

TANJA VAN DER LIPPE

WAAR BLIJFT MIJN TIJD?

WAAROM WE ZOVEEL WILLEN, MOETEN EN KUNNEN

2021 Prometheus Amsterdam

© 2021 Tanja van der Lippe
Omslagontwerp Robbie Smits
Omslagbeeld Shutterstock
Foto auteur Truus van Gog
Zetwerk Elgraphic
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 4186 8

1 WIE ZIJN ER ZO DRUK?

Hoe wordt tijd besteed?

Hoeveel uren hebben we eigenlijk te besteden? In een week zitten 168 uur, per dag is dat 24 uur. Halen we daar onze slaap vanaf – gemiddeld ruim 8 uur per dag – dan blijft er 16 uur aan productieve tijd over. Uit een tijdsdagboek leren mensen hoeveel tijd ze besteden aan betaalde werkzaamheden, huishoudelijk werk, zorgtaken en scholing. Dat worden samen de betaalde en onbetaalde taken in het leven genoemd. Hoe meer tijd ze hieraan besteden, hoe meer feitelijke tijdsdruk er is. Mensen combineren immers verschillende rollen in het leven, bijvoorbeeld die van werknemer, ouder en mantelzorger.

We zoomen eerst in op een belangrijk deel van de beroepsbevolking: degenen tussen 18 en 65 jaar, de groep die bij uitstek betaalde en onbetaalde taken combineert.[1] Een doordeweekse dag ziet er voor hen anders uit dan een dag in het weekend. Op een doordeweekse dag werken 18- tot 65-jarigen gemiddeld 5,5 van de 16 uur, gemiddeld zo'n 27 uur per week. Het is goed om te beseffen dat daar ook mensen tussen zitten zonder werk. Van die 18- tot 65-jarigen heeft namelijk zo'n 25 procent geen betaalde baan. Wanneer mensen die wel hebben, werken ze gemiddeld 35 uur

per week, wat neerkomt op 7 uur per doordeweekse dag. De populariteit van deeltijdwerk in Nederland drukt een belangrijke stempel op de hoeveelheid tijd die mensen besteden aan betaald werk en de mate waarin zij feitelijk druk zijn. Driekwart van de werkende vrouwen en één op de vijf werkende mannen hebben een deeltijdbaan, maar daarover later in dit hoofdstuk meer.

Hoe komen we eigenlijk aan dit soort gegevens? Daar gebruiken we het tijdsbestedingsonderzoek voor van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), dat hiervoor vaak samenwerkt met andere partijen, zoals het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).[2] In het tijdsbestedingsonderzoek wordt een grote groep mensen gevraagd een tijdsdagboek bij te houden. Daarin schrijven ze heel precies hun tijdsbesteding op, elke tien of vijftien minuten, en in voorgeschreven categorieën van activiteiten. Tot bijvoorbeeld de categorie wassen behoren activiteiten als kleren wassen, was ophangen, was opbergen, strijken en naar de wasserette brengen. Die tijdsdagboeken worden al sinds 1975 elke 5 jaar verzameld. Juist omdat er over een periode van 40 jaar is gemeten, levert dit onderzoek mooie inzichten op. Hier bespreek ik de tijdsbesteding die naar voren kwam uit de meting van 2016, de meest recente. Voor hoe onze tijdsbesteding in de loop van de tijd is veranderd, heb ik zoveel mogelijk de hele periode 1975-2016 gebruikt. Mensen hielden niet alleen een tijdsdagboek bij, maar hun is ook gevraagd hoe druk ze zich voelden.

Van de 16 uur productieve tijd per dag besteden 18- tot 65-jarigen bijna 3 uur aan huishoudelijke taken, vooral aan koken, opruimen, schoonmaken en de was doen. Aan de zorg voor anderen besteden ze gemiddeld 0,5 uur. Dat lijkt niet veel, maar bij dit gemiddelde zijn ook mensen meegerekend die niet zorgen. Ouders met kinderen besteden 1 uur

per dag aan zorg en als ze kleine kinderen hebben is dat bijna 4 uur per dag. Overigens brengen ouders van thuiswonende kinderen in totaal nog veel meer tijd met hun kinderen door, maar ze zijn dan niet altijd aan het zorgen. Ze verkeren per dag gemiddeld 5 uur in het gezelschap van hun kinderen; voor ouders met kleine kinderen is dat natuurlijk meer. Wanneer mensen mantelzorg verlenen, doen ze dat gemiddeld 1 uur per dag.[3] De tijd die wordt besteed aan scholing – de laatste activiteit binnen alle betaalde en onbetaalde taken – bedraagt voor 18- tot 65-jarigen een kwartier per dag. Voor de hele groep is die hoeveelheid tijd dus eigenlijk te verwaarlozen. Maar voor jongeren, de groep die nog dagelijks onderwijs volgt, is het natuurlijk veel meer: zo'n 5 uur per dag. Kortom, gemiddeld besteden Nederlanders van 18 tot 65 jaar zo'n 7,5 uur per dag aan betaald werk, huishouden, zorg en scholing.

Zo bezien lijkt het dus in Nederland met de objectieve drukte wel mee te vallen. Maar een gemiddelde verhult dat sommige groepen het wel degelijk erg druk hebben, want druk zijn is ongelijk verdeeld. In feite bestaat er niet zoiets als een gemiddelde tijdsbesteding van de Nederlandse bevolking. Voor de vraag waar mensen hun tijd aan besteden, maakt het veel uit op welk punt in hun leven ze zich bevinden. Zijn ze bijvoorbeeld een schoolgaande jongere, een opvoedende ouder of een mantelzorger? Verderop in dit hoofdstuk komen de groepen ter sprake die erg druk zijn: gezinnen met jonge kinderen, hoger opgeleide moeders en vaders, mantelzorgers en jongeren.

Al met al lijkt er aardig wat ruimte voor vrije tijd. De vrije tijd van mensen tussen 18 en 65 jaar bedraagt gemiddeld zo'n 5,5 uur per dag. Die tijd besteden we voor de helft aan media-activiteiten, vooral aan televisiekijken, maar ook zitten we meer dan 1 uur per dag op onze telefoon. Sociale

contacten doen het met ruim 1 uur per dag ook goed. Blijft over de tijd die we aan persoonlijke verzorging, eten en drinken besteden – tijd die los wordt gezien van vrije tijd. We besteden er gemiddeld ruim 2 uur per dag aan.

Tot dusver ging het met name over mensen uit de beroepsbevolking. Omdat zij betaald kunnen werken, verwachten we vooral tijdsdruk bij hen. Maar voor de volledigheid is het goed om ook de tijdsbesteding van alle overige Nederlanders mee te rekenen. Dat betekent dat we van 12 jaar tot hoogbejaard kijken. Zij besteden ongeveer 6,5 uur per dag aan betaald werk, huishoudelijk werk, zorg en scholing. Over de hele bevolking genomen wordt er op een doordeweekse dag gemiddeld maar 4 uur gewerkt, want er zijn natuurlijk nogal wat gepensioneerden, die niet langer werken, en jongeren die nog niet werken. We besteden in totaal 2,5 uur per dag aan huishoudelijke taken, 0,5 uur aan zorg en 0,5 uur aan onderwijs. In totaal is er ruim 6 uur per dag vrije tijd.

Drukker dan toen, maar niet drukker dan ooit

Al valt het feitelijk dus wel mee met onze objectieve tijdsdruk, misschien is die toch groter geworden. Dat zou mede verklaren waarom we zo veel drukte *ervaren* en het idee hebben dat 'vroeger alles beter was'. Inderdaad zijn 18- tot 65-jarigen sinds 1975 feitelijk drukker geworden, 15 procent drukker om precies te zijn. De feitelijke drukte is vooral toegenomen doordat vrouwen vanaf die tijd en masse de arbeidsmarkt zijn opgegaan. De tijd die aan betaald werk besteed wordt, is de afgelopen decennia dan ook toegenomen van 4 naar ruim 5 uur per doordeweekse dag. Ook mensen met een baan zijn meer uren gaan werken: van 6 naar 7 uur per doordeweekse dag.

Bekijken we de objectieve tijdsdruk van de gehele Nederlandse bevolking – de tijd die wordt besteed aan betaald werk, huishouden en onderwijs – dan is deze verrassend genoeg sinds 1975 hetzelfde gebleven. Niet alleen zijn meer vrouwen gaan werken, ook is Nederland een vergrijzende samenleving geworden, wat het cijfer drukt. Ouderen hebben niet langer een betaalde baan en volgen ook geen onderwijs meer.

Lang geleden, ver voor 1975, maakten mensen met een betaalde baan overigens veel meer uren.[4] Zo bedroeg aan het begin van de twintigste eeuw de gemiddelde werkweek 60 uur, verdeeld over 6 dagen van 10 uur. Er waren maar 8 vrije dagen per jaar, en daar waren kerst- en andere feestdagen bij inbegrepen. De huidige 8-urige werkdag werd ingevoerd met de Arbeidswet van 1919. Voortaan bestond de werkweek uit 45 uur: vijf hele dagen en de zaterdagochtend. Maar die wet gold niet voor werknemers in de landbouw, de huisindustrie (zoals garnalen pellen en kleding naaien) en dienstboden. Voor hen bleven de werkdagen extreem lang. Voor inwonende dienstboden bijvoorbeeld werden de werkuren niet eens geteld: zij kregen per week maar 2 uur vrije tijd, op zondag. Ook na invoering van de Arbeidswet was voor slechts 10 procent van de beroepsbevolking de arbeidstijd wettelijk geregeld.

Pas na de Tweede Wereldoorlog werd de 48-urige werkweek voor iedereen verplicht gesteld. Weliswaar wilde de overheid nog steeds dat mensen flink doorwerkten, want na de oorlog was er veel te doen, maar inmiddels wilden werkgevers en werknemers een kortere werkweek. Zij sloten in 1959 een aantal cao's af, zoals in de bouw, waarin ze een 45-urige werkweek overeenkwamen. Door inzet van de arbeidersbeweging werd in 1960 de vrije zaterdag goedgekeurd en daarna geleidelijk ingevoerd. Ook kwam er

ruimte voor vakantiedagen. Het aantal werkuren daalde in de loop der jaren. Verder kwam deeltijdwerk in zwang, al was tot in de jaren zestig een vijfdaagse werkweek van 45 uur nog gebruikelijk, dus 9 uur per dag.

De tijd die mensen aan huishoudelijk werk besteden is vooral vóór 1975 veel minder geworden. Op grote schaal zijn werkzaamheden die aanvankelijk in het huishouden werden verricht overgenomen door kledingfabrieken en de voedingsindustrie. Het is tegenwoordig nauwelijks voorstelbaar hoeveel tijd het huishouden vroeger kostte. Op de eerste plaats maken mensen nog maar zelden hun eigen kleding, vooral als gevolg van de grootschalige fabrieksmatige productie ervan.[5] Gekochte kleding is daardoor goedkoper geworden dan zelfgemaakte. Men hoefde dus steeds minder tijd te besteden aan kleding maken, verstellen en naaien. Ook breien hoefde uiteindelijk niet meer, hoewel het volgens verschillende websites en tijdschriften weer helemaal hip is en wordt aangeraden als een fijne manier om even helemaal te ontspannen.[6] Volgens een befaamd geworden onderzoek van Philips besteedden huisvrouwen in 1964 nog bijna drie kwartier per dag aan deze activiteit.[7]

Een vergelijkbare ontwikkeling zien we bij voedsel. De ontwikkeling van de grootschalige landbouw, de trend naar massaproductie van voedsel en de ontwikkeling van betere technieken om het te bewaren hebben de relatieve prijzen van voedingsmiddelen sterk doen dalen. Het is inmiddels heel duur om voedingsgewassen zelf te verbouwen, te oogsten en er voedsel van te maken. Logisch dat huishoudens hun eten kopen. In 1964 besteedde een vrouw met kinderen gemiddeld bijna 1,5 uur per dag aan eten koken. Inmiddels is dit gedaald naar minder dan 1 uur per dag.[8] Heel vaak vallen we terug op bezorgdiensten, afhaalservice en kant-en-klaarmaaltijden, wat blijkt uit de toename van het

aantal afhaal- en bezorgrestaurants: in 2017 telde Nederland er 2725, terwijl dat er in 2012 nog maar 1569 waren.[9] Wanneer we zelf aan de slag gaan, zorgt de magnetron ervoor dat het soms blijft bij opwarmen, aanlengen en doorroeren. Ook al lijkt zelf voedsel verbouwen weer in, het gebeurt niet in grote mate.[10]

Ook schoonmaken vergt veel minder tijd. Wasmachine en stofzuiger hebben ervoor gezorgd dat we het werk sneller kunnen doen. Vroeger werd de was op zondagavond met soda in de week gezet, en op maandag uitgewrongen en in de wasketel opgekookt, met een lange stok in een ton gestampt, en op een wasbord in een tobbe geboend. Daarna werd de was gespoeld, bij voorkeur in een sloot, gedroogd en op de bleek gelegd.[11] Al met al een dag werk. Al draaien we inmiddels soms wel vijf wassen per week, dankzij wasmachines is de tijdwinst nog steeds enorm. Daarnaast is huishoudelijk werk vergemakkelijkt door de verwarming met aardgas (in plaats van met kolen, hout of turf), de hogere kwaliteit van onze woningen en de verbeterde materialen waarmee we ze inrichten. Besteedde een huisvrouw in 1964 gemiddeld nog 2 uur per dag aan schoonmaken, tegenwoordig is dat minder dan de helft.

De tijd die aan kinderen wordt besteed is na 1975 echter niet afgenomen. Dat is opmerkelijk, omdat vrouwen sinds die tijd wel veel meer betaald zijn gaan werken en mannen niet minder. Misschien dat we niet eens zozeer meer zorgen voor onze kinderen, maar wel meer tijd in hun gezelschap doorbrengen. We zien om ons heen hoeveel er met kinderen wordt gedaan, maar daarover later in dit hoofdstuk meer.

De tijd die jongeren besteden aan scholing is per jongere niet zoveel veranderd gedurende de afgelopen decennia, ook al is het aantal hogeropgeleiden in onze samenleving

sterk toegenomen. In totaal is de groep jongeren die langer scholing volgen dus groter geworden. Onder 'scholing' valt algemeen vormend en beroepsonderwijs, maar ook scholing in de vrije tijd, zoals een taalcursus. Daarnaast heeft 'levenslang leren' zijn intrede gedaan in Nederland en volgen volwassenen tegenwoordig vaker bijvoorbeeld een bedrijfsgerichte opleiding of een computercursus.[12] Technologisering maakt dat we steeds moeten bijleren, voor het werk, maar ook om apparaten thuis te kunnen bedienen.

Dan onze vrijetijdsbesteding. Sinds 1975 hebben de 18- tot 65-jarigen minder vrije tijd gekregen: momenteel 5,5 uur per dag, in vergelijking met bijna 7 uur in 1975. Dit komt doordat zo veel vrouwen betaald zijn gaan werken. We zijn in die periode iets minder tijd gaan besteden aan sociale contacten, maar wel meer aan sporten en andere hobby's. In onze vrije tijd besteden we tegenwoordig ook onverminderd veel tijd aan media: bijna de helft van onze vrije tijd. We hebben altijd al veel tijd aan televisiekijken besteed, maar gebruiken nu ook steeds meer de telefoon om te kijken, luisteren, lezen of communiceren via internet, sociale media of streamingdiensten.

Vanaf het begin van de twintigste eeuw tot de jaren vijftig was er nauwelijks sprake van vrije tijd. 'De vrije zaterdagmiddag was handig om met je weekloon bijvoorbeeld je horloge en nette pak bij de pandjesbaas terug te halen,' vertelt Lex Heerma van Voss in een interview met *NRC*.[13] Ook de televisie deed pas in de jaren zestig massaal haar intrede in het Nederlandse huishouden als ontspannende vrijetijdsbesteding.

De conclusie is dat voor mensen tussen 18 en 65 jaar het leven sinds 1975 feitelijk drukker is geworden en dat ze minder vrije tijd hebben. Voor de gehele bevolking van

12 jaar tot hoogbejaard is het totaal aan betaalde en onbetaalde taken sinds 1975 niet drastisch veranderd of toegenomen; zij zijn even druk als toen. Dat komt natuurlijk doordat de gehele bevolking ook een steeds grotere groep ouderen omvat, die nu eenmaal minder druk zijn.

Ervaren tijdsdruk

De *feitelijke* tijdsdruk lijkt dus gemiddeld wel mee te vallen, maar dat is zeker niet het geval voor de *ervaren* tijdsdruk. Tegenwoordig heeft ruim de helft van de Nederlandse bevolking het gevoel wel eens te druk te zijn. En vier op de tien mensen voelen zich opgejaagd. Eenzelfde aantal vindt dat ze thuis of op het werk door tijdsdruk tekortschieten. Mensen met een baan ervaren die tijdsdruk nog meer. Voor één op de tien werknemers lijdt hun gezondheid ook onder tijdsdruk: zij kunnen door tijdgebrek niet goed herstellen van ziekte.[14] Een verband met burn-out is (nog) niet onderzocht, maar het ligt voor de hand dat meer tijdsdruk zal leiden tot meer burn-out. Dit leert dat we beide vormen van tijdsdruk in ogenschouw moeten nemen. Qua tijdsbesteding mag het dan meevallen met de drukte, maar als men zich niettemin druk vóelt, is dat ook een teken van tijdsdruk. Andersom geldt dat ook als we veel tijdsdruk ervaren, we niet per se feitelijk druk hoeven te zijn. Het gevoel druk te zijn komt niet alleen door onze tijdsbesteding, maar ook doordat we zoveel willen, moeten en kunnen (zie de hoofdstukken 3, 4 en 5).

Is het percentage mensen dat tijdsdruk ervaart toegenomen? Vergeleken met 10 jaar geleden voelen mensen zich nu meer opgejaagd (van 30 naar 40 procent). Die toename is vooral te vinden onder de groep van 18 tot 65 jaar, omdat zij vaak een betaalde baan hebben. Tevens ervaart