

Werkend Nederland vindt vitaliteit weinig waard

12-09-2023 08:00



Zeventien procent van werkend Nederland heeft maandelijks geen geld over voor zijn fysieke vitaliteit. Dit percentage is voor mentale vitaliteit nog groter: maar liefst 24 procent wil hier maandelijks geen bedrag voor opzij leggen. Dat blijkt uit het nieuwste [vitaliteitsonderzoek](#) van [OneFit](#), bekend van het flexibele sport membership, onder ruim 1.500 medewerkers en HR-betrokkenen. Gelukkig is er ook een groep Nederlanders in loondienst die maandelijks wél geld aan zijn vitaliteit wil besteden. De grootste groep (37%) heeft maandelijks twintig tot veertig euro over voor fysieke vitaliteit. 28 procent heeft dit bedrag over voor mentale vitaliteit.

Kosten delen met werkgever

Nederlanders zijn bewust bezig met het bedrag dat zij uitgeven aan vitaliteit. Zo vindt 65 procent het belangrijk om te weten hoeveel zij maandelijks kwijt zijn aan een sportabonnement. Bovendien overweegt zestien procent om op korte termijn te stoppen met sporten omdat deze groep zijn sportabonnement te duur vindt. Een vergelijkbaar percentage (17%) ziet zich zelfs genoodzaakt om thuis of buiten (gratis) te sporten omdat een abonnement op de sportschool of een andere sport er financieel gezien niet meer in zit. Werkgevers kunnen hun medewerkers hier financieel bij ondersteunen. 42 procent van de Nederlanders geeft dan ook aan eerder naar de sportschool te gaan als de werkgever de kosten tenminste gedeeltelijk draagt. Zo kunnen medewerkers blijven werken aan hun gezondheid.

Bezuinigen in mindere tijden

Nederlanders letten dus op hun uitgaven en de kosten die sporten met zich meebrengt. Als zij nu moesten

bezuinigen, dan zouden zij dit echter niet direct op een sportabonnement doen. Het grootste deel (48%) kiest ervoor om te bezuinigen op uit eten gaan en een vergelijkbaar deel (44%) bespaart op de kosten voor de bioscoop en uitgaan. Een kleinere groep (37%) geeft minder uit aan kranten- en tijdschriftabbonementen. Slechts 17 procent besluit om te bezuinigen op een sportabonnement. Ondanks dat werkend Nederland dus weinig geld over heeft voor vitaliteit, blijkt dat dit niet de eerste kostenpost is om op te besparen.

Kari Littley, expert op het gebied van employee wellbeing bij OneFit: "Het feit dat veel Nederlanders weinig tot geen budget over hebben voor mentale en fysieke vitaliteit verbaast me. Het is namelijk algemeen bekend hoe belangrijk het onderhouden van je vitaliteit is. Gelukkig hoeft werken aan vitaliteit niet duur te zijn. Ook met een kleiner budget zijn er genoeg mogelijkheden. Schaf bijvoorbeeld wat gewichten en sportbanden aan en ga aan de slag met een (gratis) online workout. Als je helemaal geen budget hebt, is een rondje hardlopen, een bezoek aan een park met sporttoestellen of een circuittraining ook een goed idee. Zo ben je toch in beweging en breng je tijd door in de buitenlucht. Maar ook voor werkgevers is er een rol weggelegd. Zo kunnen zij bijvoorbeeld inspringen door financieel bij te dragen aan de vitaliteit van medewerkers. Maar misschien zijn er ook medewerkers die juist meer behoefte hebben aan extra motivatie om aan de slag te gaan met hun mentale of fysieke gezondheid. Ga daarom met hen in gesprek om erachter te komen waar zij hulp bij kunnen gebruiken. Vitale medewerkers zijn productiever en gemotiveerder, dus het is zowel voor de werkgever als medewerker waardevol om hierin te investeren."

Redactie