

Nederland veerkrachtig

Rapport voor Campina

Project: 2105919

Amsterdam, 6 september 2021

© Ipsos 2021. All rights reserved. Contains Ipsos' Confidential and Proprietary information and may not be disclosed or reproduced without the prior written consent of Ipsos.

Om de vragen
die we stellen
én die we
beantwoorden



ZEKER WETEN



Inhoudsopgave

3
Inleiding



9
Welke rol speelt
veerkracht in het
leven van
mensen?



23
Wat helpt
Nederlanders om
hun doelen te
bereiken?



7
Conclusie



16
Hoe is men bezig
met veerkracht?



29
Bijlage



Inleiding



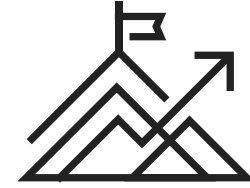
Waarom dit onderzoek

Begrijpen hoe Nederlanders omgaan met veerkracht



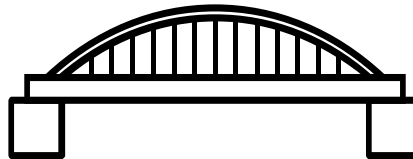
Van ...

FrieslandCampina heeft zich de afgelopen jaren sterk verbonden aan fysieke fitheid. Deze connectie is onderbouwd door het sponsorbeleid en de slogan 'Sterk met Campina'. Campina wil dit concept nu verbreden naar mentale fitheid en zo invulling geven aan de nieuwe purpose 'Campina voedt de veerkracht van Nederland'.



... Naar

Campina is in staat om Nederland niet alleen te inspireren en te motiveren om fysiek fit te zijn, maar kan als zuivelmerk ook haar steentje bijdragen om mensen te helpen veerkrachtig in het leven te staan.



... Met de VeerkrachtMonitor ...

helpen wij als Ipsos om het begrip veerkracht beter te begrijpen en in kaart te brengen hoe het gesteld is met de veerkracht van Nederland. De monitor start met een 0-meting, waarin de veerkracht rond 4 hoofdthema's bepaald wordt. Jaarlijks wordt het herhaald om de mentale fitheid van Nederland te kunnen volgen. Daarnaast is het mogelijk om via korte flitspeilingen in te haken op actuele issues.

Hoe we dit onderzocht hebben



Met wie we hebben gesproken

1000 Nederlanders van 18 jaar en ouder, nationaal representatief op geslacht, leeftijd, regio.



Hoe hebben we met ze gesproken

Online interviews, via het Ipsos iSay panel



Wanneer

De datacollectie periode liep van 20 tot 25 augustus 2021.

Thema's en onderliggende doelen/voornemens

- In dit onderzoek hebben we het onderwerp veerkracht besproken. Omdat dit niet bij iedereen direct tot de verbeelding spreekt, hebben we dit ingeleid met voorbeelden (zie bijlage).
- Naast vragen over veerkracht in het algemeen, ook verschillende thema's meegenomen. Onder elk thema vallen verschillende doelen/voornemens. Deze losse doelen/voornemens zijn voorgelegd aan respondenten.
- **Uitleg sub totaal score:** Wanneer we rapporteren op een thema, bijvoorbeeld "83% is actief bezig met het thema Rust en ontspanning", dan betekent dit dat 83% met ten minste een van de onderliggende voornemens/doelen actief bezig is.
- In de bijlage staan de verschillende thema's met bijbehorende doelen/voornemens op een rijtje.

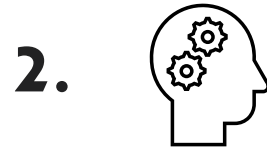
De vragen die dit onderzoek beantwoordt

Hoe werken Nederlanders aan hun veerkracht?

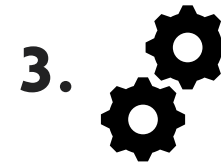
Wat we moeten begrijpen om dit te beantwoorden:



Welke rol speelt veerkracht in het leven van mensen?



Hoe is men bezig met veerkracht?



Wat helpt Nederlanders om hun doelen te bereiken?

Conclusie



Conclusie

Veerkracht leeft en veel Nederlanders zijn dan ook bezig met meer beweging, rust en assertiever worden om veerkrachtiger in het leven te staan. Vooral steun van anderen helpt om dit ook echt te bereiken.



1. Veerkracht is een relevant onderwerp

De meerderheid van de Nederlanders denkt wel eens na over veerkrachtiger worden. Met name vrouwen en mensen onder de 50 jaar zijn hier mee bezig. Zij voelen zichzelf dan ook minder veerkrachtig dan mannen en 50+ers.



2. Meer beweging, rust en ontspanning draagt hieraan bij

Meer beweging, meer rust en ook assertiever worden, zijn belangrijke doelen als het gaat om verbeteren van veerkracht. De helft van de Nederlanders is dan ook op een bepaalde manier bezig met het thema rust en ontspanning (mede) of beweging om veerkrachtiger te worden.



3. Anderen zijn belangrijk om deze voornemens te behalen

Een groot deel zoekt hulp(middelen) om het doel te bereiken. Met name het maken van een planning en praten met partner of vrienden helpt. Over het algemeen zijn mensen best tevreden over hoe het gaat met de voornemens binnen de thema's.

1

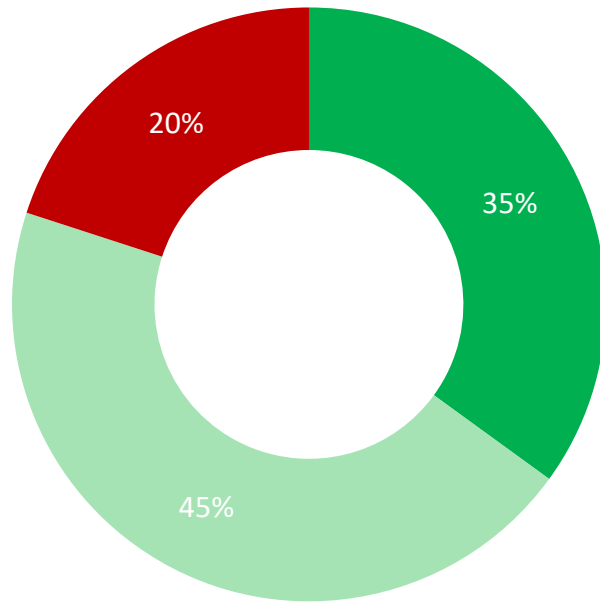
Welke rol speelt veerkracht in het leven van mensen?

Belangrijkste inzichten

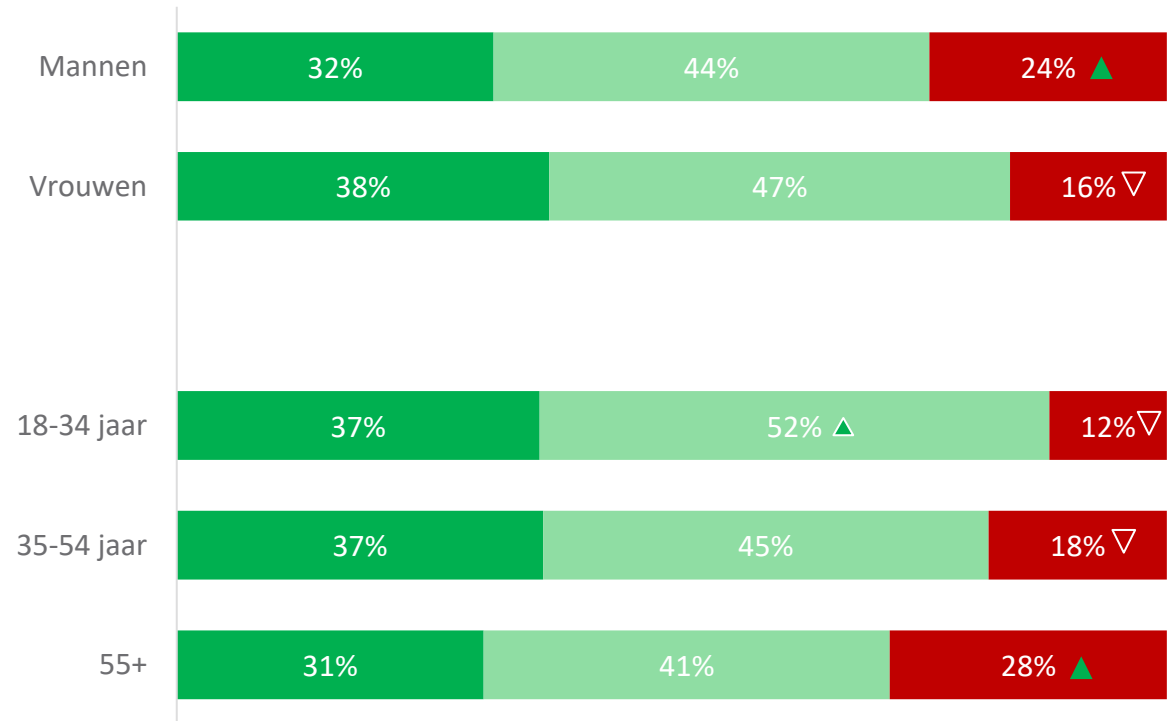


De meeste Nederlanders zijn wel enigszins bezig met veerkracht, in het bijzonder mensen onder de 55 jaar en vrouwen

Is veerkrachtiger worden, zoals het sterker worden van lichaam en/of geest, iets waar je mee bezig bent?



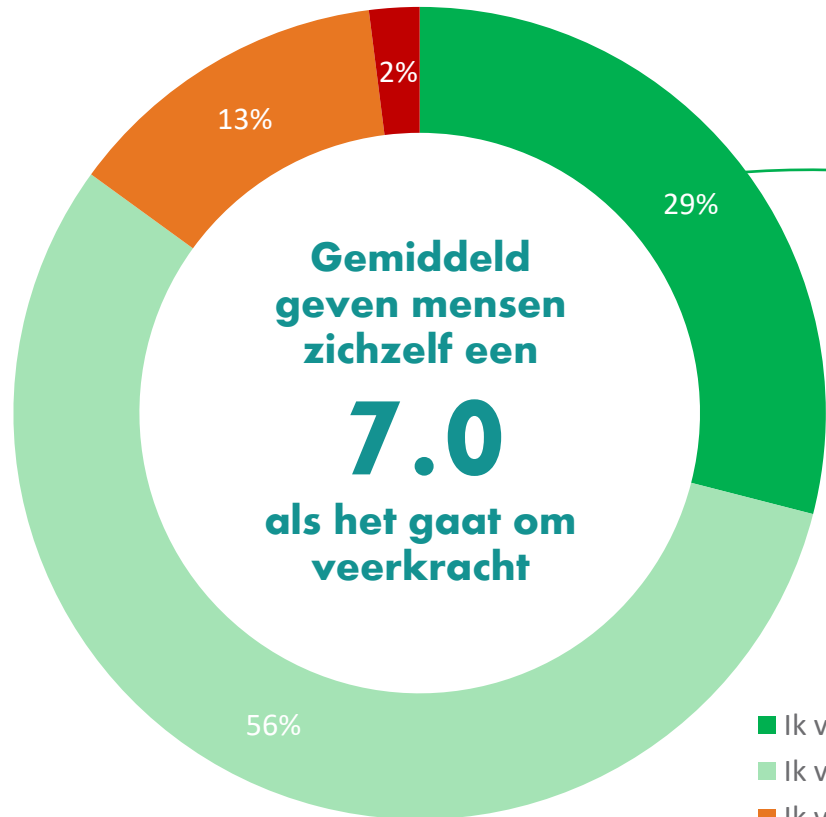
- Ik ben hier actief mee bezig
- Ik denk hier wel eens over na
- Ik ben hier niet mee bezig



▲ ▼ Significant hoger/lager dan totaal

Nederlanders geven zichzelf een 7: ruim de helft vindt zichzelf een beetje veerkrachtig. Ouderen en mannen vinden zichzelf nog eens extra veerkrachtig

In hoeverre voel jij je veerkrachtig?



- Ik voel mij zeer veerkrachtig
- Ik voel mij een beetje veerkrachtig
- Ik voel me niet zo veerkrachtig
- Ik voel mij helemaal niet veerkrachtig

Mannen:
35% ▲ Mannen vinden zichzelf veerkrachtiger dan vrouwen (23%)

55+:
38% ▲ Ouderen (55+) voelen zich ook veerkrachtiger dan mensen onder de 55

43% ▲ ..van de mensen die niet met veerkracht bezig zijn voelen zich al zeer veerkrachtig



Basis: alle respondenten, n=1000

DV1. In hoeverre voel jij je veerkrachtig?

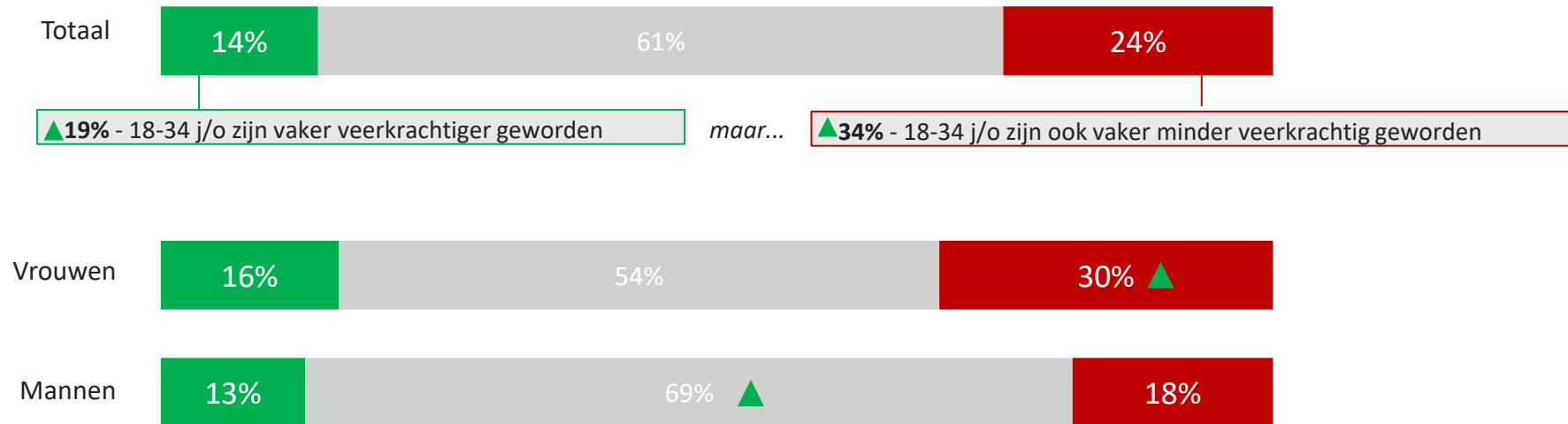
DV2. Zou jij je eigen veerkracht kunnen uitdrukken in een rapportcijfer?

▲ ▼ Significant hoger/lager dan gemiddeld

Voor 61% heeft corona geen invloed gehad op hun veerkrachtigheid. 18-34 jarigen en vrouwen geven vaker dan gemiddeld aan minder veerkrachtig te zijn geworden door de pandemie

De coronapandemie...

■ ...heeft mij meer veerkrachtig gemaakt ■ ...heeft mijn veerkrachtigheid niet beïnvloed ■ ...heeft mij minder veerkrachtig gemaakt



Men vindt sporters, familieleden, maar ook zichzelf veerkrachtig. Met name positief uit tegenslagen komen wordt gezien als veerkracht

Familie

'Mijn ouders: door wat ze allemaal hebben overwonnen.'

'Mijn moeder: omdat zij met al haar lichamelijke problemen altijd vrolijk was een veel vreugde in haar leven had.'

'Mijn moeder: haar man is overleden en ze gaat toch door. Leert nieuwe dingen.'

'Mijn vader: ondanks vele verschillende levensbedreigende ziekten steeds weer overeind en optimistisch blijven met veel aandacht voor anderen tot het einde toe.'

'Mijn kinderen!: pakken alles aan, zijn optimistisch en begaan met de wereld/ natuur.'

'Mijn vader: 'Omdat deze man zo veel te verduren heeft gehad in zijn leven en er iedere keer sterker is uit gekomen.'

'Dan kijk ik toch naar mezelf: Na diagnose borstkanker met uitzaaiingen. Chemo operatie bestraling heeft m'n lijf zowat verwoest. En dan langzaam weer oprabbelen en herstellen. Met diepe dalen en een mega lange weg. Dat noem ik veerkrachtig. Je hebt een oorlog in je lijf overleefd. Mijn dokter zei ' we hebben je bij wijze van bijna dood gemaakt zodat je het kan overleven ''

'Mijn partner: hij gaat altijd door met zijn leven ook al krijgt hij veel grote tegenslagen. Hij neemt altijd zijn verantwoordelijkheid en doet zijn best om er het beste van te maken. Hij is niet snel van zijn stuk te brengen en wanneer er negatieve emoties spelen zoals boosheid dan kan hij dat ook vrij snel weer loslaten.'

'Mijn man: hij is gelukkig met zichzelf.'

Sporters

'Kobe Bryant: kwam terug na zware blessure.'

'Minder valide topsporters: fantastisch hoe zij met hun gebreken omgaan.'

'Sporters in het algemeen: ze hebben veel alleen moeten ondernemen, alleen moeten trainen geen wedstrijden en toch volhouden.'

'Sifan Hassan: omdat ze het van asielzoekster naar Olympisch kampioen heeft geschopt na alle ellende die ze heeft meegemaakt. Ze heeft letterlijk kracht geput uit haar eigen geschiedenis.'

'Tom Dumoulin: hij komt telkens terug na tegenslag.'

Overig

'Bibian Mentel: ik vind haar veerkrachtig omdat ze optimistisch is gebleven tot het laatste moment en daarmee een inspiratiebron is om hoe om te gaan met tegenslag.'

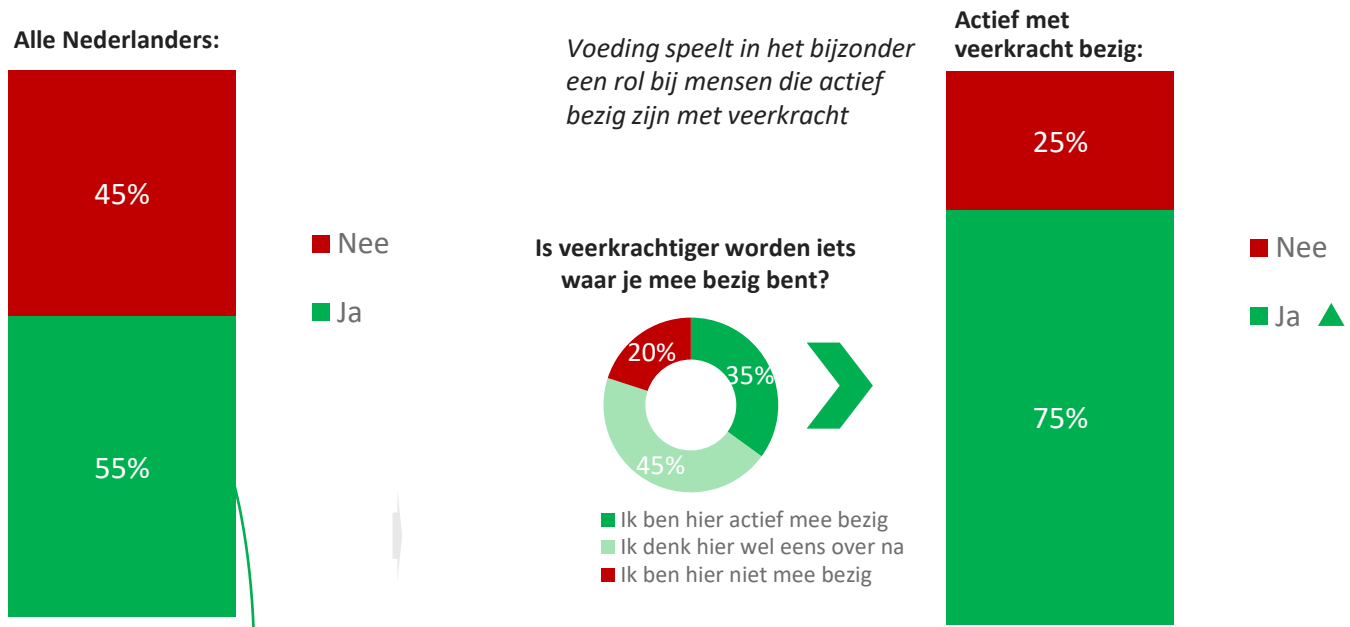
'Bibian Mentel, maar ook diverse mensen in mijn omgeving: bij tegenslag mocht het verdriet er zijn, maar vervolgens richtte Bibian Mentel zich op wat ze wel nog kon en welke mogelijkheden er nog wel waren. Ze gaf niet op, maar bleef zoeken naar mogelijkheden (en zag/vond die ook altijd)'.
'Rutte: heeft veel over zich heen gekregen en blijft lachen. Knap hoor.'

'Patty Brard: veel tegenslagen maar komt er altijd weer goed uit. Fantastisch afgevallen.'

'Een ieder die voor zichzelf opkomt en weer door gaat: ze kunnen het leven aan.'

Voeding speelt een belangrijke rol voor veerkracht, in het bijzonder voor mensen die er actief mee bezig zijn

Helpen voeding of voedingsstoffen jou om veerkrachtiger te worden?



Vrouwen: En tevens bij vrouwen speelt voeding vaker een rol dan bij mannen (50%)
60% ▲

18-34 j/o: Ook mn voor 18-34 jarigen helpt voeding vaker dan voor 55+: **46%**
65% ▲

Welke voedingsstoffen maken jou veerkrachtiger?

- 'Gebalanceerd eten. Kleine porties. Voelen wat ik nodig heb waar m'n mijn lijf om vraagt'
- 'Vitamine c en b-complex'
- 'Vlees en groenten'
- 'Vegetarisch koken en eten'
- 'Zuivel, fruit en groenten'
- 'Verse groenten, minder vlees. Gezond eten, geen pakjes'
- 'Groene groentes, yoghurt, veel fruit'
- 'Minder vet en snoep'
- 'Ik eet divers en probeer me aan de schijf van 5 te houden. Sowieso elke dag melk, kaas, boter. Wekelijks 1 of 2 keer verse vis. Een paar keer per week kip en rundvlees. Etc.'
- 'Veel verse producten, waarbij ik het beeld heb dat ze dichtbij de natuur staan. De schijf van vijf bijvoorbeeld. Fruit, verse groenten, vlees en goede zuivel'
- 'Gezonde voeding en supplementen'
- 'Fruit, groente, brood en zuivel'
- 'Genoeg water drinken Genoeg verschillende voedingsstoffen - niet elke avond hetzelfde eten'
- 'Zuivel, groente, fruit en soms wat meer suikerhoudende producten helpen mij hierbij.'
- 'Als eerste uiteraard koffie, dat geeft me energie om de dag te beginnen. En gedurende de dag een gezonde reep, een yoghurt of iets anders voedzaam wat energie geeft'
- 'Noten, fruit, peulvruchten'

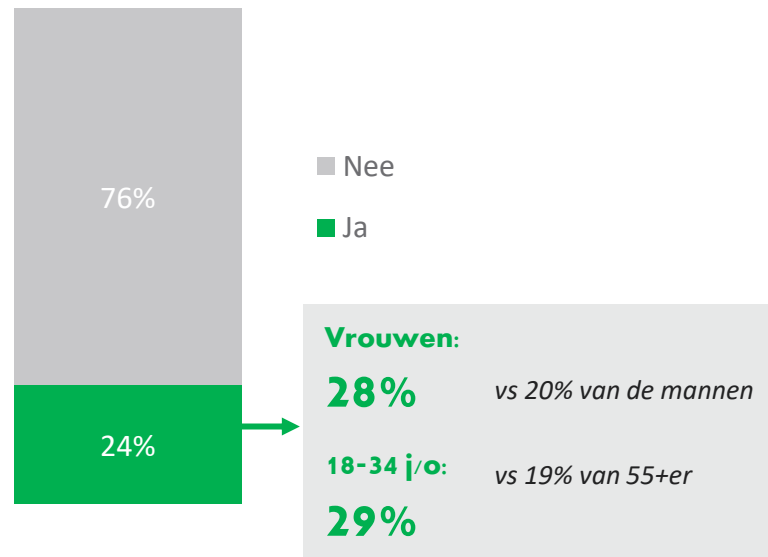
A3. Helpen voeding of voedingsstoffen jou om veerkrachtiger te worden? Basis: alle respondenten, n=1000

A4: Welke voeding of voedingsstoffen maken jou veerkrachtiger? Basis: alle respondenten, n=572

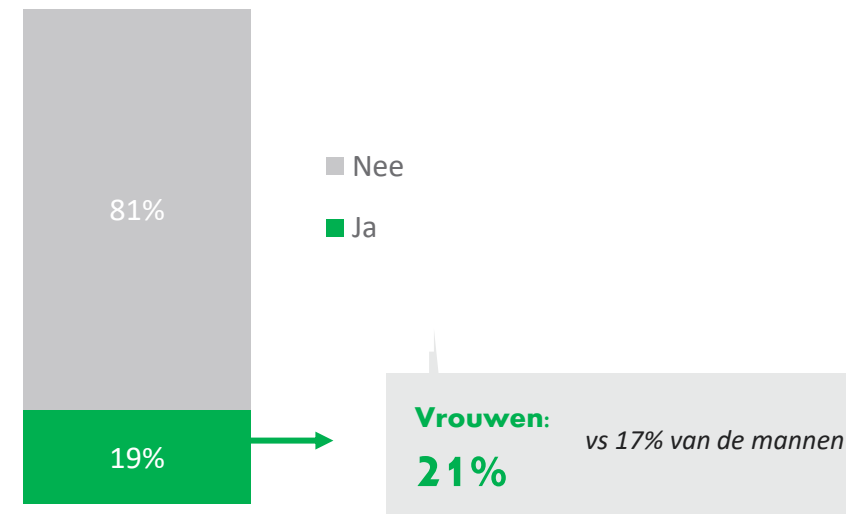
Met name vrouwen zijn ook vaak actief bezig met bewustere voeding om veerkrachtiger te worden

Voeding en veerkracht

Actief bezig met “Bewuster keuzes maken voor eten en drinken” waarbij veerkrachtiger worden een rol speel



Actief bezig met “Meer aandacht voor de maaltijd” waarbij veerkrachtiger worden een rol speel

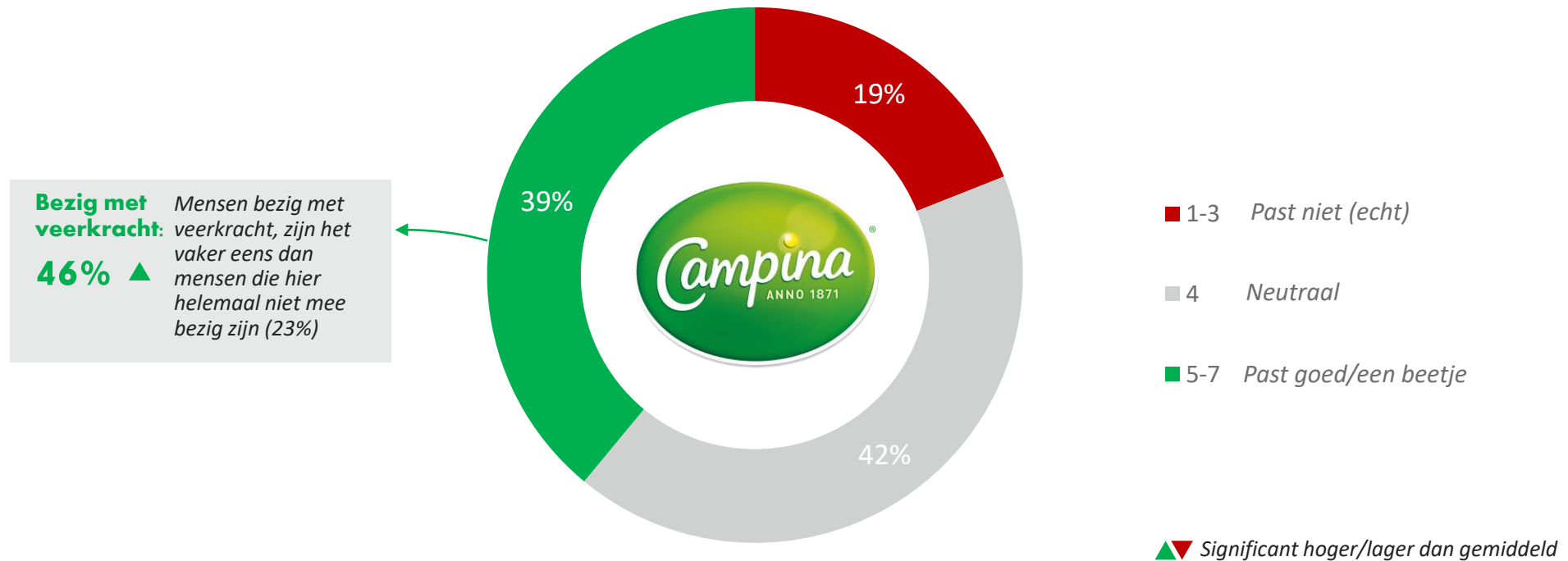


D1. Ben jij bezig met de volgende doelen/voornemens? X D2. Speelt veerkrachtiger worden een rol bij de reden waarom je met onderstaande bezig bent?

Alle respondenten (n=1000)

Een ruime groep Nederlanders vindt veerkracht dan ook passen bij Campina

In hoeverre vind je het thema "veerkracht" passen bij Campina?



DV6. We doen dit onderzoek voor Campina. Als je denkt aan alles wat Campina doet en waar Campina voor staat, In hoeverre vind je het thema "veerkracht" passen bij het merk?

Basis: alle respondenten, n=1000

2

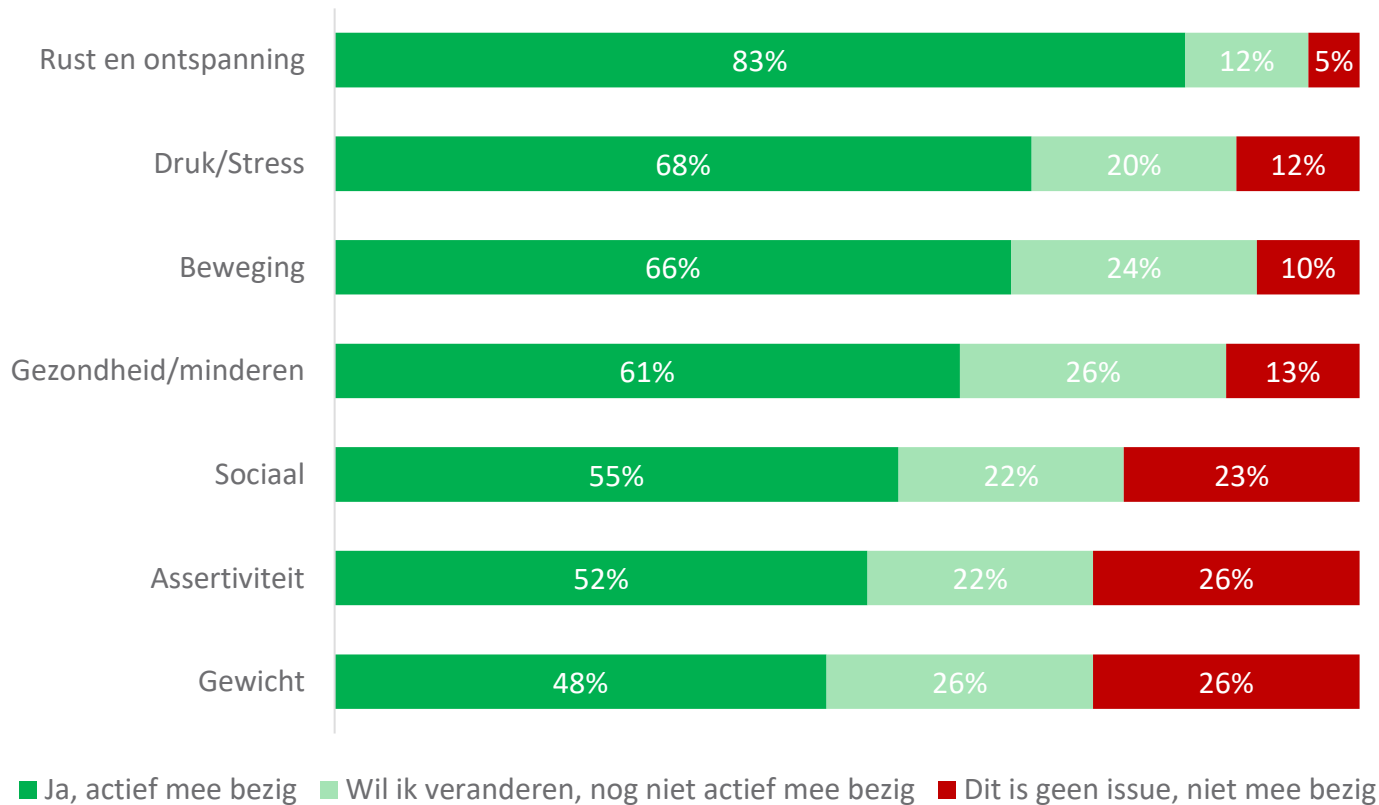
Hoe is men bezig met veerkracht?

Belangrijkste inzichten



In het algemeen zijn veel Nederlanders bezig met meer rust en ontspanning, maar ook verminderen van stress en meer bewegen zijn belangrijk

Ben jij bezig met de volgende doelen/voornemens (subtotaal*)?

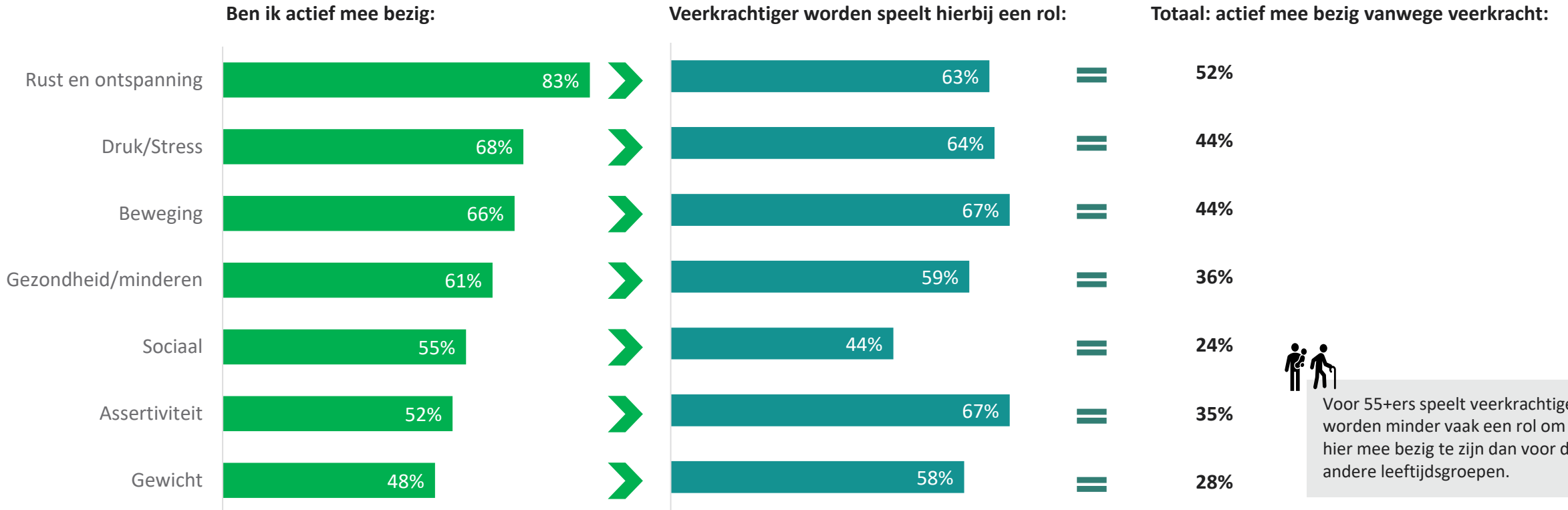


i Het gaat hier om welke voornemens/doelen men in het algemeen heeft, niet per sé om veerkrachtiger te worden.

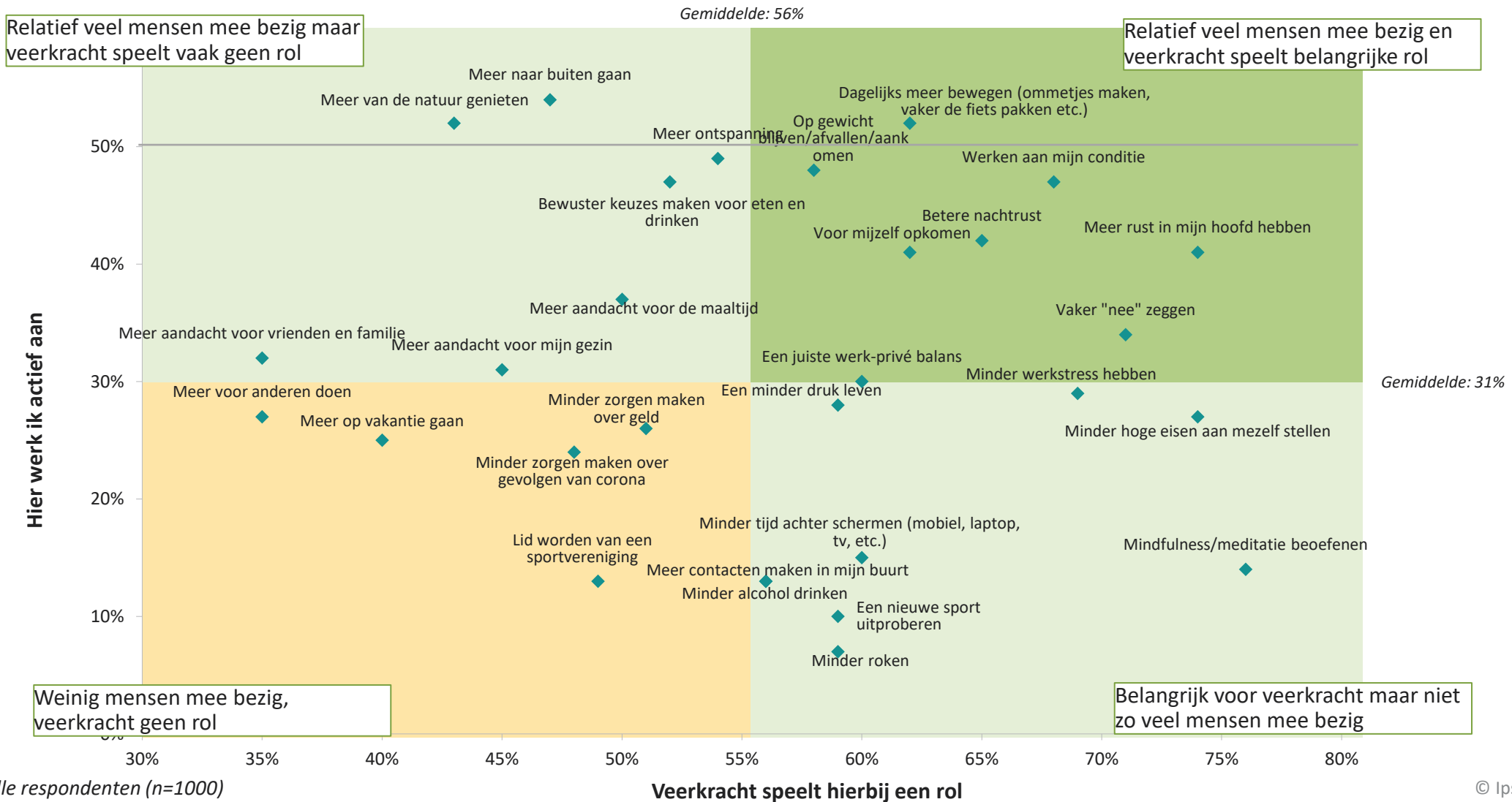


Alhoewel het % wat hier actief mee bezig is, vaak gelijk is, is het voor mannen wel vaker geen issue dan voor vrouwen. Vrouwen geven daarentegen vaker aan dit te willen veranderen maar zijn er nog niet actief mee bezig.

De helft van de Nederlanders is op een manier bezig met het thema rust en ontspanning (mede) om veerkrachtiger te worden

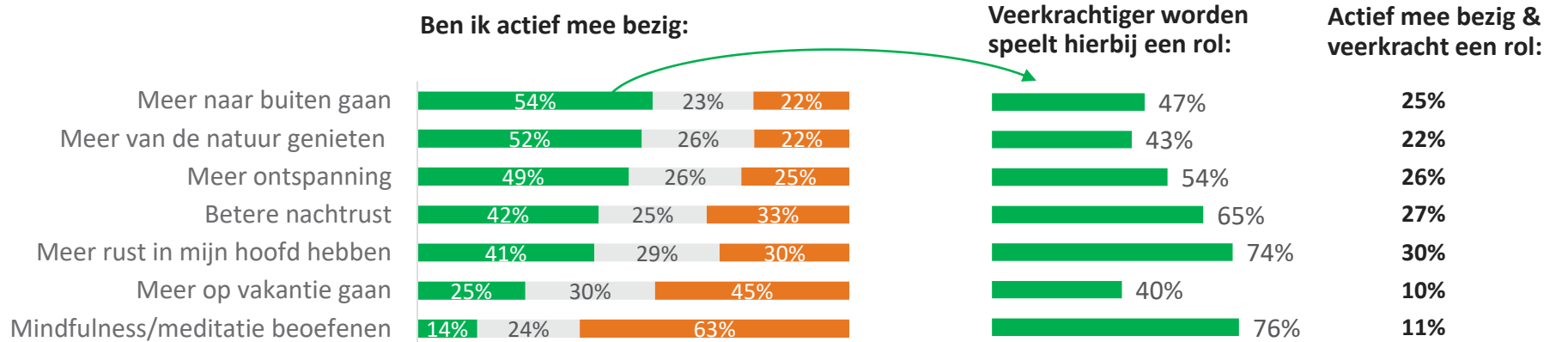
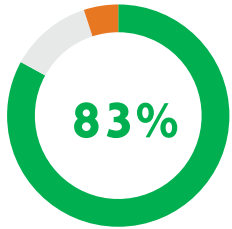


Beweging, meer rust en assertiever worden zijn belangrijke doelen als het gaat om verbeteren van veerkracht

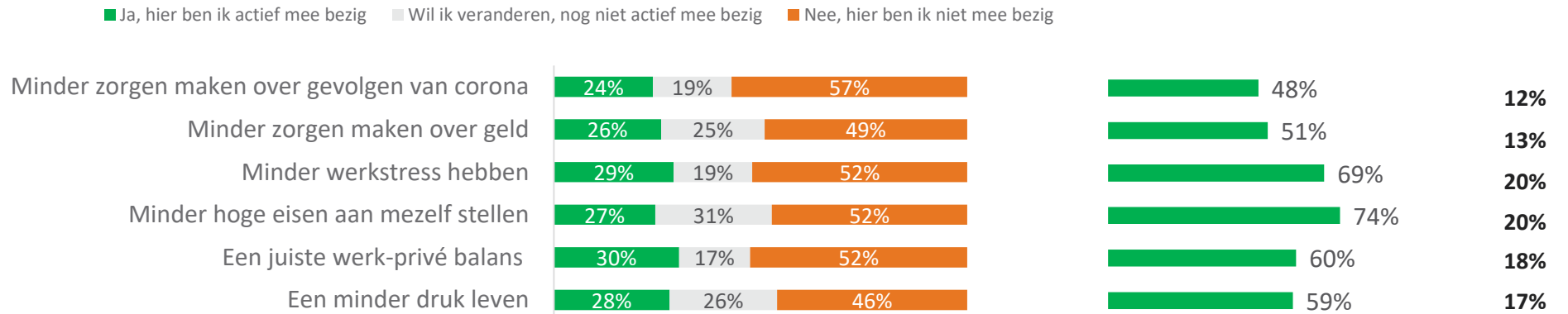
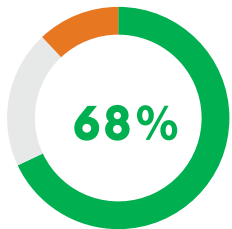


Veerkracht speelt vooral een rol bij de voornemens om mentale druk te verminderen

RUST EN ONTSPANNING



DRUK/ STRESS

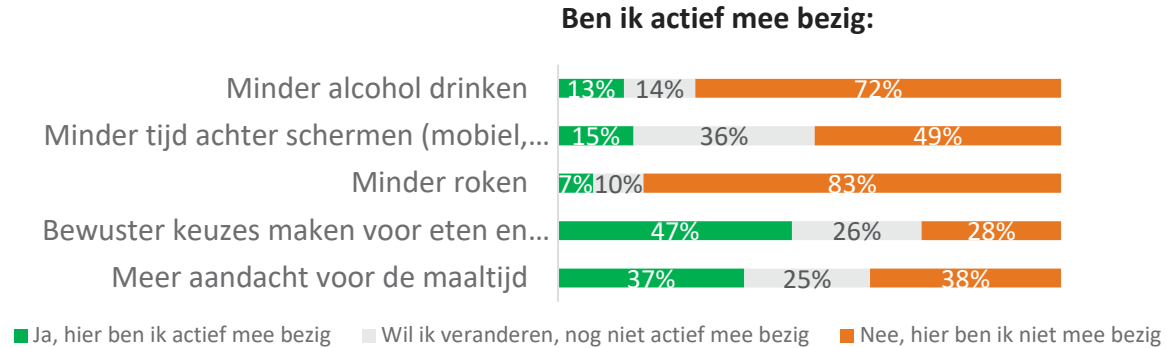
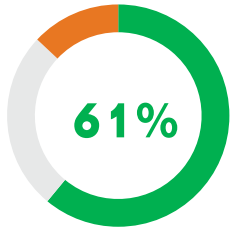


D1. Ben jij bezig met de volgende doelen/voornemens?

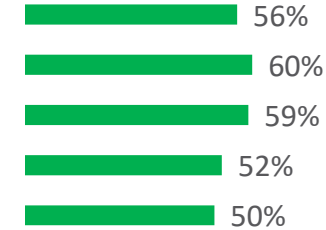
D2. Speelt veerkrachtiger worden een rol bij de reden waarom je met onderstaande bezig bent?

Minderen speelt in mindere mate onder Nederlanders. Veerkracht speelt een grote rol bij assertiever willen worden

GEZONDHEID/ MINDEREN



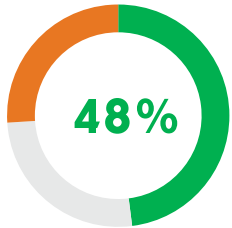
Veerkrachtiger worden speelt hierbij een rol:



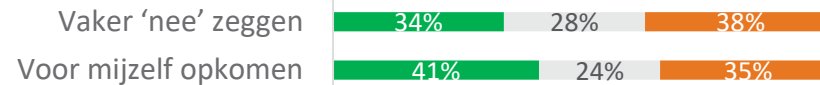
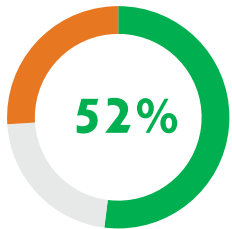
Actief mee bezig & veerkracht een rol:



GEWICHT/ GEZOND ETEN



ASSERTIVITEIT



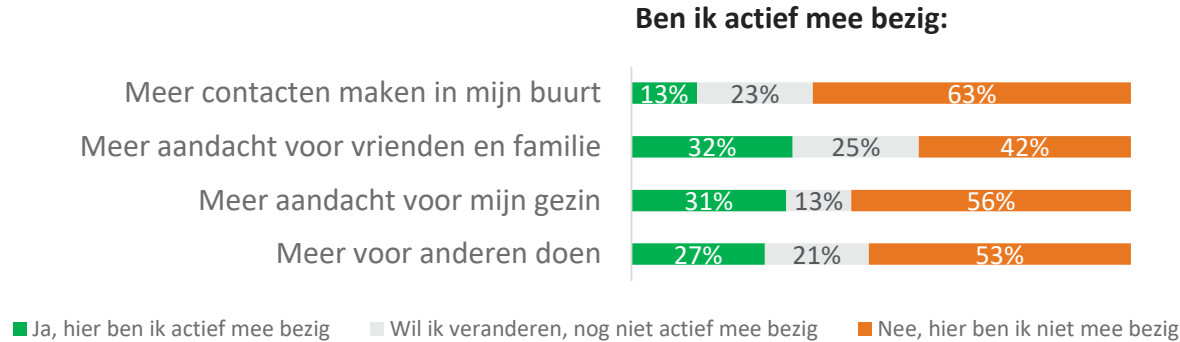
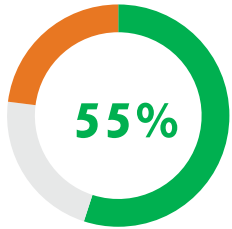
D1. Ben jij bezig met de volgende doelen/voornemens?

D2. Speelt veerkrachtiger worden een rol bij de reden waarom je met onderstaande bezig bent?

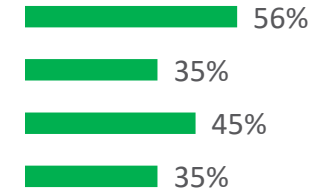
Basis: alle respondenten: n=1000

Sociale doelen staan vaak los van veerkrachtiger worden. Conditie ziet men wel vaak als middel voor veerkrachtigheid

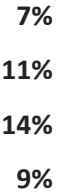
SOCIAAL



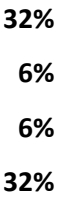
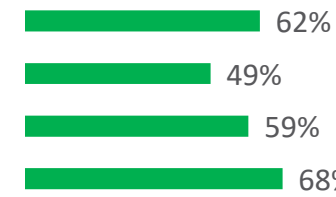
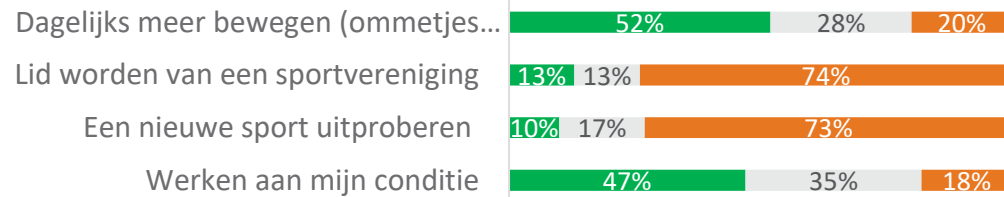
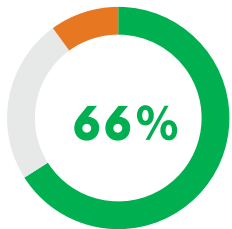
Veerkrachtiger worden speelt hierbij een rol:



Actief mee bezig & veerkracht een rol:



BEWEGING



D1. Ben jij bezig met de volgende doelen/voornemens?

D2. Speelt veerkrachtiger worden een rol bij de reden waarom je met onderstaande bezig bent?

Basis: alle respondenten: n=1000

3

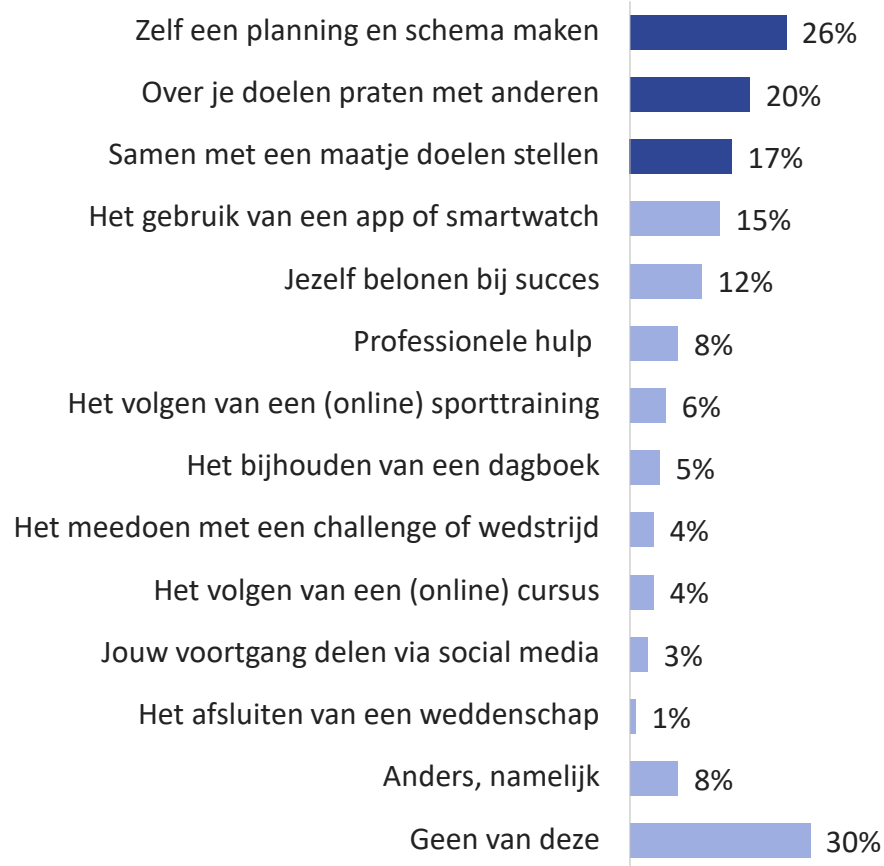
Wat helpt Nederlanders om hun doelen te bereiken?

Belangrijkste inzichten

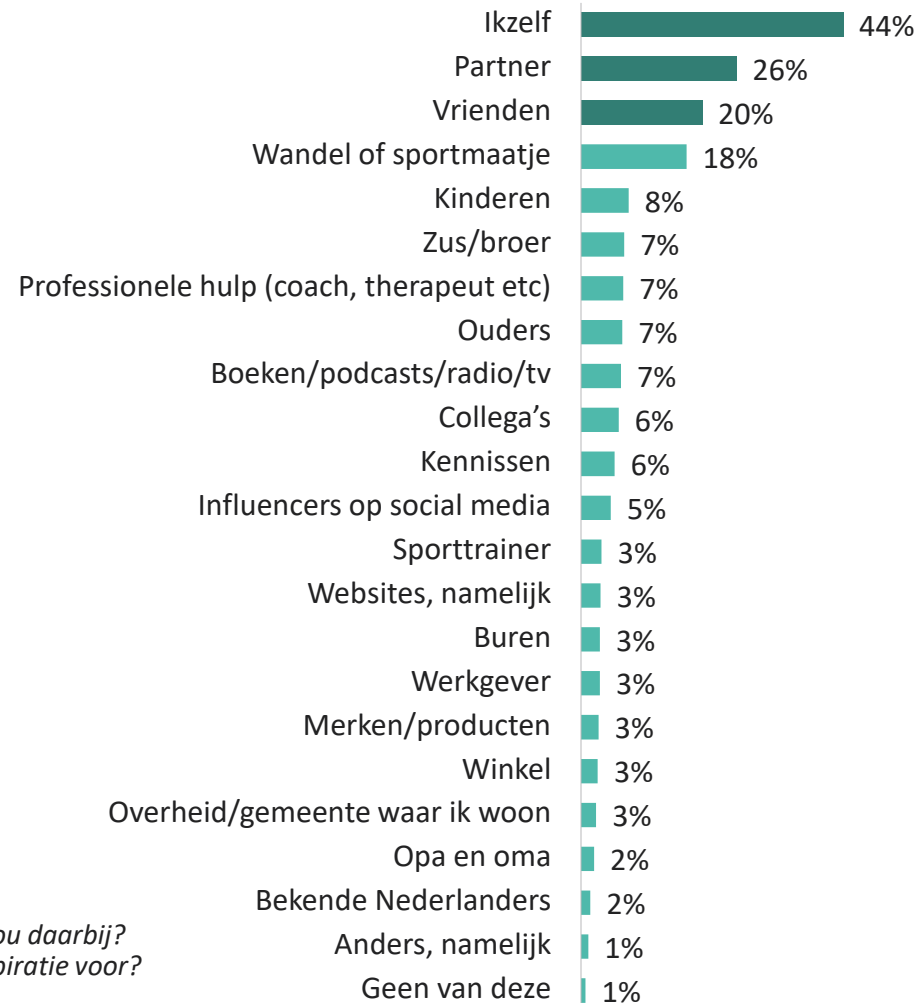


Een groot deel gebruikt hulpmiddelen om het doel te bereiken. Met name het maken van een planning en praten met partner of vrienden helpt

Jij wilt graag ... Wat voor middelen helpen jou daarbij?



Bij wie of wat zoek jij daar hulp en/of inspiratie voor?



A1. Jij wilt graag Je bent bezig met [PIPE IN], wat voor middelen helpen jou daarbij?
A2. Je bent bezig met [PIPE IN], bij wie of wat zoek jij daar hulp en/of inspiratie voor?
Basis: alle doelen samen (n=2696)

Er zijn ook vele andere manieren om veerkracht te vergroten, van bewuste keuzes maken tot actief een positieve mindset nastreven



Andere mindset nastreven

'Minder piekeren en andere manier van denken gebruiken.'

'Positieve mindset, die ik van nature heb maar door stress kan dit beïnvloed worden.'

'Dingen mentaal anders benaderen. Zaken als een uitdaging zien in plaats van een probleem.'

'Spannende situaties niet altijd vermijden maar aangaan.'

Genieten

'Voldoende slapen, plezier maken met vrienden, vriendelijker zijn, positiever reageren.'

'Lol maken.'

'Genieten van kleine dingen.'

'Tuinieren en andere hobby's uitoefenen.'

Inlezen

'Boeken/artikelen over dit onderwerp lezen vlogs over dit onderwerp kijken doelen voor mezelf stellen.'

'Zelfhulpboeken lezen en het bezoeken van een psychologe.'

Bewuste keuzes maken

'Probeer bij de dag en het moment te leven, meer mindful' me vaker afvragen wat belangrijk is, waar ik me druk om maak etc.'

'Me afvragen welke waarde ik hecht aan de dingen die ik doe of niet doe en op basis hiervan beslissingen nemen.'

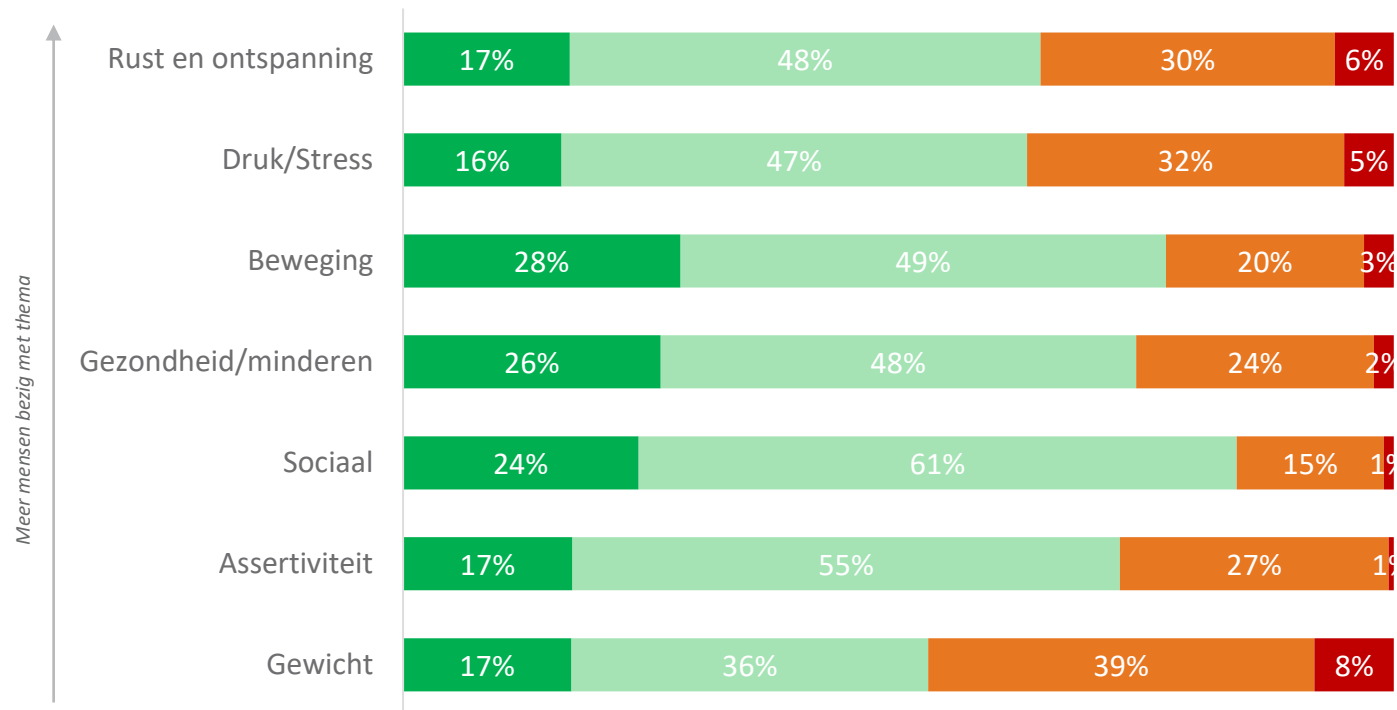
'Met mezelf rekening houden en met mijn vrouw en de rest zoekt het maar uit.'



Over het algemeen zijn mensen tevreden over hoe het gaat met de voornemens binnen de thema's. Vooral sociale voornemens gaan voorspoedig

Gemiddelde tevredenheid over doelen/voornemens binnen thema

■ Ik ben zeer tevreden over hoe dit nu gaat ■ Ik ben tevreden over hoe dit gaat ■ Ik ben nog niet zo tevreden over hoe dit nu gaat ■ Ik ben helemaal nog niet tevreden over hoe dit gaat

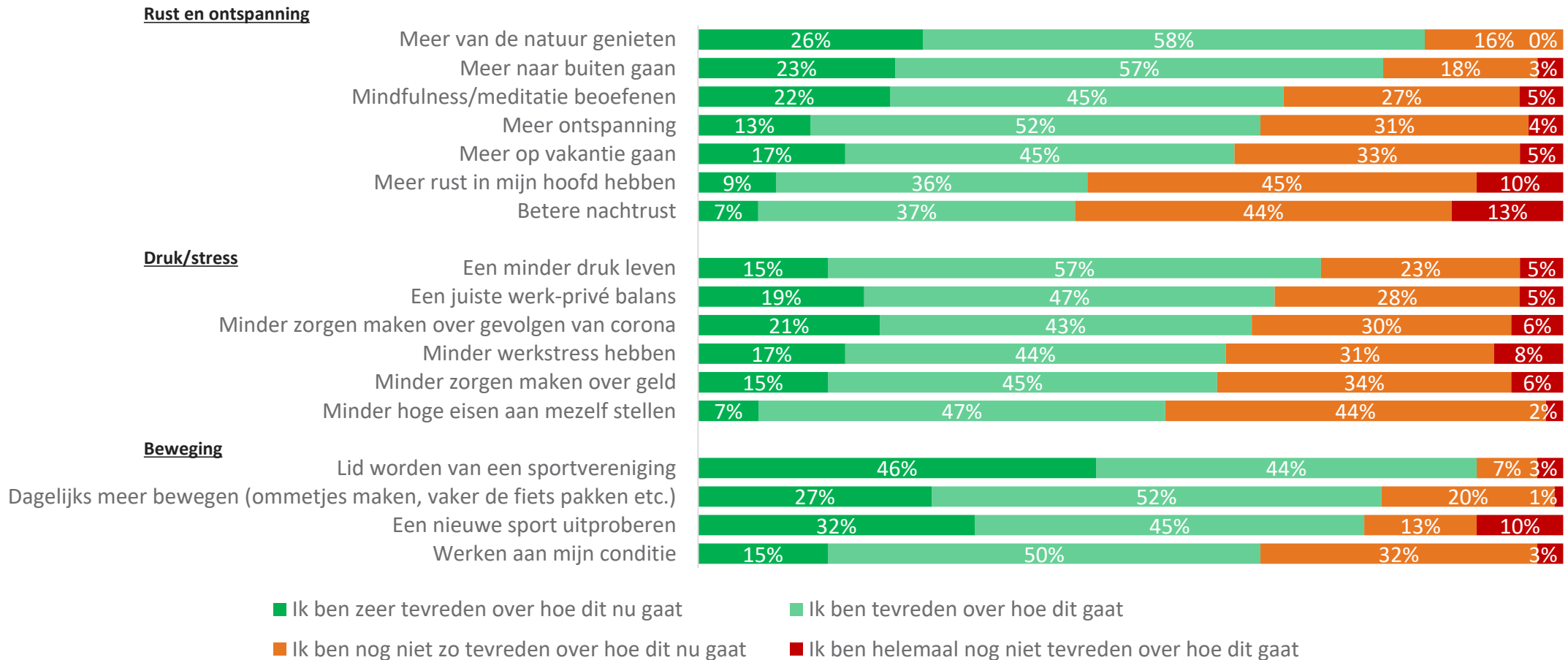


Vrouwen zijn vaak minder tevreden dan mannen (rust & ontspanning, druk/stress, assertiviteit, gezondheid)



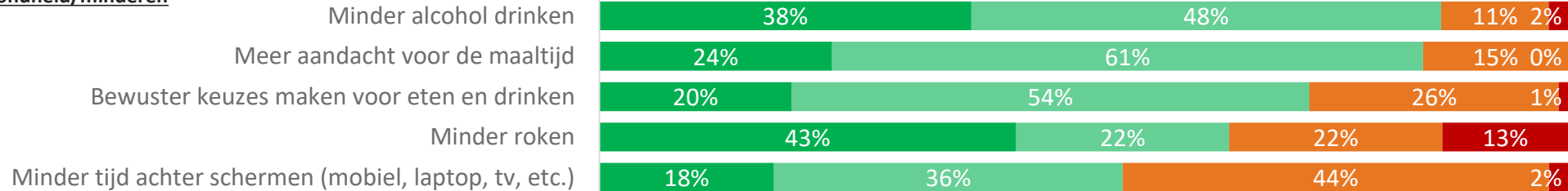
Ook is de groep 35-54 jarigen vaker ontevreden dan gemiddeld (rust & gezondheid, assertiviteit, gewicht, beweging)

Men lijkt wel moeite te hebben met rust in het hoofd krijgen, betere nachtrust en minder hoge eisen aan zichzelf stellen



Ook over minder schermtijd en op gewicht blijven is men vaak nog ontevreden

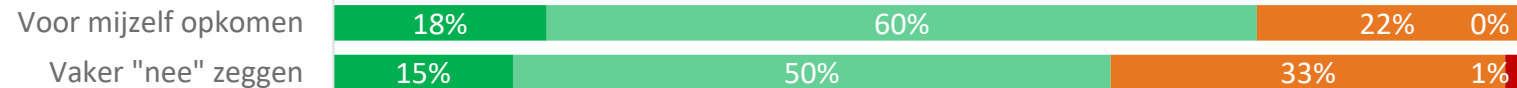
Gezondheid/minderen



Sociaal



Assertiviteit



Gewicht



Bijlage



Toelichting: 'Veerkracht' uitgelegd aan respondenten

Vragenlijst introductie 'veerkracht':

*Leuk dat je meedoet met de Campina Veerkracht Monitor. Het invullen van deze vragenlijst is leerzaam, misschien dat je jezelf beter leert kennen. Er wordt tegenwoordig veel over 'veerkracht' gesproken. Iedereen verstaat hier iets anders onder. In het woordenboek de Dikke van Dale staat: **de kracht van lichaam en geest om zich snel te herstellen.***

Hieronder staat een aantal voorbeelden van situaties waarin iemand veerkrachtig is.

- *Je krijgt te maken met een tegenslag maar gaat niet bij de pakken neerzitten.*
- *Je staat voor een enorme uitdaging maar weet je hoofd koel te houden / gaat hier positief mee om.*
- *Je hebt een blessure opgelopen maar kunt daarvan snel herstellen.*

V1. Heb je een goed beeld bij wat we met veerkracht bedoelen?

1. Ja
2. Nee [TERMINATE]

V2. Is veerkrachtiger worden, zoals het sterker worden van lichaam en/of geest, iets waar je mee bezig bent?

Thema's en voorgelegde doelen/voornemens

Rust en ontspanning

- Betere nachtrust
- Meer rust in mijn hoofd hebben
- Meer ontspanning
- Mindfulness/meditatie beoefenen
- Meer op vakantie gaan
- Meer van de natuur genieten
- Meer naar buiten gaan

Druk/stress

- Minder zorgen maken over gevolgen van corona
- Minder zorgen maken over geld
- Minder werkstress hebben
- Minder hoge eisen aan mezelf stellen
- Een juiste werk-privé balans
- Een minder druk leven

Assertiviteit

- Vaker 'nee' zeggen
- Voor mijzelf opkomen

Beweging

- Dagelijks meer bewegen
- Lid worden van een sportvereniging
- Een nieuwe sport uitproberen
- Werken aan mijn conditie

Sociaal

- Meer contacten maken in mijn buurt
- Meer aandacht voor vrienden en familie
- Meer aandacht voor mijn gezin
- Meer voor anderen doen

Gezondheid/minderen

- Minder alcohol drinken
- Minder tijd achter schermen
- Minder roken
- Bewuster keuzes maken voor eten en drinken
- Meer aandacht voor de maaltijd

Gewicht/gezond eten

- Op gewicht blijven/afvallen/aankomen

Beweging en veerkracht

Ben ik actief mee bezig:

Veerkrachtiger worden speelt hierbij een rol:

Totaal: actief mee bezig vanwege veerkracht:

Dagelijks meer bewegen (ommetjes maken, vaker de fiets pakken etc.)



= 32%

Lid worden van een sportvereniging



= 6%

Een nieuwe sport uitproberen



= 6%

Werken aan mijn conditie



= 32%

- Ja, hier ben ik actief mee bezig
- Wil ik veranderen, nog niet actief mee bezig
- Nee, hier ben ik niet mee bezig

Tevreden met hoe dit gaat:



- Ik ben zeer tevreden over hoe dit nu gaat
- Ik ben tevreden over hoe dit gaat
- Ik ben nog niet zo tevreden over hoe dit nu gaat
- Ik ben helemaal nog niet tevreden over hoe dit gaat

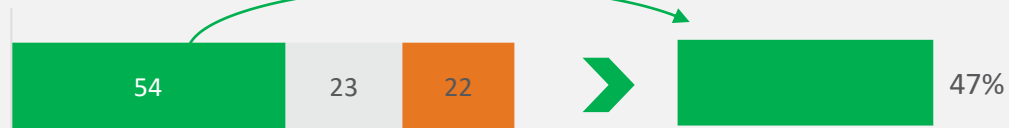
Natuur en veerkracht

Ben ik actief mee bezig:

Veerkrachtiger worden
speelt hierbij een rol:

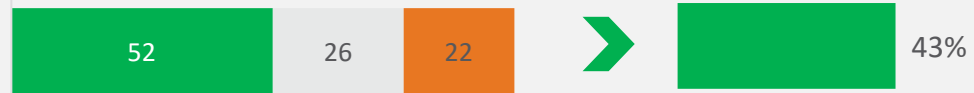
Totaal: actief mee
bezig vanwege
veerkracht:

Meer naar buiten gaan



25%

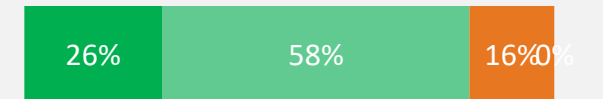
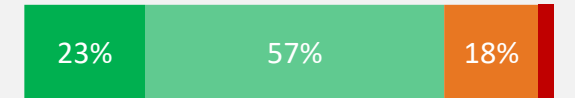
Meer van de natuur genieten



22%

- Ja, hier ben ik actief mee bezig
- Wil ik veranderen, nog niet actief mee bezig
- Nee, hier ben ik niet mee bezig

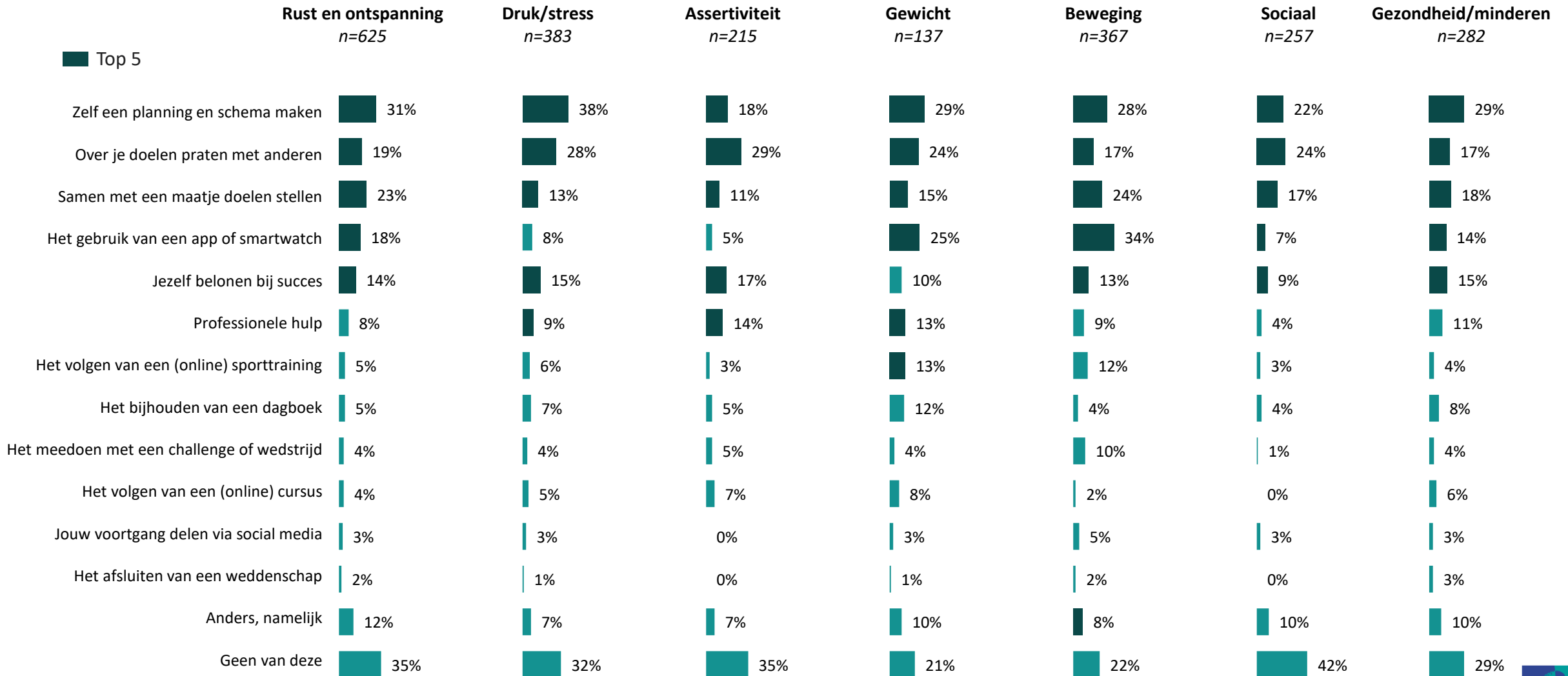
Tevreden met hoe dit gaat:



- Ik ben zeer tevreden over hoe dit nu gaat
- Ik ben tevreden over hoe dit gaat
- Ik ben nog niet zo tevreden over hoe dit nu gaat
- Ik ben helemaal nog niet tevreden over hoe dit gaat

Planning maken, praten met anderen en een maatje zijn relevant voor alle doelen

Jij wilt graag ... Wat voor middelen helpen jou daarbij (subtotaal score)?



Basis: alle doelen binnen thema samen

© Ipsos 2021

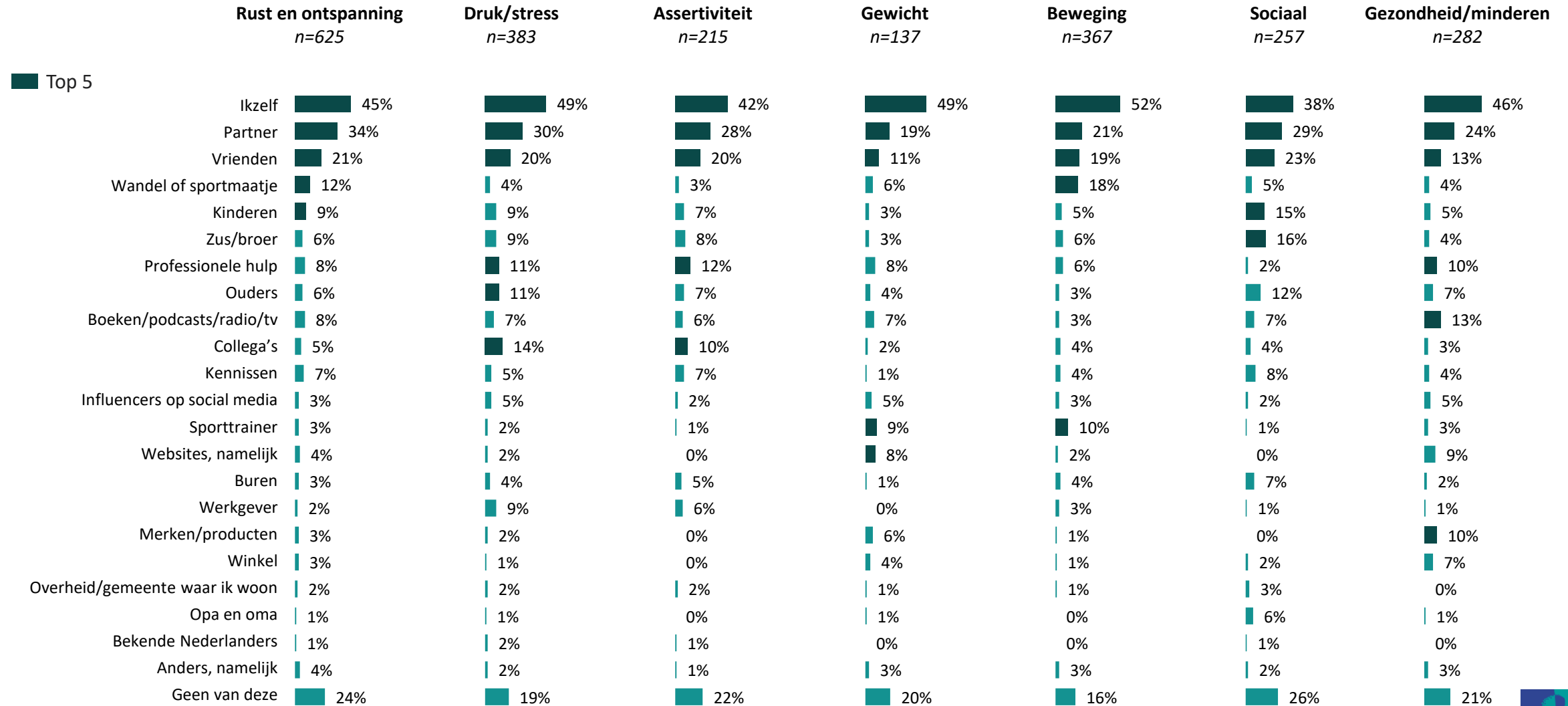


35

ZEKER WETEN

Hulp of inspiratie per type doel verschilt niet erg

Bij wie of wat zoek jij daar hulp en/of inspiratie voor (subtotaal score)?



Basis: alle doelen binnen thema samen

DANK U