



Rabobank

Waar onze tijd blijft

Iedereen heeft 168 uur per week de tijd om allerlei activiteiten te ondernemen. De manier waarop wij deze uren besteden, geeft niet alleen ons dagelijkse leven vorm, maar is ook van invloed op ons eigen welzijn en dat van anderen. In dit Themabericht gaan we in op de vraag waar onze tijd blijft en wat onze tijdsbesteding met ons welzijn doet.

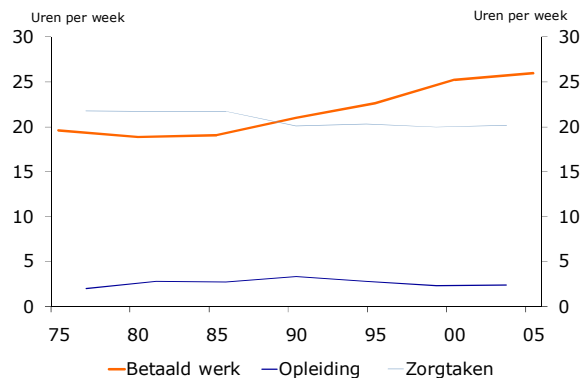
Ons dagelijkse leven

De activiteiten die individuen ontplooiën, kunnen grofweg worden opgedeeld in drie categorieën, namelijk verplichtingen, persoonlijke verzorging en vrije tijd. Hoeveel tijd een individu aan elk van deze categorieën besteedt, is afhankelijk van een groot aantal factoren. Deze factoren kunnen bijvoorbeeld economisch, sociaal of cultureel van aard zijn. Individuele (familie-)omstandigheden spelen ook een belangrijke rol. Ondanks al deze verschillende determinanten van tijdsbesteding is het mogelijk om iets te zeggen over waar onze tijd blijft. Uit het tijdsbestedingonderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) blijkt dat Nederlanders per week gemiddeld de meeste tijd kwijt zijn aan persoonlijke verzorging, namelijk zo'n 76 uur. Hiervan wordt het grootste gedeelte slapend doorgebracht. Aan eten, drinken en lichamelijke verzorging is de gemiddelde Nederlander iets meer dan 16 uur kwijt. Gedurende de overige 92 uur van de week is men ongeveer even druk in de weer met verplichtingen (betaald werk, scholing, huishoudelijk werk en zorgtaken) als met vrije tijd (Breedveld et al, 2006). Het verschil tussen mensen in verschillende levensfasen is echter groot. Door de toenemende vergrijzing is er een steeds grotere groep mensen die weinig verplichtingen heeft. Gepensioneerden hebben immers geen betaalde baan meer en doorgaans ook geen dagelijkse zorg meer voor kinderen. Mensen tussen de 20 en 65 jaar krijgen het daarentegen steeds drukker met verplichtingen.

Meer verplichte nummertjes

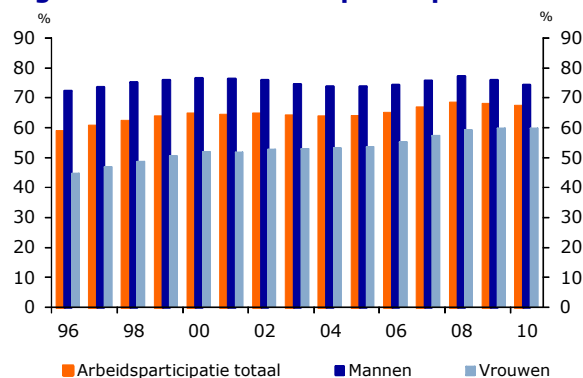
Qua verplichte nummertjes is de gemiddelde Nederlander in de leeftijdscategorie 20-64 jaar vooral in de weer met betaald werk en zorgtaken (figuur 1). In de afgelopen decennia is het aantal uur dat wordt besteed aan een betaalde baan sterk gestegen; in 1975 bedroeg de gemiddelde duur van de werkweek 19,6 uur, terwijl in 2005 gemiddeld 26,0 uur aan betaald werk werd besteed. Dit aantal uur ligt echter nog altijd aanzienlijk lager dan de traditionele 40-urige werkweek. Dit wordt veroorzaakt door het feit dat deeltijdwerkers en niet-werkenden het gemiddelde naar beneden halen. Als we inzoomen op mensen met een betaalde baan, dan blijkt het gemiddelde aantal gewerkte uren veel hoger te liggen. Mannen werkten in 2010 volgens het CBS gemiddeld 39,2 uur, terwijl vrouwen gemiddeld 28,4 uur voor een baas in de weer waren.

Figuur 1: Gemiddelde arbeidsduur werkenden



Bron: Breedveld et al (2006)

De gemiddelde duur van de werkweek van 20- tot 65-jarigen is in de afgelopen jaren met name toegenomen, doordat het aandeel werkenden is gegroeid. Er zijn vooral meer vrouwen actief geworden. De arbeidsparticipatie onder mannen is daarentegen nauwelijks gestegen (figuur 2). In vergelijking met de rest van Europa is de arbeidsdeelname onder vrouwen hoog, maar ze zijn ook kampioen deeltijdwerken.

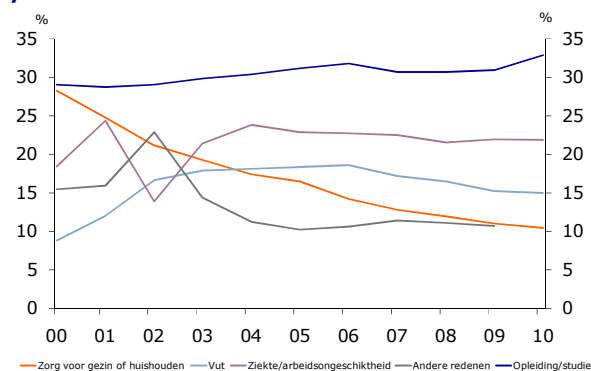
Figuur 2: Netto-arbeidsparticipatie

Bron: CBS

Vele handen maken licht werk

Volgens het kabinet moeten er meer mensen aan het werk. Iedereen die kan werken is door de vergrijzing en de ontgroening volgens het kabinet nodig op de arbeidsmarkt. Niet alleen om vrijgekomen arbeidsplaatsen op te vullen, maar ook om de kosten van de verzorgingsstaat te kunnen blijven dragen. Verdere volumegroei van het aantal gewerkte uren kan op twee manieren worden bereikt. Enerzijds kan worden geprobeerd om de wekelijkse arbeidsduur van werkende vrouwen te verlengen. Dit lijkt echter lastig te worden, aangezien het merendeel van de in deeltijd werkende vrouwen helemaal niet meer uren wil werken. Om werkende vrouwen aan te moedigen dit toch te gaan doen is actie vanuit mannen en vrouwen, sociale partners en de overheid noodzakelijk. Een herverdeling van huishoudelijke en zorgtaken is gewenst, want vrouwen zijn hier nu drukker mee in de weer dan mannen. Ook is een (verdere) cultuuromslag op de arbeidsmarkt noodzakelijk. Vrouwen moeten in toenemende mate werk en zorgtaken met elkaar combineren en deze taakcombinatie brengt agendaproblemen met zich mee. De sociale partners moeten dan ook inzetten op verdere uitbreiding van de mogelijkheid om flexibel te werken (zowel qua arbeidstijden als thuiswerken). Ook voor de overheid is hier een rol weggelegd. In de afgelopen jaren is onder andere met de flexibilisering van werktijden een eerste stap gezet, maar verdere stappen zijn noodzakelijk. Hierbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan flexibilisering van schooltijden

(zowel qua lestijden als vakanties). Anderzijds kan worden geprobeerd om het aantal mannen en vrouwen dat werkt te vergroten. Dit kan worden bereikt door barrières om aan de slag te gaan te slechten (figuur 3).

Figuur 3: Redenen om niet te willen / kunnen werken

Bron: CBS

Hoewel het gezin en het huishouden voor vrouwen een kleinere hindernis vormen dan een aantal jaren geleden, is deze belemmering om aan de slag te gaan nog steeds niet verdwenen. Het verhogen van subsidies voor kinderopvang gaat vrouwen niet helpen om over de drempel heen te stappen (Jongen, 2010). Wederom kan een betere taakverdeling binnen het gezin en verdere flexibilisering van de arbeidsmarkt een mogelijke oplossing bieden. Naast vrouwen moeten ook ouderen worden gestimuleerd om actief worden/blijven. Zij dienen langer door te werken. Hiertoe moet niet alleen de pensioenleeftijd (verder) worden verhoogd, maar moeten werkgevers ook worden gestimuleerd om ouderen aan te nemen en in dienst te houden. Bovendien moet het tot op hogere leeftijd doorwerken (financieel) aantrekkelijker worden gemaakt. Tenslotte is het belangrijk dat uitkeringsgerechtigden, naar hun kunnen, gaan bijdragen en worden gestimuleerd om aan de slag te gaan.

Invloed van betaald werk op welzijn

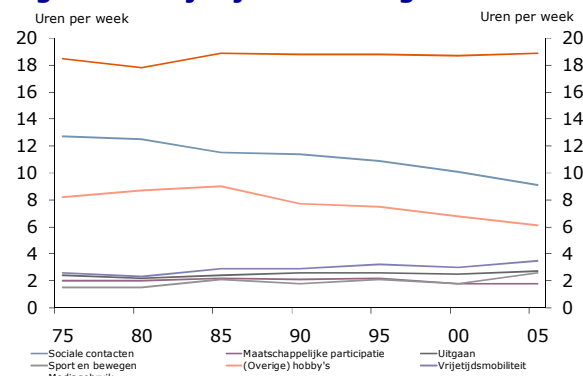
Voor de Nederlandse bevolking van 20 tot en met 64 jaar vormt betaald werk een belangrijke activiteit en naar verwachting neemt het

belang in de toekomst alleen maar verder toe. Het hebben van een betaalde baan voor een beperkt aantal uur per week draagt positief bij aan het welzijn van een individu (Glass en Fujimoto, 1994; Repetti et al, 1989). Niet alleen neemt de levensstandaard toe, maar het leidt bijvoorbeeld ook tot sociale interactie op de werkvloer en een zekere mate van waardigheid. Te veel werken is echter slecht voor de gezondheid en tast het welzijn van mensen aan. De precieze relatie tussen werk en welzijn is sterk afhankelijk van de kwaliteit van het werk, waarbij kwaliteit refereert aan de specifieke kenmerken van de betaalde baan. Uit diverse onderzoeken blijkt dat lange werkdagen leiden tot allerlei gezondheidsrisico's en -problemen (Benach en Muntaler, 2007; Kodz et al, 2003). Ook het werken van niet-standaard uren beïnvloedt het welzijn negatief (Perry-Jenkins et al, 2007; Jamal, 2004). Een onzekere of tijdelijke baan heeft ook een negatief effect op ons welzijn (WHO, 2008; Lewchuk et al, 2003). De mogelijkheid tot flexibel werken heeft daarentegen juist een positief effect, mits het niet wordt opgedrongen door werkgevers (Williams, 2008, Epstein en Kalleberg, 2004). Naast betaalde arbeid is de verrichte onbetaalde arbeid, in de vorm van huishoudelijk werk en zorgtaken, ook van invloed op het welzijn van mensen. Ook hierbij hangt de richting van de invloed voornamelijk af van de kwaliteit van de onbetaalde arbeid en het type onbetaalde arbeid dat wordt verricht.

Minder niksen

Nederlanders hebben gemiddeld 44,7 uur per week beschikbaar voor vrijetijdsbesteding, terwijl we dertig jaar terug nog drie uur meer hadden om te niksen. We zitten in onze vrije tijd echter niet stil. We vullen onze vrije uren met media (in gedrukte vorm, radio, tv en computer), sociale contacten, maatschappelijke participatie, uitgaan, sport en bewegen en (andere) hobby's. In de loop der tijd heeft er tussen de verschillende vrijetijdsbestedingen een verschuiving plaatsgevonden (figuur 4).

Figuur 4: Vrijetijdsbesteding



Bron: Bredeveld et al (2006)

Nederlanders zijn in hun vrije tijd het liefst met media in de weer. Het totaal aantal uur dat Nederlanders hiermee bezig zijn in de afgelopen drie decennia nauwelijks is veranderd, maar het gebruik wel. In plaats van het lezen van gedrukte media en luisteren naar de radio (en andere geluidsdragers), brengt de Nederlander zijn tijd nu liever voor de televisie of achter de computer door. Verder zijn sporten en bewegen en vrijetijdsmobiliteit in de loop der tijd ten koste gegaan van sociale contacten met huisgenoten en derden en (overige) hobby's. Aan het beeld van de maatschappelijke participatie is weinig veranderd. De inzet voor maatschappelijke organisaties, verenigingen en vrijwilligerswerk is qua uren nagenoeg gelijk gebleven. Wel blijkt dat steeds minder mensen zich inzetten voor de maatschappij. Dit laatste vormt een probleem, omdat meer en meer organisaties door overheidsbezuinigingen moeten leunen op onbetaalde krachten. Het huidige kabinet rekent zelfs op de inzet van Nederlanders. Zo moet een deel van het politiewerk maar door betrokken burgers worden uitgevoerd en worden mantelzorgers geacht een deel van de zorgtaken van de thuiszorg over te nemen.

Invloed van vrije tijd op welzijn

Voor gepensioneerden vormt vrije tijd een belangrijke tijdsbesteding. De manier waarop zij niksen is dan ook sterk van invloed op hun welzijn. Uit onderzoek blijkt dat het belangrijk is dat senioren actief blijven, niet alleen op fy-

siek en mentaal vlak maar ook op sociaal gebied. Fysieke activiteiten dragen bij aan een goede fysieke gezondheid en een langer leven (Fratiglioni et al, 2004) en correleren negatief met dementie (Sumic et al, 2007). Het ondernemen van cognitieve activiteiten heeft soortgelijke effecten (Fratiglioni et al, 2004)¹. Een leven in sociaal isolement leidt in ieder geval voor vrouwen tot een lagere levenskwaliteit (Tomaszewski en Barnes, 2008) en een hoger overlijdensrisico (Fratiglioni et al, 2004). Het is echter niet duidelijk welke sociale activiteiten het meest bijdragen aan het welzijn en dus zouden moeten worden ontplooid door ouderen. Vrijwilligerswerk heeft een positieve invloed op het welzijn van mensen. Vrijwilligers rapporteren een hogere fysieke en mentale gezondheid in subjectieve welzijnsstudies en zij schatten hun algehele welzijn hoger in dan mensen die geen vrijwilligerswerk verrichten.

Tot besluit

Iedereen besteedt zijn 168 uur per week anders. Enerzijds wil de overheid dat meer mensen meer gaan werken, anderzijds rekent zij er ook op dat meer Nederlanders meer "vrijwillig" gaan bijdragen aan de maatschappij. Aangezien er maar 24 uur in een dag zitten, betekent dit dat Nederlanders minder tijd voor hobby's en andere zaken overhouden. Het is moeilijk om te bepalen wat dit precies met ons welzijn gaat doen. Sommige activiteiten kunnen immers voor de één welzijnsverhogend zijn, maar voor de ander niet. Voor iedereen geldt echter dat het goed is om activiteiten met mate te ontplooiën en niet teveel te focussen op één activiteit.

September 2011
Ruth van de Belt (030 – 2160143)
R.Belt@rn.rabobank.nl
www.rabobank.com/economie

Literatuurlijst

- Benach, J., & Muntaner, C. (2007). Precarious employment and health: Developing a research agenda. *Journal of Epidemiology and Community Health*, (61), 276-277.
- Breedveld, K., A. van den Broek, J. de Haan, L. Harms, F. Huysmans en E. van Ingen (2006). *De tijd als spiegel. Hoe Nederlanders hun tijd besteden*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Epstein, C. F., & Kalleberg, A. L. (Eds.). (2004). *Fighting for Time: Shifting Boundaries of Work and Social Life* (1st ed.) Russell Sage Foundation.
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., & Winblad, B. (2004). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *The Lancet Neurology*, 3(6), 343-353.
- Glass, J., & Fujimoto, T. (1994). Housework, paid work, and depression among husbands and wives. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 179-191.
- Jongen, E. (2010). Child care subsidies revised. CPB Document, No 200.
- Jamal, M. (2004). Burnout, stress and health of employees on non standard work schedules: a study of Canadian workers. *Stress and Health*, 20(3), 113-119.
- Kodz, J., Davis, S., Lain, D., Strebler, M., Rick, J., Bates, P., Cummings, J., & Meager, N. (2003). *Working long hours: A review of the evidence*, Volume 1, London, UK
- Lewchuk, W., de Wolff, A., King, A., & Polanyi, M. (2003). From job strain to employment strain: Health effects of precarious employment. *Just Labour*, 3 (Fall).
- Perry-Jenkins, M., Goldberg, A. E., Pierce, C. P., & Sayer, A. G. (2007). Shift work, role overload, and the transition to parenthood. *Journal of marriage and the family*, 69(1), 123-138.
- Repetti, R. L., Matthews, K. A., & Waldron, I. (1989). Employment and women's health: Effects of paid employment on women's mental and physical health. *American Psychologist*, 44(11), 1394-1401.
- Sumic, A., Michael, Y. L., Carlson, N. E., Howieson, D. B., & Kaye, J. A. (2007). Physical Activity and the Risk of Dementia in Oldest Old. *Journal of Aging and Health*, 19(2), 242-259.
- Tomaszewski, W., & Barnes, M. (2008). How social detachment shapes the lives of older people. In *Living in the 21st century: older people in England*. In J. Banks, E. Breeze, C. Lessof & J. Nazroo (Eds.), *Living in the 21 century: Older people in England* (pp. 150-185). London, UK: Institute of Fiscal Studies.
- Williams, C. (2008). Work-life balance of shift workers. *Perspectives*, (August), 5-16.
- Wilson, R. S., Scherr, P. A., Schneider, J. A., Tang, Y., & Bennett, D. A. (2007). Relation of cognitive activity to risk of developing Alzheimer disease. *Neurology*, 69(20), 1911-1911.
- World Health Organization, Commission on Social Determinants of Health. (2008). *Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. Final Report of the Commission on Social Determinants of Health*. Geneva: World Health Organization.

¹ De relatie tussen cognitieve activiteiten en dementie is echter controversieel, omdat onduidelijk is welke mechanismen een rol spelen.