-plussers vaker tuinieren. 'Sportieve uitdaging' wordt minder vaak genoemd naarmate de leeftijd toeneemt, en geldt vooral voor 18-34-jarigen (Cramer's $V=0,17^{***}$). 'Gezellig samen zijn' is ook een relatief veelgenoemd motief onder 18-34-jarigen (Cramer's $V=0,18^{***}$). Dat het voor jongvolwassenen belangrijk is om samen buitenactiviteiten te doen, zagen we al eerder. Voor jongvolwassenen was 'Geen gezelschap' namelijk een grotere belemmering om naar buiten te gaan dan voor mensen in andere leeftijdscategorieën. 'Tot rust

komen', tot slot, wordt minder genoemd door 65-plussers dan door Nederlanders jonger dan 65 (Cramer's $V=0,15^{***}$). Wellicht voelen zij door het wegvallen van werkverplichtingen iets minder de noodzaak om tot rust te komen. Verder zijn er ook nog kleine, licht significante verschillen naar leeftijd voor de motieven 'Hond uitlaten' – wat vooral genoemd wordt door 55-64-jarigen (Cramer's $V=0,13^{**}$), 'Even eruit om op te laden' – vooral genoemd door 25-54-jarigen (Cramer's $V=0,12^{**}$) en 'Genieten van de natuur' – minder genoemd door 35-44-jarigen (Cramer's $V=0,12^{**}$).

Hebben Nederlanders die zich een buitenmens noemen andere motieven om naar buiten te gaan dan mensen die zich niet zo noemen? Dat blijkt deels het geval (zie Figuur 15). Het verschil is het sterkst voor het motief 'Genieten van de natuur': buitenmensen noemen dit motief vaker dan Nederlanders die zich geen buitenmens noemen (Cramer's $V=0,16^{***}$). Andere motieven die buitenmensen significant vaker noemen zijn 'Gezond bezig zijn', 'Tot rust komen', 'Sportieve uitdaging', 'Hond uitlaten' en 'Opgaan in de planten- en dierenwereld'. Nederlanders die zich geen buitenmens noemen, geven significant vaker 'Overig', 'Niets beters te doen' en 'Gezellig samen zijn' als motief. Nederlanders die zich geen buitenmens noemen lijken daarmee minder intrinsiek gemotiveerd om naar buiten te gaan, en vooral gemotiveerd door externe factoren. Gemiddeld geven Nederlanders die zich geen buitenmens noemen minder motieven om naar buiten te gaan en hebben ze vaker de motieven-vraag overgeslagen dan Nederlanders die zich wel zo noemen ($\text{Eta}^2=0,04^{***}$).



Figuur 15: Motieven om naar buiten te gaan, naar of iemand zichzelf beschouwt als buitenmens, in percentages.

BELEMMERINGEN VOOR POPULAIRE ACTIVITEITEN

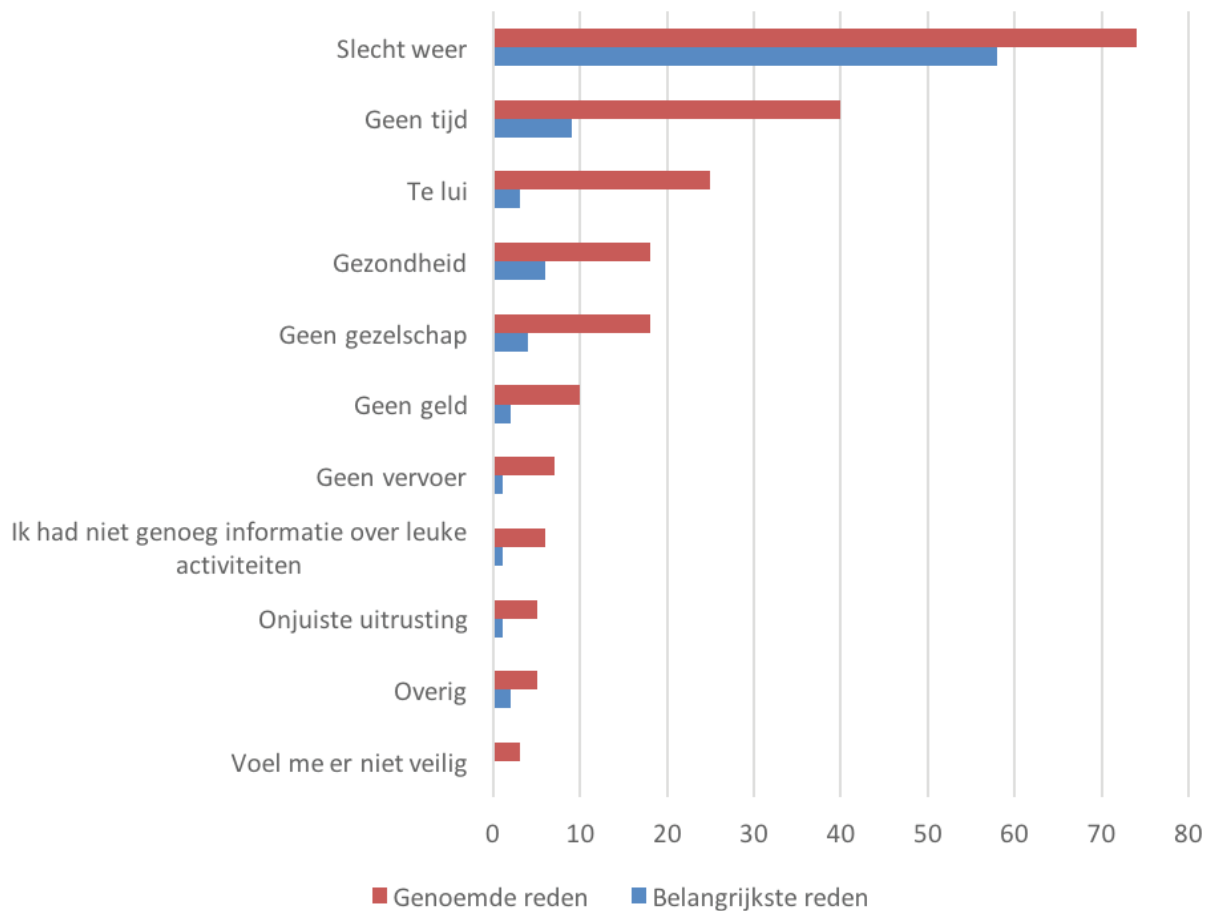
De motieven voor activiteiten die mensen het vaakst buiten doen in hun vrije tijd zijn dus gevarieerd, met 'Gezond bezig zijn' en 'Genieten van de natuur' als meest genoemde motieven. Er is deelnemers aan de enquête ook gevraagd welke belemmeringen zij ervaren om deel te nemen aan de meest gedane buitenactiviteit in de vrije tijd. Een dergelijke vraag naar belemmeringen is eerder in de enquête ook al gesteld (zie paragraaf 'Belemmeringen om naar buiten te gaan'). Echter, toen is er gevraagd naar belemmeringen in de wintermaanden om naar buiten te gaan in het algemeen – onafhankelijk van een specifieke buitenactiviteit. Bovendien is die vraag slechts gesteld aan respondenten die aangaven vaker naar buiten te willen. De enquêtevraag die behandeld wordt in deze alinea richt zich specifiek op belemmeringen voor de buitenactiviteit(en) die mensen het vaakst doen in hun vrije tijd, en is gesteld aan alle respondenten. Daarbij moet opgemerkt worden dat als iemand een belemmering ervaart, die persoon zich niet per se daardoor hoeft te laten weerhouden om de activiteit uit te voeren.

In totaal konden deelnemers maximaal drie verschillende belemmeringen aangeven uit een lijst van tien belemmeringen en/of een overige belemmering specificeren. Vanwege een programmeerfout was de optie 'Ik ervoer geen belemmeringen' weggevallen, wel konden deelnemers deze vraag overslaan. 53% van de Nederlanders gaf drie verschillende belemmeringen aan, en 14% heeft deze vraag overgeslagen of gaf bij overige redenen aan geen belemmeringen te ervaren. De rest van de Nederlanders ervoer één of twee belemmeringen.

De meest genoemde belemmering om populaire buitenactiviteiten uit te voeren in de winter is 'Slecht weer' (zie Figuur 16). Deze belemmering werd door 74% van de Nederlanders genoemd, en door 58% als belangrijkste reden gezien. Van de mensen die belemmeringen hebben aangegeven en de enquêtevraag niet hebben overgeslagen (86% van de Nederlanders), noemt zelfs 86% 'Slecht weer'. Op de tweede plaats staat de belemmering 'Geen tijd', genoemd door 40%

van de Nederlanders en door 9% gezien als belangrijkste belemmering. Andere veel genoemde belemmeringen zijn 'Te lui', genoemd door een kwart van de Nederlanders, en 'Gezondheid' en 'Geen gezelschap', beide genoemd door 18% van de Nederlanders. Deze redenen zijn voor 3-6% van de Nederlanders de belangrijkste belemmering. 'Geen geld' speelt een rol voor 10% van de Nederlanders. 'Geen vervoer', 'Ik had geen informatie over leuke activiteiten', 'Veiligheid' en 'Onjuiste uitrustig' spelen een rol voor minder dan 10% van de Nederlanders, en zijn meestal niet de belangrijkste belemmeringen. 5% van de respondenten geeft een andere reden aan. Uit de toelichtingen blijkt dat het bij overige redenen voornamelijk gaat om werk en familieverplichtingen/mantelzorg. Andere redenen genoemd als overig zijn 'Vroeg donker', 'Weinig wandelgebied in mijn buurt', 'Fiets gestolen', 'Geen zin' en 'Ik ken de buurt nog niet na een verhuizing'. Deze resultaten zijn erg vergelijkbaar met eerder besproken belemmeringen om naar buiten te gaan (zie paragraaf 'Belemmeringen om naar buiten te gaan'). Grootste verschil is dat daar ongeveer een kwart van de Nederlanders aangeeft: 'Ik weet niet wat ik buiten moet doen'. Deze belemmering is veel minder relevant als het gaat om populaire vrijetijdsactiviteiten.

Bovenstaande belemmeringen hebben diverse relaties met demografische kenmerken. Opvallend is dat er meer relaties zijn met demografische kenmerken voor belemmeringen voor populaire vrijetijdsactiviteiten dan voor algemene belemmeringen om naar buiten te gaan. Een van de redenen hiervoor is dat de mate waarin Nederlanders deze vraag hebben overgeslagen samenhangt met demografische kenmerken. Zo sloegen 18-34-jarigen deze vraag minder vaak over dan oudere Nederlanders, en hoogopgeleiden minder vaak dan laag- en middenopgeleiden. Of zij deze vraag oversloegen omdat ze geen belemmeringen ervoeren of omdat ze geen zin hadden deze vraag te beantwoorden, is onduidelijk.



Figuur 16:
Genoemde en belangrijkste belemmeringen voor populaire vrijetijdsactiviteiten, in percentages

Voor geslacht zijn er drie licht significante relaties met belemmeringen voor populaire vrijetijdsactiviteiten. Mannen noemen iets vaker dan vrouwen 'Onjuiste uitrusting' als belemmering (Cramer's $V=0,08^*$), terwijl vrouwen iets vaker 'Voel me niet veilig' (Cramer's $V=0,07^*$) en 'Gezondheid' (Cramer's $V=0,08^*$) noemen. De belemmeringen die mensen ervaren hangen sterker samen met leeftijd. Zo wordt zowel 'Geen vervoer' (Cramer's $V=0,15^{***}$), 'Geen geld' (Cramer's $V=0,14^{**}$) als 'Slecht weer' (Cramer's $V=0,10^*$) relatief vaker genoemd door 18-24-jarigen en juist minder vaak door 65-plussers. Verder noemen 18-35-jarigen vaker dan oudere Nederlanders als belemmeringen 'Geen gezelschap' (Cramer's $V=0,13^{**}$) en 'Te lui' (Cramer's $V=0,17^{***}$). 65-plussers noemen juist wat vaker 'Gezondheid' als belemmering, terwijl dit relatief weinig wordt genoemd door 18-24-jarigen (Cramer's $V=0,13^{**}$). Opleidingsniveau, tot slot, heeft met vijf belemmeringen een relatie. Hoogopgeleiden noemen vaker dan laag- en middenopgeleiden 'Geen tijd' (Cramer's $V=0,13^{***}$), 'Te lui' (Cramer's $V=0,14^{***}$), en, in mindere mate, 'Slecht weer' (Cramer's $V=0,09^*$)

als belemmering. Verder noemen hoog- en middenopgeleiden iets vaker overige belemmeringen dan laagopgeleiden (Cramer's $V=0,10^{**}$). 'Gezondheid' wordt juist minder vaak genoemd door hoogopgeleiden dan door midden- en laagopgeleiden (Cramer's $V=0,12^{**}$).

Ervaren mensen die zich een buitenmens noemen andere belemmeringen voor populaire activiteiten dan mensen die zich niet zo noemen? Het grootste verschil is dat mensen die zich geen buitenmens noemen, deze vraag vaker niet hebben ingevuld. Of zij deze vraag oversloegen omdat ze geen belemmeringen ervoeren of omdat ze geen zin hadden deze vraag te beantwoorden, is wederom onduidelijk. Omdat buitenmensen deze vraag minder vaak oversloegen, waren er diverse belemmeringen die zij vaker noemden. Buitenmensen noemden namelijk vaker 'Slecht weer' (Cramer's $V=0,14^{***}$), 'Gezondheid' (Cramer's $V=0,10^{**}$), 'Geen tijd' (Cramer's $V=0,09^{**}$) en 'Overig' (Cramer's $V=0,10^{**}$) als belemmering. Nederlanders die zich geen buitenmens noemen, vinden zichzelf vaker 'Te lui' (Cramer's $V=0,08^{**}$).

DEEL 4

BUITEN WERKEN, BUITEN SPORTEN EN GEZONDHEID

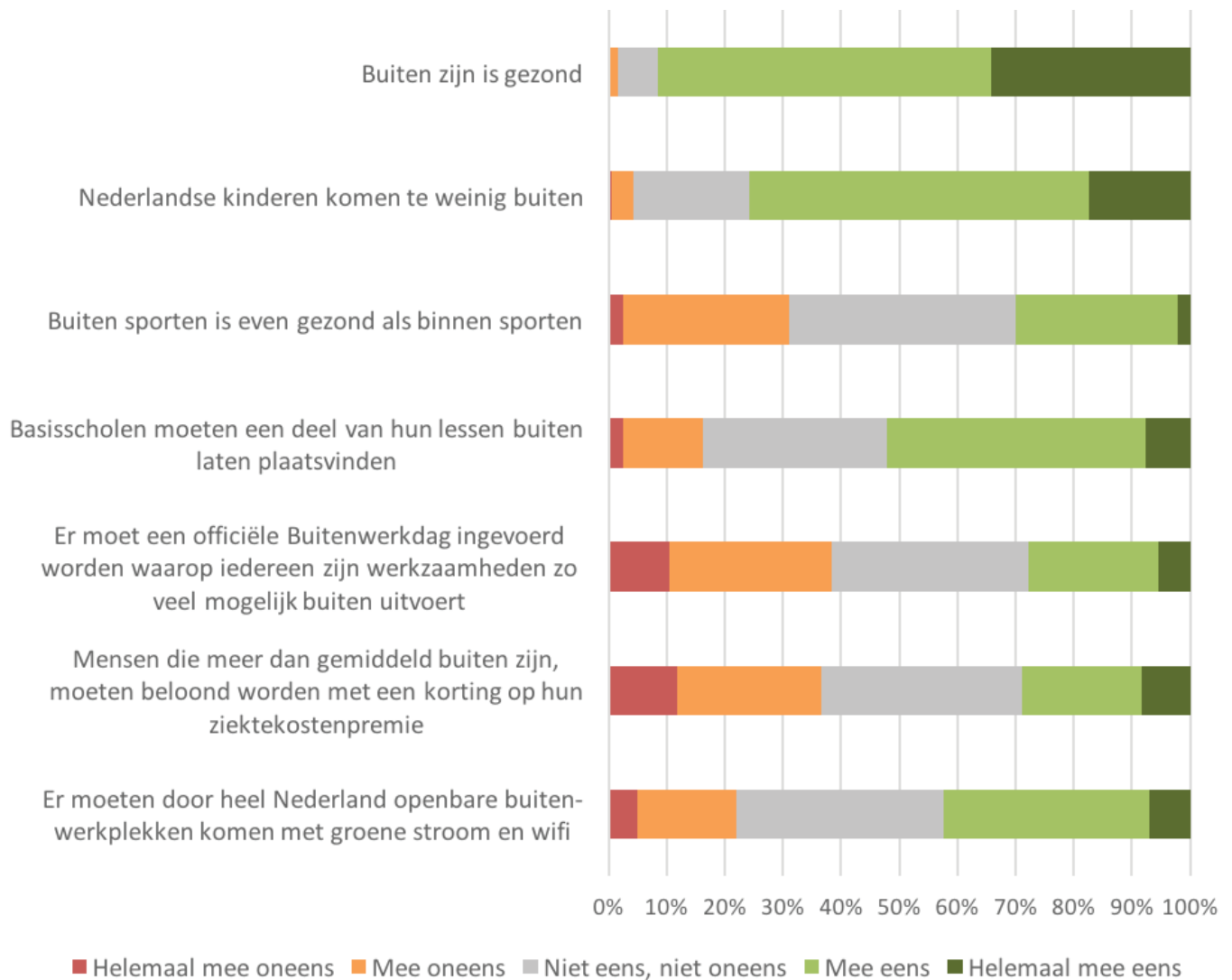
In dit laatste deel worden de meningen van Nederlanders besproken over een aantal onderwerpen die te maken hebben met naar buiten gaan. Daartoe zijn deelnemers aan de enquête zeven stellingen voorgelegd: 'Buiten zijn is gezond', 'Nederlandse kinderen komen te weinig buiten', 'Basisscholen moeten een deel van alle lessen buiten laten plaatsvinden', 'Binnen sporten is even gezond als buiten sporten', 'Er moet een officiële Buitenwerkdag ingevoerd worden waarop iedereen zo veel mogelijk zijn werkzaamheden buiten uitvoert', 'Mensen die meer dan gemiddeld buiten zijn, moeten beloond worden met een korting op hun ziektekostenpremie', en 'Er moeten door heel Nederland openbare buitenplekken komen met groene stroom en wifi' (zie Figuur 17).

Er is grote consensus over de stelling of buiten zijn gezond is: 92% van de Nederlanders is het hier (helemaal) mee eens, en slechts 2% is het hiermee oneens. Ook is er grote overeenstemming over de stelling dat Nederlandse kinderen te weinig buiten komen: 76% van de Nederlanders is het hiermee (helemaal) eens, en slechts 4% kan zich hier niet in vinden. Om kinderen meer buiten te laten komen, is het een goed idee als ba-

sissscholen een deel van hun lessen buiten laten plaatsvinden, zo vindt een krappe meerderheid (52%) van de Nederlanders. Ongeveer 16% van de Nederlanders is het daar niet mee eens. Er is onduidelijkheid over of buiten sporten net zo gezond is als binnen sporten: 30% denkt dat dat inderdaad zo is, terwijl 31% denkt dat dat niet klopt. Dit terwijl uit recent onderzoek blijkt dat buiten sporten gezonder is dan binnen sporten⁴.

Over de stellingen of er een officiële Buitenwerkdag ingevoerd moet worden en of mensen die meer buiten zijn korting moeten krijgen op hun ziektekostenpremie, zijn de meningen verdeeld. Met beide stellingen is iets minder dan 30% van de Nederlanders het (helemaal) eens, en ruim een derde is het hiermee (helemaal) oneens. Dat de meningen verdeeld zijn over een officiële Buitenwerkdag wil niet zeggen dat mensen geen kansen willen benutten om hun werkzaamheden buiten uit te voeren. Zo vindt 42% van de Nederlanders dat er openbare buitenwerkplekken moeten komen, 22% is het hier niet mee eens.

⁴ Zie Thompson Coon et al., 2011.



Figuur 17: Reacties op diverse stellingen die te maken hebben met buiten zijn.

Door te kijken naar relaties met geslacht, opleidingsniveau en leeftijd kan wat dieper op deze resultaten ingegaan worden. De reacties van vrouwen verschillen bij drie stellingen significant van de reacties van mannen. Vrouwen vinden vaker dan mannen dat basisscholen een deel van de lessen buiten moeten laten plaatsvinden ($Eta^2=0,01^*$). Ook zijn ze het meer eens met de stellingen dat er een officiële Buitenwerkdag ingevoerd moet worden ($Eta^2=0,02^{***}$) en dat er door heel Nederland openbare buitenwerkplekken moeten komen ($Eta^2=0,01^{***}$). Leeftijd leek geen sterke relatie te hebben met de meningen die mensen hebben over deze stellingen. Het enige significante verschil was dat jongvolwassenen van 18-24 jaar er meer voor voelden om door heel Nederland openbare buitenwerkplekken met wifi

en groene stroom aan te leggen dan de rest van de respondenten ($Eta^2=0,01^{**}$).

De reacties van hoog-, midden- en laagopgeleiden verschilden significant van elkaar bij drie stellingen. Hoogopgeleiden toonden zich kritischer over de stellingen over een officiële Buitenwerkdag ($Eta^2=0,02^{***}$), kortingen op de ziektekostenpremie ($Eta^2=0,02^{***}$), en openbare buitenwerkplekken ($Eta^2=0,01^*$), en waren het hier vaker dan midden- en laagopgeleiden niet mee eens. Met de stelling over de openbare buitenwerkplekken was in verhouding tot de laag- en middenopgeleiden een groot deel van de hoogopgeleiden het ook juist wél eens; hoogopgeleiden kozen dus minder vaak het antwoord 'niet eens, niet oneens'.

LITERATUURLIJST

- Beute, F., & de Kort, Y. A. W. (2014). Salutogenic effects of the environment: Review of health protective effects of nature and daylight. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(1), 67-95.
- De Vries, S., Maas, J., & Kramer, H. (2009). Effecten van nabije natuur op gezondheid en welzijn; mogelijke mechanismen achter de relatie tussen groen in de woonomgeving en gezondheid. WOT-rapport 91. Wageningen: Wettelijke Onderzoekstaken Natuur & Milieu.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228.
- Maas, J. (2009). Vitamin G: Green environments - healthy environments. PhD thesis, Universiteit Utrecht, Utrecht.
- Thompson Coon, J., Boddy, J., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761-1772.
- Tzoulas, K., Korpela, K., Venn, S., Yli-Pelkonen, V., Kazmierczak, A., Niemela, J., & James, P. (2007). Promoting ecosystem and human health in urban areas using Green Infrastructure: A literature review. *Landscape and Urban Planning*, 81(3), 167-178.

BIJLAGE 1

VRAGENLIJST

SELECTIE RESPONDENTEN

S1

Routing: lager dan 1998 anders is respondent geen doelgroep

Wat is uw geboortejaar?

HOOFDVRAGEN

H1

Routing: Minimaal 1 woord, max. 5 woorden

Welke woorden komen er bij u op als u denkt aan een buitenmens?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

H2

Routing: Minimaal 1 woord, max. 5 woorden

Welke woorden komen er bij u op als u denkt aan een binnenmens?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

H3

In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens, niet oneens	Eens	Helemaal eens
Ik ben graag buiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben een buitenmens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik wil graag meer buiten zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ga meer naar buiten dan de gemiddelde Nederlander.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben een binnenmens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het leuk de hele dag binnen te zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik wil graag meer binnen zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De volgende vragen gaan over hoe lang u buiten was op twee verschillende dagen afgelopen week. Denk goed na over wat u die dag deed en hoe lang u buiten was. Reken de tijd dat u doorbracht in een voertuig (auto, trein) niet mee als tijd buiten.

H4

Hoe lang was u afgelopen dinsdag buiten?

Rond af op het kwartier. Reken de tijd dat u doorbracht in een voertuig (auto, trein) niet mee als tijd buiten.

Ochtend (6.00-12.00)

__uur __minuten

Middag (12.00-18.00)

__uur __minuten

Avond (18.00-24.00)

__uur __minuten

H5

Hoe lang was u afgelopen zondag buiten?

Rond af op het kwartier. Reken de tijd dat u doorbracht in een voertuig (auto, trein) niet mee als tijd buiten.

Ochtend (6.00-12.00)

__uur __minuten

Middag (12.00-18.00)

__uur __minuten

Avond (18.00-24.00)

__uur __minuten

H6

Hoe lang was u buiten op een gemiddelde dinsdag of zondag afgelopen drie maanden?

Rond af op het kwartier. Reken de tijd dat u doorbracht in een voertuig (auto, trein) niet mee als tijd buiten.

Ochtend (6.00-12.00)

__uur __minuten

Middag (12.00-18.00)

__uur __minuten

Avond (18.00-24.00)

__uur __minuten

H7

Routing: invullen totaal aantal uren/minuten uit H6

U geeft aan dat u op een gemiddelde dinsdag afgelopen drie maanden ongeveer XX uur en XX minuten buiten was. Had u op een gemiddelde dinsdag afgelopen drie maanden langer of korter buiten willen zijn?

- Korter
- Niet langer, niet korter
- Langer

H7b

Alleen als H7=langer

Hoeveel langer had u buiten willen zijn?

__uur __minuten

H8

Routing: invullen totaal aantal uren/minuten uit H6

U geeft aan dat u op een gemiddelde zondag afgelopen drie maanden ongeveer XX uur en XX minuten buiten was. Had u op een gemiddelde zondag afgelopen drie maanden langer of korter buiten willen zijn?

- Korter
- Niet langer, niet korter
- Langer

H8b

Alleen als H8=langer

Hoeveel langer had u buiten willen zijn?

__uur __minuten

H9

Routing: alleen vragen als H7=langer OF H8=langer

U geeft aan dat u langer buiten had willen zijn dan u afgelopen drie maanden was. Wat waren voor u de belangrijkste belemmeringen om minder naar buiten te gaan dan u graag zou willen?

Lees eerst alle antwoorden door en kies dan de reden die voor u het belangrijkste is (nummer 1) en twee redenen die daarnaast ook belangrijk zijn (nummer 2 en 3). Geef minimaal één reden aan (nummer 1).

- Het was slecht weer
- Ik had geen vervoer
- Ik had niemand om samen mee naar buiten te gaan
- Het kostte me te veel geld om dingen buiten te doen
- Ik had niet de juiste uitrusting
- Ik voelde me buiten niet veilig
- Ik kon niet vaker naar buiten vanwege mijn gezondheid
- Ik wist niet wat ik buiten moest doen
- Ik was te lui om naar buiten te gaan
- Ik had geen tijd
- Andere reden, namelijk _____

H10

Hoe vaak was u een hele dag binnen afgelopen drie maanden?

Kies het antwoord dat het meest van toepassing is.

- Helemaal niet, ik ga elke dag naar buiten
- Minder dan één keer per maand
- Eén tot drie keer per maand
- Eén tot drie keer per week
- Meer dan drie keer per week

H11

Hebt u de afgelopen drie maanden de volgende activiteiten buiten ondernomen?

	Niet gedaan	Wel gedaan
1 Wandelen, hiking	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Fietsen, racefietsen, mountainbiken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Picknicken, barbecueën	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Hardlopen, joggen, trailrunning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Yoga, Tai Chi, meditatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Dieren of planten spotten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Niet gedaan	Wel gedaan
7 Kamperen	0	0
8 Voetbal, volleybal of andere balspelen	0	0
9 Skiën, wintersporten	0	0
10 Zeilen, surfen of andere watersporten	0	0
11 Tuinieren	0	0

H12

Routing: alleen vraag als minimaal 1 activiteit bij H11=wel gedaan.

Neem nu de activiteit in gedachte die u afgelopen drie maanden het vaakst buiten heeft gedaan in uw vrije tijd. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om die activiteit uit te voeren?

Lees eerst alle antwoorden door en kies dan de reden die voor u het belangrijkste is (nummer 1) en twee redenen die daarnaast ook belangrijk zijn (nummer 2 en 3). Geef minimaal één reden aan (nummer 1).

- Gezond bezig zijn
- Genieten van de natuur
- Tot rust komen
- Even eruit zijn om op te laden
- Gezellig samen iets doen
- Nieuwe mensen ontmoeten
- Iets nieuws leren
- Opgaan in de planten- en dierenwereld
- Sportieve uitdaging
- Hond uitlaten
- Niets beters te doen
- Andere reden, namelijk _____

H13

Denk nogmaals aan de activiteit die u afgelopen drie maanden het vaakst buiten heeft gedaan in uw vrije tijd. Waren er voor u de afgelopen drie maanden belemmeringen om deze activiteit minder uit te voeren dan u zou willen?

Lees eerst alle antwoorden door en kies dan de reden die voor u het belangrijkste is (nummer 1) en twee redenen die daarnaast ook belangrijk zijn (nummer 2 en 3). Geef minimaal één reden aan (nummer 1).

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Het was slecht weer | <input type="radio"/> Ik kon niet vaker naar buiten vanwege mijn gezondheid |
| <input type="radio"/> Ik had geen vervoer of het was te ver weg | <input type="radio"/> Ik had niet genoeg informatie over leuke activiteiten |
| <input type="radio"/> Ik had niemand om samen mee te gaan | <input type="radio"/> Ik was te lui om naar buiten te gaan |
| <input type="radio"/> Het kostte me te veel geld | <input type="radio"/> Ik had geen tijd |
| <input type="radio"/> Ik had niet de juiste uitrusting | <input type="radio"/> Andere reden, namelijk _____ |
| <input type="radio"/> Ik voelde me niet veilig | <input type="radio"/> Ik ervoer geen belemmeringen |

H14

In hoeverre bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens, niet oneens	Eens	Helemaal eens
Buiten zijn is gezond.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nederlandse kinderen komen te weinig buiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basisscholen moeten een deel van alle lessen buiten laten plaatsvinden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Binnen sporten is even gezond als buiten sporten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er moet een officiële 'Buitenwerkdag' ingevoerd worden waarop iedereen zo veel mogelijk zijn werkzaamheden buiten uitvoert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mensen die meer dan gemiddeld buiten zijn, moeten beloond worden met een korting op hun ziektekostenpremie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er moeten door heel Nederland openbare buiten-werkplekken komen met groene stroom en wifi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

H15

Hoe tevreden of ontevreden bent u met uw leven als geheel?

Geef een cijfer van 1 tot 10. Een 1 staat voor volledig ontevreden en een 10 staat voor volledig tevreden.

.....

H16

Hoe vaak was u een hele dag binnen afgelopen drie maanden?

- Zeer slecht
- Slecht
- Gaat wel
- Goed
- Zeer goed

ALGEMENE DEMOGRAFISCHE GEGEVENS

Er volgen nu nog enkele algemene vragen.

A1

Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw

A2

Wat is uw geboorteland?

- Nederland
- Ander Europees land
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- Nederlandse Antillen/Aruba
- Indonesië
- Japan
- Verenigde Staten van Amerika, Canada
- Australië, Nieuw Zeeland
- Ander land

A3

Wat is het geboorteland van uw moeder?

- Nederland
- Ander Europees land
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- Nederlandse Antillen/Aruba
- Indonesië
- Japan
- Verenigde Staten van Amerika, Canada
- Australië, Nieuw Zeeland
- Ander land
- Onbekend

A4

Wat is het geboorteland van uw vader?

- Nederland
- Ander Europees land
- Turkije
- Marokko
- Suriname
- Nederlandse Antillen/Aruba
- Indonesië
- Japan
- Verenigde Staten van Amerika, Canada
- Australië, Nieuw Zeeland
- Ander land
- Onbekend

A5

Wat is uw hoogst voltooide opleiding? Indien u momenteel studeert, kunt u het niveau van uw huidige opleiding aankruisen.

- Geen onderwijs / basisonderwijs/ cursus inburgering / cursus Nederlandse taal
- LBO / VBO / VMBO (kader- of beroepsgerichte leerweg) / MBO 1 (assistentenopleiding)
- MAVO / HAVO of VWO (eerste drie jaar) / ULO / MULO / VMBO (theoretische of gemengde leerweg) / voortgezet speciaal onderwijs
- MBO 2, 3, 4 (basisberoeps-, vak-, middenkader- of specialistenopleiding) of MBO oude structuur (vóór 1998)
- HAVO of VWO (overgegaan naar de 4e klas) / HBS / MMS / HBO propedeuse of WO propedeuse
- HBO (behalve HBO-master) / WO-kandidaats of WO-bachelor
- WO-doctoraal of WO-master of HBO-master / postdoctoraal onderwijs

A6

Wat is de samenstelling van uw huishouden? Let op: het gaat hier om de personen die daadwerkelijk deel uitmaken van uw huishouden. Uitwonende kinderen tellen bijvoorbeeld niet mee.

- Alleenstaand zonder kind(eren)
- Alleenstaand met kind(eren)
- Samenwonend/getrouwd zonder kind(eren)
- Samenwonend/getrouwd met kind(eren)
- Thuiswonend bij (groot)ouder(s)/verzorgers
- Woongroep/studentenhuis

A7

Is er een hond aanwezig in uw huishouden?

- Ja
- Nee

A8

Hoe vaak laat u doorgaans zelf de hond(en) uit?

- Nooit
- Minder dan één keer per week
- Eén tot drie keer per week
- Drie tot zes keer per week
- Eén keer per dag
- Meerdere keren per dag

A9

Hebt u een tuin bij uw huis?

- Ja
- Nee

A10

Welke van de onderstaande situaties is het meest op u van toepassing?

- Ik werk fulltime
- Ik werk parttime
- Ik ben zelfstandig ondernemer/freelancer
- Ik ben werkzoekend
- Ik ben arbeidsongeschikt/ik zit in de ziektewet
- Ik ben gepensioneerd (VUT)
- Ik rentenier
- Ik studeer
- Ik ben scholier
- Ik ben huisvrouw/-man
- Anders namelijk

A10b

Routing: als respondent bij A10= zelfstandig ondernemer, loondienst of overheid.

Hoeveel uur per week werkt u gemiddeld?

Aantal uren: Open van 1-100.

A10c

Routing: als respondent bij A10= zelfstandig ondernemer, loondienst of overheid.

Brengt u gemiddeld het grootste deel van uw werktijd binnen of buiten door?

- Binnen
- Buiten

A11

Routing: bereken op basis van postcode Nielsen-regio.

Wat is uw postcode?

Vul alleen de 4 cijfers in

A12

Heeft u nog opmerkingen over dit onderzoek? Geef dan hieronder uw commentaar.

BIJLAGE 2

KENMERKEN STEEKPROEF

De steekproef is redelijk goed vergelijkbaar met de Nederlandse bevolking (CBS-gegevens 2015) op de kenmerken geslacht, leeftijd, opleiding en regio. Om nog beter re-

presentatief te zijn, zijn de resultaten gewogen naar de Nederlandse populatie (zie Tabel 3). Wegingsfactoren varieerden van 0.5-2.0.

Kenmerk	Steekproef (ongewogen)		Nederlandse populatie (gewogen steekproef)
	N	%	%
Geslacht			
Man	576	54	49
Vrouw	491	46	51
Leeftijd			
18-24	109	10	11
25-34	130	12	15
35-44	141	13	19
45-54	270	25	19
55-64	223	21	18
65+	194	18	18
Hoogst gevolgde opleiding			
Laag (basisonderwijs, mavo, vbo)	225	21	26
Midden (havo, vwo, mbo)	385	36	41
Hoog (hbo, wo)	457	43	33
Regio			
Grote steden (Amsterdam, Rotterdam, Den Haag en randgemeenten)	165	16	15
West (Noord-Holland, Zuid-Holland, Utrecht)	299	28	29
Noord (Groningen, Friesland, Drenthe)	122	11	10
Oost (Overijssel, Gelderland, Flevoland)	233	22	21
Zuid (Zeeland, Noord-Brabant, Limburg)	233	22	24

Tabel 3:
Demografische gegevens steekproef,
onderdeel uitmakend van weging.

De steekproef bevat procentueel minder (niet-westerse) allochtonen dan de Nederlandse bevolking (zie Tabel 4). In de Nederlandse bevolking is namelijk 21% van allochtone komaf, en 12% van niet-westerse komaf. In de huidige (gewogen) steekproef is slechts 13% van allochtone komaf, en 7% van niet-westerse komaf. Een ondervetegenwoordiging van allochtonen komt vaak voor in steekproefonderzoek, omdat dergelijke groepen slechts weinig deelnemen aan bestaande panels. De resultaten zijn daarom niet representatief voor de allochtone bevolking van Nederland.

De werksituatie van de deelnemers aan de enquête komt goed overeen met de Nederlandse samenleving. Het aandeel ondernemers en studenten is hetzelfde in de gewogen steekproef als in de Nederlandse samenleving, en het aandeel mensen in loondienst, werkloos/bijstand en overig verschilt slechts 1%. De enige grotere afwijking is dat het aandeel gepensioneerden in de steekproef 4% lager is en het aandeel arbeidsongeschikten 4% hoger is dan in de Nederlandse populatie.

Ongeveer 18% van de Nederlandse huishoudens heeft een hond. Dit komt redelijk goed overeen met het percentage in de huidige (gewogen) steekproef. Er zijn geen cijfers beschikbaar over het aantal mensen in bezit van een tuin. Wel is bekend dat ongeveer twee derde van de woningvoorraad bestaat uit eengezinswoningen, waarvan 95% beschikt over een tuin. Bij appartementen heeft ongeveer 15% de beschikking over een tuin. Dit betekent dat 68% van de woningvoorraad een tuin heeft. Aangezien de gemiddelde huishoudgrootte in eengezinswoningen groter is dan in appartementen, zal het aantal mensen in bezit van een tuin hoger zijn dan 68%. Dit komt waarschijnlijk redelijk overeen met het percentage mensen met een tuin in de huidige steekproef.

De gezondheid van de huidige steekproef is minder goed dan van de gemiddelde Nederlandse bevolking, aangezien van de gemiddelde Nederlandse bevolking ongeveer 76% een goede gezondheid ervaart en in de huidige steekproef dit slechts 65% is.

Kenmerk	Steekproef (ongewogen)		Gewogen steekproef
	N	%	
Etniciteit			
Autochtoon	929	87	87
Niet-westers allochtoon	61	6	6
Westers allochtoon	72	7	7
Werksituatie			
Werkend (fulltime en parttime)	474	44	45
Ondernemer	83	8	7
Werkloos/bijstand	67	6	6
Arbeidsongeschikt	82	8	8
Gepensioneerd	203	19	18
Student	76	7	7
Overig	82	8	9
In het bezit van een hond			
Ja	202	19	20
Nee	865	81	80
In het bezit van een tuin			
Ja	788	74	73
Nee	279	26	27
Ervaren gezondheid			
Zeer slecht tot gaat wel	354	33	35
Goed tot zeer goed	713	67	65

Tabel 4: Kenmerken steekproef voor wat betreft etniciteit, hondenbezit, tuinbezit en ervaren gezondheid.

BIJLAGE 3

ONTWIKKELING

VRAGENLIJST EN ANALYSE

De vragenlijst is opgesteld door dr. Marjolein Kloek, Staatsbosbeheer, onder supervisie van prof. Matthijs Schouten, Wageningen Universiteit, en in overleg met Bever, reclamebureau KesselsKramer en onderzoeksbureau MeMo2. De vragenlijst bestond uit gesloten vragen en twee associatieve open vragen (zie bijlage 1). Een belangrijk uitgangspunt bij het opstellen van de vragenlijst was om zo concreet mogelijk informatie te verkrijgen over hoe vaak mensen naar buiten denken te gaan en wensen te gaan, en hun eventuele belemmeringen om naar buiten te gaan. De online vragenlijst is geprogrammeerd en getest door MeMo2. Voorafgaand aan de start van het veldwerk is een pilot uitgevoerd bestaande uit 15 pilot-vragenlijsten. De pilot is bedoeld om gevoeligheden en onduidelijkheden uit de vragenlijst te halen, en om na te gaan of er geen fouten in de vragenlijst zitten (bijv. in de routing). Na de pilot zijn enkele kleine aanpassingen aan de vragenlijst gedaan.

De beoogde panelleden hebben via e-mail een uitnodiging gekregen voor het onderzoek, met een link naar de vragenlijst. Respondenten konden door op de link te klikken zelf het onderzoek starten en invullen. De completion rate van het onderzoek was 78,9%. De gemiddelde invul-

tijd bedroeg ruim 11 minuten. De anonimiteit van deelnemers aan de enquête werd gerespecteerd. Persoonsgegevens werden niet aan de opdrachtgever doorgespeeld of gekoppeld aan andere gegevens.

De resultaten zijn geanalyseerd met behulp van SPSS. Per vraag zijn eerst de gemiddelden voor de gehele gewogen steekproef berekend. Vervolgens is met behulp van ANOVA en Crosstabs gekeken in hoeverre de resultaten gerelateerd zijn aan de achtergrondkenmerken leeftijd, geslacht en opleidingsniveau. Bij vragen naar de hoeveelheid tijd die mensen buiten doorbrengen is ook gekeken naar relaties met werksituatie, hondenbezit, tuinbezit, regio en ervaren gezondheid. Alleen significante verschillen ($p < 0,05$) zijn vervolgens verder geanalyseerd en gerapporteerd, waarbij $*** = p < 0,001$, $** = p < 0,01$ en $* = p < 0,05$. Voor significante verschillen is ook gekeken naar de grootte van het effect (Eta^2 en Cramer's V). Hierbij geldt als richtlijn dat $\text{Eta}^2 = 0,01$ een klein effect is, $\text{Eta}^2 = 0,06$ een middelgroot effect en $\text{Eta}^2 = 0,14$ een groot effect. Een Cramer's V tussen 0,07-0,21 duidt op een klein effect, tussen 0,21-0,35 op een middelgroot effect en een waarde groter dan 0,35 op een groot effect.

BIJLAGE 4

ASSOCIATIES MET BUITEN- MENS EN BINNENMENS

Tabel 5:
Associaties met het begrip buitenmens

natuur	424	bomen	15
wandelen	305	tuinder	15
fietsen	162	vissen	15
bos	152	barbecue	14
kamperen	118	camping	14
tuin	99	iemand die veel buiten is	14
tuinieren	98	regen	14
zon	85	survival	14
gezond	81	weer	14
boer	68	hardlopen	13
sporten	55	ik	13
strand	55	natuurmens	13
sportief	51	outdoor	13
frisse lucht	45	zomer	13
vrijheid	40	zwemmen	13
actief	36	bergbeklimmen	12
dieren	35	bewegen	12
genieten	33	tent	12
zee	32	wind	12
avontuur	31	boswandeling	11
boswachter	30	bruin	11
natuurliefhebber	28	buiten wonen	11
wandelaar	28	kampeerder	11
groen	27	ontspanning	11
water	23	vogels	11
vakantie	22	buiten zijn	10
bergen	21	hond	10
Bever	20	lopen	10
vrij	20	platteland	10
rust	19	postbode	10
buiten	18	ruimte	10
lucht	16	weer en wind	10
tuinman	16	buiten werken	9

fris	9	picknicken	5
hiking	9	skiën	5
iemand die graag buiten is	9	sociaal	5
lekker	9	stoer	5
mooi weer	9	strandwandeling	5
buiten sporten	8	stratenmaker	5
buitenactiviteiten	8	watersport	5
buitenlucht	8	anders	4
duinen	8	baard	4
koud	8	bergschoenen	4
naturist	8	buitenhuis	4
terras	8	buitenleven	4
vrolijk	8	dorpeling	4
avonturier	7	eenvoud	4
bezig zijn	7	energiek	4
bloemen	7	geluk	4
boerderij	7	groene vingers	4
genieten van de natuur	7	houthakker	4
gezondheid	7	jager	4
kampvuur	7	moestuin	4
planten	7	open	4
rode wangen	7	wandelschoenen	4
schaapherder	7	weide	4
vogelaar	7	zonaanbidder	4
alternatief	6	Ardennen	3
bouwwakker	6	backpacken	3
buitensport	6	blij	3
gezellig	6	buitenspelen	3
gras	6	camper	3
heide	6	dakloos	3
joggen	6	doener	3
kleding	6	frisse neus	3
laarzen	6	geitenwollen sokken	3
mens	6	gezond leven	3
park	6	hovenier	3
recreant	6	hutje	3
reizen	6	iemand die graag op het platteland is	3
vrije tijd	6	iemand die niet graag binnen is	3
zeilen	6	landelijk	3
zwerver	6	langlaufen	3
er op uit	5	levensgenieter	3
fit	5	meer	3
heerlijk	5	milieu	3
milieubewust	5	modder	3

mountainbiken	3	hippie	2
ondernemend	3	lce man	2
paardrijden	3	iedereen is een buitenmens	2
relaxt	3	iemand die niet van stadsdrukte	2
rugzak	3	houdt	
ruig	3	kennis	2
sandalen	3	landrover	2
scouting	3	lente	2
spelen	3	leuk	2
stilte	3	licht	2
trektocht	3	mest	2
Veluwe	3	mijn dochter	2
volkstuin	3	nat	2
vrijbuiten	3	natuurfreak	2
warmte	3	natuurmonumenten	2
wegwerker	3	ontdekken	2
winkels	3	paarden	2
wintersport	3	regenjas	2
zelfstandig	3	roeien	2
zonnig	3	saai	2
actieve vakantie	2	sauna	2
afritsbroek	2	seizoenen	2
alleen	2	sneeuw	2
altijd buiten	2	speeltuin	2
ANWB	2	stevige schoenen	2
bier	2	temperatuur	2
bikkel	2	tuinliefhebber	2
biologisch eten	2	vies worden	2
blauwe lucht	2	vuurkorf	2
bootcamp	2	warme kleren	2
Bosjesman	2	wollen sokken	2
dierenliefhebber	2	zelden thuis	2
dorp	2	zonnen	2
duurzaam	2	aarde	1
Eskimo	2	Aboriginal	1
extrovert	2	accent	1
fauna	2	Afrika	1
fotografie	2	Alaska	1
geocaching	2	autarkisch	1
geruit hemd	2	authenticiteit	1
geuren en kleuren	2	autochtone stammen	1
gezonde kleur	2	avondwandeling	1
go pro	2	bal	1
herder	2	balkon	1

beer	1	geluid	1
beveiliger	1	geluksgevoel	1
Biesbosch	1	gespied	1
bijzonder	1	gevoel	1
bioloog	1	gezicht	1
bladeren	1	globetrotter	1
blos	1	goed	1
blote voeten	1	GroenLinks	1
blotevoeten-pad	1	groente	1
bodywarmer	1	groenvoorzieningsmedewerker	1
boerenleven	1	handen uit de mouwen	1
boomfluisteraar	1	harde werker	1
boomteler	1	hark	1
boot	1	hebben dezelfde rechten	1
bosbouwer	1	helder	1
bries	1	herfst	1
buitenarbeider	1	Hornbach	1
bushcraft	1	huis met tuin	1
cabrio rijden	1	iemand die liever buiten dan binnen	1
Canada	1	is	
caravan	1	iemand die veel in de natuur is	1
dakwerker	1	indiaan	1
dierenvriend	1	innerlijke zelf	1
Discovery Channel	1	interessant	1
donker	1	Intratuin	1
doorleeft	1	IVN	1
douane	1	jachttopziener	1
Drenthe	1	kan tegen een stootje	1
druk	1	kanoën	1
ecologisch	1	kind	1
eekhoorn	1	kinderboerderij	1
eenzaam	1	klaprozen	1
emigrant	1	klussen	1
extreme sports	1	koeien	1
feest	1	kort haar	1
festival	1	kosmos	1
flora	1	kruiwagen	1
foreigner	1	kust	1
foto	1	landleven	1
fototoestel	1	landschap	1
Frankrijk	1	leefbaarheid	1
fruitkweker	1	leeft langer	1
gave	1	leven	1
gefortuneerd	1	levendig	1

levenslust	1	politie	1
loner	1	Posbank	1
luiere	1	positief	1
mariniers	1	praktisch	1
medewerker	1	primitief	1
mediterraan	1	primus	1
melkman	1	raften	1
mijn echtgenoot	1	ravotten	1
mijn vrouw	1	recreatief	1
milieuvriendelijk	1	regenboog	1
moet zich aanpassen aan Nederland	1	rennen	1
mooie omgeving	1	respect	1
mos	1	rivier	1
motor	1	rustgevend	1
naakt	1	ruw	1
natuurbeheerder	1	safari	1
natuurlijke omgeving	1	schaatsen	1
natuurvorser	1	schilder	1
Nederlander	1	senior	1
Nico v/d Velde	1	sjaal	1
niet vaak ziek	1	skaten	1
niets voor mij	1	slank	1
nieuwsgierig	1	sokken in sandalen	1
Noorwegen	1	spontaan	1
ochtendmens	1	spoorwegonderhoud	1
oermens	1	stad	1
olijvenpluk	1	stadsbezichtiging	1
onbezorgd	1	stadswacht	1
ongebonden	1	stank	1
onrust	1	stedentocht	1
onthaasten	1	stella	1
opgewekt	1	steppen	1
optimistisch	1	sterk	1
oud worden	1	stevig	1
ouderwets	1	storm	1
overleven	1	straat	1
pacifistisch	1	straatveger	1
paddenstoel	1	strandwacht	1
padvindere	1	struinen	1
Perry Sport	1	surfen	1
pionier	1	Suriname	1
plantsoenendienst	1	surveillant	1
plezier	1	tennis	1
polder	1	Texel	1

thuiszorg	1	zonnekracht	1
trui	1	zonsondergang	1
uithuizig	1	zuurstof	1
uitje	1	zwerfkei	1
uitzicht	1		
USA	1		
Uv-straling	1		
varen	1		
vegetariër	1		
verlichting	1		
vermoeiend	1		
verregenen	1		
vervelend	1		
verweerd	1		
visserij	1		
viswater	1		
vixiaan	1		
voetballen	1		
vrienden	1		
vrijdenker	1		
vrije natuur	1		
vrije vogel	1		
vroeg op	1		
vuilophaler	1		
waailap	1		
wandel 4 daagse	1		
wandelroute	1		
wandelsport	1		
wandelstok	1		
waterbouwkundige	1		
weekendje weg	1		
weerstand krijgen	1		
wilde haren	1		
wilde planten	1		
wilgen knotten	1		
wind om de oren	1		
winter	1		
woest haar	1		
woud	1		
woudloper	1		
zeeman	1		
zen	1		
zijn ook mensen	1		
zitten	1		

Tabel 6:
Associaties met het begrip binnenmens

tv	212	kantoorbediende	14
lezen	152	koffie drinken	14
computer	108	koukleum	14
tv kijken	101	winter	14
bank	91	inactief	13
warm	78	internet	13
warmte	66	dik	12
gezellig	65	eten	12
knus	63	bankzitter	11
huismus	62	cocoonen	11
saai	58	deken	11
boeken	53	familie	11
gezelligheid	53	gesloten	11
huiselijk	46	rust	11
bankhangen	41	thuisblijver	11
spelletjes	41	binnenzitter	10
open haard	39	huisvrouw	10
lui	37	klussen	10
ongezond	36	rustig	10
bleek	33	alleen	9
huis	32	bij de kachel	9
gamen	31	binnen	9
kachel	31	oud	9
thuis	29	stadsmens	9
koken	28	werken	9
kantoor	24	ziek	9
knutselen	24	boekenwurm	8
slapen	23	geraniums	8
introvert	22	hobby	8
zitten	21	komt niet veel buiten	8
eenzaam	20	ouderen	8
kaarsjes	20	ziekelijk	8
kluizenaar	19	bejaarde	7
thee	19	comfort	7
film	18	computerspelletjes	7
huishouden	18	depressie	7
verwarming	18	handwerken	7
iemand die liever binnen is	16	kantoorbaan	7
muziek	16	kantoorclerk	7
passief	16	krant	7
puzzelen	15	nerd	7
weinig sociaal	15	radio	7
iemand die veel binnen is	14	stad	7

veilig	7	raam	4
bed	6	slecht weer	4
gehandicapt	6	tafelen	4
hangerig	6	teruggetrokken	4
kat	6	trui	4
relaxen	6	verpleegster	4
weinig beweging	6	wijntje	4
winkelpersoneel	6	winkelier	4
administrateur	5	woonkamer	4
binnen werken	5	zich vervelen	4
boekhouder	5	activiteiten binnen	3
breien	5	ambtenaar	3
chips	5	angst	3
computerfreak	5	behaaglijk	3
contactarm	5	binnenvetter	3
duf	5	drank	3
gordijnen dicht	5	geborgenheid	3
interieur	5	gezellig interieur	3
kouwelijk	5	ICT'er	3
luiere	5	in huis	3
mens	5	iPad	3
niet sportief	5	isolement	3
ontspanning	5	keuken	3
op zichzelf	5	kleed	3
poetsen	5	kou	3
samen	5	kussens	3
schoonmaak	5	lampen	3
sfeer	5	laptop	3
bedompt	4	lekker eten	3
bordspellen	4	opgesloten	3
borrelen	4	overgewicht	3
donker	4	pantoffels	3
enzelgänger	4	planten	3
gemakkelijk	4	radio luisteren	3
grijs	4	schrijven	3
haardvuur	4	somber	3
huispak	4	stil	3
in zichzelf gekeerd	4	stoffig	3
lekker warm	4	student	3
mezelf	4	studeren	3
muziek luisteren	4	suf	3
Netflix	4	veiligheid	3
niet ondernemend	4	winkelen	3
PlayStation	4	bankstel	2

bekrompen	2	regen	2
bellen	2	rommelen	2
benauwd	2	rugklachten	2
bezoek	2	schaken	2
bibliotheek	2	sociaal	2
bioscoop	2	stedeling	2
brildragend	2	stilte	2
buiten	2	tablet	2
chirurg	2	tekenen	2
cosy	2	uitslapen	2
denker	2	verlegen	2
dicht	2	videogames	2
dokter	2	vrienden	2
douchen	2	vt wonen	2
druk	2	weinig frisse lucht	2
fabrieksarbeider	2	weinig sporten	2
gameverslaafde	2	wonen	2
geeft niet om de natuur	2	zeurkous	2
geen frisse lucht	2	aardig	1
geïsoleerd	2	accountant	1
gezin	2	advocaat	1
grijze muis	2	agrariër	1
hart	2	airco	1
horecamedewerker	2	alert	1
houtkachel	2	altijd klaar voor koffie	1
huiskamer	2	appartement	1
huismoeder	2	archivaris	1
Ikea	2	auto	1
ingetogen	2	avondmens	1
kleine wereld	2	bad	1
kneuterig	2	bakker	1
komt niet graag buiten	2	bankmedewerker	1
mensenschuw	2	bedrijfsleider	1
mist veel	2	bedsokken	1
moe	2	behoudend	1
muf	2	beperkt	1
muren	2	beperkt mobiel	1
netjes	2	berevel	1
opruimen	2	bescheiden	1
pianospelen	2	beschermd	1
plaid	2	beslotenheid	1
privé	2	beurzen bezoeken	1
pyjama	2	bewegingsarm	1
radiator	2	bewoner	1

bier	1	gebonden	1
biljarten	1	gebrek	1
binnenshuis	1	gedwongen	1
bleekscheet	1	geen vakantiemens	1
bloedvat	1	geestelijke	1
borduren	1	gehecht aan beschut wonen	1
bowlingcentrum	1	gemakzuchtig	1
bridge	1	genieten	1
broers	1	genieten van de natuur	1
bureauwerk	1	gerust	1
cappuccino	1	gesprek	1
chichi	1	gevangen	1
comfortabele kleding	1	geverfde muren	1
computervaardig	1	gezellig maken	1
computerverslaafde	1	gezelligheidsdier	1
conditie	1	gezondheid	1
control	1	glas	1
creatief	1	grauw	1
de meeste mensen	1	haken	1
decoratie	1	handenarbeid	1
dienstbode	1	handvaardigheid	1
dineren	1	hart- en vaatziekten	1
directeur	1	hebben dezelfde rechten	1
droge huid	1	heerlijk	1
droge lucht	1	herfst	1
dromen	1	hoogopgeleid	1
droog	1	hotelganger	1
dvd kijken	1	houd niet van tuinieren	1
eenzelvig	1	huisdieren	1
eigen gruis en puin	1	huisinrichting	1
eigen wereld	1	huisje boompje beestje	1
elektronica	1	huismuts	1
entertainment	1	hulpbehoevend	1
erudiet	1	ik niet	1
Europa	1	innerlijk	1
fabriek	1	inrichting	1
facebook	1	intellectueel	1
familiemens	1	interieurverzorger	1
fantasievol	1	intiem	1
feestje	1	Intratuin	1
fitnessen	1	je goed alleen vermaken	1
flatbewoner	1	jezelf afsluiten	1
futloos	1	Joop van den Ende	1
fysiotherapeut	1	kaartspel	1

kalm	1	muffe lucht	1
kamerplant	1	mus	1
kantoorpik	1	musea	1
kantoorwerk	1	muziek maken	1
kasplantje	1	Nederlander	1
kelderraam	1	negatief	1
kerst	1	nergens zin in	1
kinderen	1	nieren	1
kleding maken	1	niet bewegen	1
klerk	1	niet creatief	1
kneus	1	niet emigreren	1
kookgek	1	niet fijn	1
korte lontjes	1	niet in staat tot	1
korter leven	1	niet sterk	1
kracht	1	Noor	1
kringgesprek	1	normaal	1
kunstlicht	1	oma	1
laat aankleden	1	onaangenaam	1
lekker aanrommelen	1	onderwijzend personeel	1
leraar	1	onfris	1
lever	1	ongezellig	1
licht	1	ongezonde kleur	1
liever lui dan moe	1	online	1
liggen	1	onverdraagzaamheid	1
living	1	onvrij	1
lokale mens	1	op tijd beginnen	1
lopende band	1	opgeruimd	1
luchtbehandeling	1	opgetrokken benen op de bank	1
magazijn	1	pennenlikker	1
makkelijk	1	personal trainer	1
mietje	1	pleinvrees	1
mijn moeder	1	poes	1
minder actief	1	popcorn	1
minder sportief	1	privacy	1
minder weerstand	1	ramen en deuren dicht	1
mobiel	1	regenachtige dag	1
modeltreinen	1	rijk	1
modern	1	rijtjeswoning	1
moeder	1	roken	1
moeilijk	1	rommelig	1
moeilijk lopen	1	rusten	1
monteur	1	samen eten	1
mooi	1	schapenvacht	1
mopperkont	1	scherm	1

schilder	1	vermaak	1
schommelstoel	1	verontrustend	1
schuw	1	verplicht binnen zitten	1
series	1	verslaafd	1
serieus	1	vertrouwd	1
sfeerverlichting	1	verven	1
sigaretje	1	verzamelaars	1
slecht eten	1	verzorgenden	1
slecht ter been	1	verzorging	1
sloom	1	verzorgingshuis	1
snuisterijen	1	vies van alles	1
social media	1	visite ontvangen	1
solist	1	vitaminepillen	1
soms	1	voedsel	1
soos	1	vrouw	1
sorteren	1	wandelen	1
sportzaal	1	warm en droog	1
stilzitten	1	weekdier	1
stofzuiger	1	wegdromen	1
straatvrees	1	wegkwijnen	1
stress	1	weinig doet	1
strijken	1	welvaartziekten	1
studiehoofd	1	wereldvreemd	1
sudoku's	1	wetenschap	1
supermarkt	1	Wii	1
Suriname	1	winterslaap	1
tapijt	1	woont in zijn eigen land	1
tbs-er	1	workaholic	1
technologie	1	zacht	1
telefoon	1	zelfvertrouwen	1
tevredenheid	1	ziekenhuis	1
toastjes	1	zielig	1
trainingspak	1	zit veel achter een scherm	1
trekt neus op voor buiten	1	zuurpruim	1
triest	1	zwak	1
tuin	1	zweed	1
tv	1	zwembad	1
twijfels	1		
twitter	1		
vader	1		
vast	1		
veel	1		
verdord	1		
verdriet	1		

ISBN 9789070478445
auteur: Marjolein Kloek
fotografie: Jaap Stahlie
uitgever: KesselsKramer Publishing. Amsterdam 2016.
www.kesselskramerpublishing.com