

## **Tabellen bij het SPOT Tijdbestedingsonderzoek 2006**

Tabel 1. Minuten per dag per sociodemografische groep (20-65 jaar).....	2
Tabel 2. Minuten per dag per levensfase (20-65 jaar) .....	4
Tabel 3. Bereik per dag per sociodemografische groep (20-65 jaar).....	6
Tabel 4. Bereik per dag per lifestylegroep (20-65 jaar).....	8
Tabel 5. Aantal keren SMS-en per dag per sociodemografische groep .....	10
Tabel 6. Mediagebruik op het werk (20-65 jaar) .....	11
Tabel 7. Hoe voelde u zich gisteren? (20-65 jaar).....	12
Tabel 8. Actief, druk en alles afgekregen? (20-65 jaar) .....	13

**Tabel 1. Minuten per dag per sociodemografische groep (20-65 jaar)**

	Allen		Geslacht		Leeftijd (incl 6-19 jarigen)					Opleiding			Gezinsamenstelling			Werk			Dagen v.d.week		
		M	V	6-12	13-19	20-34	35-49	50-65	laag	midden	hoog	alleen	samen	samen + kids	huis vrouw	part time	full time	ma t/m vr	zater dag	zon dag	
n ongewogen	3002	1601	1401	681	399	1219	1043	740	493	1157	1352	540	831	1164	256	580	1468	2105	389	508	
<b>MEDIAGEBRUIK</b>																					
<b>televisie/teletekst/video/dvd/hard-diskrecorder</b>																					
kijken op een:																					
televisietoestel	143	146	139	100	116	119	140	169	148	150	126	152	151	133	140	151	129	132	150	191	
computerscherm	3	3	3	3	5	2	3	6	5	4	2	2	4	3	4	2	3	3	6	3	
mobiele telefoon	1	2	0	0	0	1	2	0	2	2	0	0	0	0	0	4	1	1	0	5	
een ander apparaat	2	4	1	1	1	6	1	0	2	3	2	4	0	2	0	0	3	2	5	3	
Totaal	150	156	143	104	122	128	146	175	156	159	130	158	156	139	145	157	135	138	161	202	
<b>radio programma's luisteren via een:</b>																					
radiotoestel	34	32	36	2	10	19	27	57	32	41	24	46	39	28	51	36	23	35	33	26	
computer	1	1	0	0	2	1	2	0	2	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	
mobiele telefoon	1	2	0	0	0	1	3	0	4	1	0	1	0	0	1	0	2	2	0	1	
televisietoestel	1	1	1	0	0	1	1	1	1	2	0	2	1	1	1	0	2	1	0	2	
ander apparaat	1	2	1	0	0	3	1	0	0	2	2	3	1	0	0	0	1	1	1	1	
Totaal	38	38	39	2	13	24	33	59	39	46	26	52	42	30	53	36	30	40	34	33	
<b>muziek luisteren via een:</b>																					
televisietoestel	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	
cd-speler, MP3-speler, platenspeler, cassettes	8	7	9	6	11	9	8	7	8	8	10	11	8	7	8	8	8	6	21	7	
computer	3	2	3	1	7	4	2	2	2	2	4	3	1	3	3	2	2	3	0	2	
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ander apparaat	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	3	1	0	1	1	1	
Totaal	12	11	14	7	20	15	12	11	12	11	15	15	11	12	14	13	11	11	23	11	
<b>lezen/doornemen van een:</b>																					
boek	10	8	13	5	7	8	6	18	11	10	9	15	14	7	16	9	6	10	7	14	
krant	16	18	14	0	4	4	13	30	16	18	13	23	21	11	21	15	12	15	22	12	
tijdschrift	6	6	6	1	1	3	6	9	7	5	6	8	8	4	6	6	4	5	8	9	
overig	2	2	2	0	2	1	2	3	3	1	3	2	3	2	1	3	2	2	1	2	
Totaal	34	34	35	6	15	17	26	60	37	35	30	49	46	24	44	34	24	33	38	38	
<b>bellen via een:</b>																					
vaste telefoon	7	5	10	1	3	4	9	8	6	8	6	11	8	6	11	10	4	8	4	5	
mobiele telefoon	2	2	3	1	2	5	2	1	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	1	1	
computer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Totaal	10	7	13	1	5	9	11	9	9	11	9	15	10	8	14	12	7	11	5	6	
<b>e-mailen (op internet) via een:</b>																					
computer	16	15	16	4	9	11	18	17	14	17	15	10	15	19	19	15	15	16	16	14	
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
een ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Totaal	16	16	16	4	9	11	19	17	14	17	15	10	15	19	19	15	15	16	16	14	
<b>chatten MSN (op internet) via een:</b>																					
computer	5	5	5	14	33	8	4	3	4	5	5	9	4	3	3	5	3	4	6	5	
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ander apparaat	1	1	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	0	
Totaal	5	6	5	14	33	10	4	3	6	5	5	9	4	3	3	5	4	5	10	5	
<b>webpagina's bezoeken (op internet) via een:</b>																					
computer	22	25	18	12	27	19	24	21	18	22	25	15	18	27	22	17	22	21	21	22	
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Totaal	22	25	18	12	27	19	24	21	18	22	25	15	18	27	23	17	22	22	21	23	
<b>spelcomputer / gamen via een:</b>																					
televisietoestel	1	0	1	3	3	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	2	
draagbare spelcomputer	0	0	0	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
computer	10	9	11	25	16	11	8	10	15	9	6	10	12	8	11	9	8	9	9	15	
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ander apparaat	0	1	0	2	6	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
Totaal	11	10	12	36	27	13	9	11	17	10	7	12	13	9	11	10	9	10	10	18	

	Allen			Geslacht		Leeftijd (incl 6-19 jarigen)					Opleiding			Gezinssamenstelling samen +			Werk			Dagen v.d. week		
		M	V	6-12	13-19	20-34	35-49	50-65	laag	midden	hoog	alleen	samen	kids	huis vrouw	part time	full time	ma t/m vr	zater dag	zon dag		
n ongewogen	3002	1601	1401	681	399	1219	1043	740	493	1157	1352	540	831	1164	256	580	1468	2105	389	508		
<b>OVERIGE ACTIVITEITEN</b>																						
<b>Persoonlijke verzorging /slapen/ eten</b>																						
slapen / in bed	500	494	507	637	516	505	497	499	482	509	503	492	515	497	490	505	488	484	502	580		
eten	90	85	96	103	94	83	86	102	101	87	84	83	93	95	130	86	79	87	107	88		
dagelijkse persoonlijke verzorging	45	39	52	45	46	43	45	47	48	45	43	48	42	47	58	49	39	44	49	45		
niet-dagelijkse persoonlijke verzorging	4	4	4	2	6	4	3	4	5	3	3	5	3	3	4	4	3	4	7	2		
<b>Huishouden /eten klaarmaken/klusjes</b>																						
koken/eten klaarmaken	38	30	48	4	16	28	43	43	43	39	33	32	34	45	70	44	30	37	39	42		
huishoudelijk werk	62	34	92	7	22	45	72	66	81	61	46	55	53	75	138	89	36	61	78	52		
klusjes in en om het huis	19	24	12	3	10	14	20	22	16	19	20	13	19	22	16	11	21	17	23	25		
<b>verzorging/begeleiding</b>																						
verzorging/begeleiding van kinderen	41	26	57	7	10	45	62	11	37	41	44	5	8	85	101	64	28	41	38	43		
verzorging/begeleiding familieleden/bekenden	6	4	9	1	3	2	7	10	11	4	5	3	7	8	22	4	3	6	7	5		
<b>Onderweg van/naar</b>	55	56	53	45	69	65	55	45	44	52	70	54	57	51	39	51	64	59	47	43		
<b>Betaald werk</b>	205	256	150	6	96	241	231	138	173	203	239	244	181	203	36	170	317	263	65	45		
<b>Boodschappen doen &amp; winkelen</b>																						
(dagelijkse) boodschappen doen	18	15	22	8	7	14	17	24	21	20	14	16	17	22	40	21	12	20	28	2		
winkelen overig	20	18	23	11	24	20	17	25	23	21	17	12	26	21	29	24	15	17	48	9		
bezoek instelling	4	3	4	1	3	4	2	5	4	4	2	4	5	3	5	3	2	4	3	2		
<b>Opleiding / onderwijs</b>																						
volgen van een opleidingstudie	8	9	6	207	140	17	4	3	2	8	12	8	3	4	2	5	5	10	1	3		
thuis huiswerk maken/studeren	8	7	8	10	67	16	5	3	4	4	17	8	6	4	3	5	3	8	4	7		
stage lopen	2	1	3	1	13	6	0	0	0	1	5	0	3	0	0	0	0	3	0	1		
volgen van een cursusstudie als hobby	2	2	1	2	6	3	1	2	0	3	2	3	2	0	0	2	1	2	4	0		
<b>Andere activiteiten en vrije tijd</b>																						
ontspannen, niets doen, luieren, nadenken	61	62	60	38	88	60	61	61	68	61	53	46	59	65	71	62	60	56	68	77		
op bezoek gaan bezoek ontvangen, kletsen	63	51	77	40	58	70	58	63	68	62	59	87	65	53	80	81	50	47	109	100		
actieve sportbeoefening	13	15	11	23	23	15	12	13	9	13	17	9	16	12	13	11	13	14	11	12		
bijwonen sportwedstrijden sportactiviteiten	3	4	3	5	1	4	3	3	2	4	4	5	2	3	1	4	3	1	8	9		
culturele activiteiten, bioscoop, attracties	6	4	9	9	11	4	5	10	10	5	5	9	6	6	14	7	3	4	14	8		
recreatie (buiten), buitenspelen	10	9	11	58	11	5	12	13	11	11	8	8	9	12	15	13	6	7	12	21		
hobby's en spelletjes, binnen spelen	23	21	25	77	24	12	20	37	29	24	14	25	31	18	42	19	17	19	38	27		
uitgaan, uiteten	13	15	11	5	13	22	9	10	8	12	19	19	12	8	7	7	16	11	23	14		
bijwonen gebeurtenissen met plechtig karakter	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	0		
godsdienst uitoefenen, spiritualiteit	4	4	4	3	5	3	4	5	5	3	4	3	6	4	8	4	3	2	2	16		
vrijwilligerswerk	12	11	13	2	5	6	12	17	13	10	13	12	17	9	17	5	9	12	17	6		
overige vrije tijd	25	26	24	19	33	21	23	32	21	29	23	23	28	24	24	18	26	23	32	29		
<b>Thuis of niet thuis aanwezig</b>																						
thuis	994	952	1040	1003	973	913	1001	1064	1054	998	931	927	1017	1030	1172	1048	899	953	1066	1134		
niet thuis	441	483	395	432	462	522	434	371	381	437	504	508	418	405	263	387	536	482	369	301		

**Tabel 2. Minuten per dag per levensfase (20-65 jaar)**

	6-9		10-12		13-19		20-29		30-39		40-49		50-65		20-65				
	ongewogen	andere	thuis	alleen	studenten	samen, huis	samen, no kids	samen, +kids	alleen	samen, no kids	samen, +kids	alleen	samen, no kids	samen, +kids	alleen	+kids			
n ongewogen	380	301	89	310	222	159	85	255	100	142	193	446	88	75	374	151	308	244	99
<b>MEDIAGEBRUIK</b>																			
<b>televisie/teletekst/video/dvd/hard-diskrecorder</b>																			
<b>kijken op een:</b>																			
televisietoestel	100	99	143	107	99	112	132	135	133	132	152	111	159	134	134	186	161	164	167
computerscherm	2	4	10	4	4	3	3	1	2	0	2	2	2	6	2	2	6	5	6
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0
een ander apparaat	1	0	0	1	0	15	0	2	0	0	4	2	0	3	1	0	0	0	0
<b>Totaal</b>	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>153</b>	<b>112</b>	<b>103</b>	<b>130</b>	<b>136</b>	<b>139</b>	<b>134</b>	<b>132</b>	<b>154</b>	<b>117</b>	<b>165</b>	<b>140</b>	<b>139</b>	<b>188</b>	<b>168</b>	<b>171</b>	<b>173</b>
<b>radio programma's luisteren via een:</b>																			
radiotoestel	1	3	12	9	16	32	27	15	4	21	27	19	41	17	28	72	59	46	38
computer	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	1	2	6	1	0	0	1	0
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1
televisietoestel	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	5	1	5	1	1	0
ander apparaat	0	0	1	0	0	13	0	0	0	2	2	0	0	0	1	0	0	0	0
<b>Totaal</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>77</b>	<b>60</b>	<b>47</b>	<b>39</b>
<b>muziek luisteren via een:</b>																			
televisietoestel	0	1	0	2	1	1	2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0
cd-speler, MP3-speler, platenspeler, cassettes	4	8	4	13	8	8	12	9	4	28	7	8	11	2	7	4	9	8	7
computer	0	2	3	9	7	6	8	1	1	4	0	3	1	0	3	1	2	3	1
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ander apparaat	0	0	1	0	0	0	0	0	4	1	0	0	1	0	1	2	1	1	0
<b>Totaal</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>8</b>
<b>lezen/doornemen van een:</b>																			
boek	5	5	22	2	3	16	21	8	11	4	7	6	5	7	5	27	21	10	8
krant	0	0	2	5	2	3	8	3	4	7	7	7	41	15	10	35	34	21	16
tijdschrift	1	1	1	1	1	3	1	4	1	6	4	5	9	9	5	13	12	3	2
overig	0	0	7	1	1	1	6	1	2	2	2	1	3	3	3	3	4	2	1
<b>Totaal</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>27</b>
<b>bellen via een:</b>																			
vaste telefoon	1	1	5	3	1	4	1	3	4	8	4	6	18	18	6	12	9	6	8
mobiele telefoon	0	1	2	2	7	14	5	3	1	1	3	2	1	2	2	0	0	1	2
computer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0
ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Totaal</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
<b>e-mailen (op internet) via een:</b>																			
computer	2	6	10	9	10	16	19	13	8	9	10	14	10	21	23	7	17	25	20
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
een ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Totaal</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
<b>chatten MSN (op internet) via een:</b>																			
computer	6	24	27	35	12	10	13	7	6	2	7	2	18	2	3	6	2	2	2
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Totaal</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>webpagina's bezoeken (op internet) via een:</b>																			
computer	7	17	18	30	28	15	21	25	12	21	18	20	23	13	31	6	16	35	15
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Totaal</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>31</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>35</b>	<b>15</b>
<b>spelcomputer / gamen via een:</b>																			
televisietoestel	2	5	1	3	1	1	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0
draagbare spelcomputer	4	7	0	3	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
computer	20	31	14	16	14	15	5	11	7	16	10	6	7	5	12	6	15	6	7
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ander apparaat	1	3	26	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Totaal</b>	<b>28</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>7</b>

	6-9	10-12	13-19 anders	13-19 thuis	20-29 thuis	20-29 alleen	20-29 studenten huis	20-29 samen, no kids	20-29 samen, +kids	30-39 alleen	30-39 samen, no kids	30-39 samen, +kids	40-49 alleen	40-49 samen, no kids	40-49 samen, +kids	50-65 alleen	50-65 samen, no kids	50-65 samen, +kids	20-65 alleen, +kids	
n ongewogen	380	301	89	310	222	159	85	255	100	142	193	446	88	75	374	151	308	244	99	
<b>OVERIGE ACTIVITEITEN</b>																				
<b>Persoonlijke verzorging /slapen/ eten</b>																				
slapen / in bed	650	620	488	526	491	491	539	520	500	538	530	493	466	493	503	482	512	492	500	
eten	108	95	95	94	64	60	105	68	130	64	79	97	95	96	83	101	107	98	103	
dagelijkse persoonlijke verzorging	46	43	62	41	34	41	60	38	66	39	37	44	60	50	43	50	44	51	42	
niet-dagelijkse persoonlijke verzorging	2	1	3	6	2	5	1	2	0	4	3	3	5	1	4	5	4	5	2	
<b>Huishouden /eten klaarmaken/klusjes</b>																				
koken/eten klaarmaken	5	4	15	16	19	19	23	32	36	24	27	43	20	42	51	52	36	41	53	
huishoudelijk werk	9	5	27	20	20	28	21	45	84	49	31	78	59	74	79	76	61	63	101	
klusen in en om het huis	1	6	26	4	7	16	9	11	15	6	21	23	14	13	22	15	23	25	17	
<b>verzorging/begeleiding</b>																				
verzorging/begeleiding van kinderen	10	2	15	8	0	8	2	6	165	5	11	138	3	2	66	3	9	13	60	
verzorging/begeleiding familieleden/bekenden	1	0	8	1	0	1	1	1	8	0	4	7	0	7	7	9	10	11	7	
<b>Onderweg van/naar</b>																				
	43	48	81	64	71	78	80	72	35	56	64	58	51	59	52	38	48	47	58	
<b>Betaald werk</b>																				
	8	3	149	77	276	280	138	248	138	299	266	218	306	319	202	148	86	201	180	
<b>Boodschappen doen &amp; winkelen</b>																				
(dagelijkse) boodschappen doen	11	3	9	6	8	13	11	12	18	9	12	22	13	17	19	22	20	28	26	
winkelen overig	10	12	25	23	29	18	10	25	9	6	27	17	9	22	21	12	28	32	14	
bezoek instelling	1	1	2	3	0	14	0	1	3	1	5	5	0	2	1	2	7	4	1	
<b>Opleiding / onderwijs</b>																				
volgen van een opleidingstudie	204	212	107	151	39	25	68	9	9	6	1	2	1	1	3	3	1	5	16	
thuis huiswerk maken/studeren	3	20	66	68	31	16	83	18	6	1	3	9	4	6	5	3	1	3	0	
stage lopen	1	0	5	16	10	0	33	11	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	
volgen van een cursusstudie als hobby	1	2	17	2	2	8	0	1	0	3	2	1	0	1	0	3	2	0	5	
<b>Andere activiteiten en vrije tijd</b>																				
ontspannen, niets doen, luieren, nadenken	38	38	118	78	84	35	50	51	38	60	46	63	49	59	72	44	67	66	70	
op bezoek gaan bezoek ontvangen, kletsen	37	44	51	60	59	95	65	76	83	65	56	56	115	41	48	76	69	47	47	
actieve sportbeoefening	18	31	13	26	23	7	18	19	6	18	20	9	6	9	14	6	15	17	8	
bijwonen sportwedstrijden sportactiviteiten	5	5	3	1	4	3	5	3	3	11	0	3	1	0	4	6	3	2	3	
culturele activiteiten, bioscoop, attracties	9	8	25	6	6	4	8	4	4	2	3	5	5	0	7	19	9	6	1	
recreatie (buiten) buitenspelen	54	62	20	8	1	3	1	3	8	5	8	12	6	5	14	15	14	9	8	
hobby's en spelletjes, binnen spelen	99	48	59	12	5	9	13	14	14	25	19	14	23	36	15	37	42	30	15	
uitgaan, uiteten	7	2	17	11	46	32	27	26	5	15	13	8	18	5	7	12	8	10	6	
bijwonen gebeurtenissen met plechtig karakter	1	1	5	0	2	2	11	0	0	0	0	1	1	0	2	1	2	3	0	
godsdienst uitoefenen, spiritualiteit	3	2	13	2	3	3	6	6	1	3	2	4	3	11	2	2	5	6	4	
vrijwilligerswerk	1	3	10	3	7	6	27	1	8	19	5	7	8	19	13	15	27	7	7	
overige vrije tijd	13	27	49	28	21	17	17	23	14	30	24	19	14	32	21	29	30	38	42	
<b>Thuis of niet thuis aanwezig</b>																				
thuis	1026	972	955	979	808	846	774	900	1070	892	948	1023	873	937	1043	1035	1113	1010	1056	
niet thuis	409	463	480	456	627	589	661	535	365	543	487	412	562	498	392	400	322	425	379	

**Tabel 3. Bereik per dag per sociodemografische groep (20-65 jaar)**

	Allen	Geslacht		Leeftijd (incl 6--19 jarigen)					Opleiding			Gezinsamenstelling			Werkzaamheid			Dagen v.d. week		
		M	V	6-12	13-19	20-34	35-49	50-65	laag	midden	hoog	alleen	samen	samen + kids	huis vrouw	part time	full time	ma t/m vr	zater dag	zon dag
n ongewogen	3002	1601	1401	681	399	1219	1043	740	493	1157	1352	540	831	1164	256	580	1468	2105	389	508
<b>MEDIAGEBRUIK</b>																				
<b>televisie/teletekst/video/dvd/hard-diskrecorder</b>																				
<b>kijken op een:</b>																				
televisietoestel	75	73	76	75	67	67	74	82	75	75	73	76	78	74	73	81	70	75	70	78
computerscherm	3	3	2	3	5	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
een ander apparaat	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1
<b>radio programma's luisteren via een:</b>																				
radiotoestel	21	20	22	3	7	16	18	31	22	23	18	26	22	19	24	22	18	22	21	18
computer	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
televisietoestel	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0
ander apparaat	1	1	1	0	1	2	1	0	1	1	0	2	1	1	2	0	0	1	1	0
<b>muziek luisteren via een:</b>																				
televisietoestel	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	0
cd-speler, MP3-speler, platenspeler, cassettes	7	7	8	8	9	7	6	8	7	7	8	9	6	7	8	8	6	6	10	8
computer	2	2	2	1	5	3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	0	2
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ander apparaat	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	0	1	3	1	1	1	2	1
<b>lezen/doornemen van een:</b>																				
boek	11	8	15	11	6	9	9	16	13	11	10	14	14	9	21	10	8	11	9	14
krant	22	22	23	0	8	10	19	38	25	22	19	26	29	18	30	23	17	22	28	14
tijdschrift	7	6	9	2	2	5	6	11	8	7	7	10	9	5	9	9	5	7	8	8
overig	4	4	4	1	3	2	4	5	4	3	5	5	5	3	4	5	3	4	1	4
<b>bellen via een:</b>																				
vaste telefoon	15	9	22	2	6	11	15	18	15	15	14	21	15	13	22	21	10	16	12	11
mobiele telefoon	6	4	8	2	5	11	5	2	5	5	9	9	4	5	4	7	5	7	4	4
computer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>e-mailen (op internet) via een:</b>																				
computer	21	21	22	4	11	18	25	20	19	21	24	14	19	27	21	22	22	22	21	18
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
een ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>chatten MSN (op internet) via een:</b>																				
computer	4	4	5	14	25	6	3	3	3	4	5	4	4	3	2	6	3	4	5	4
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>webpagina's bezoeken (op internet) via een:</b>																				
computer	22	22	21	13	21	21	24	19	17	21	28	12	19	27	23	19	22	22	19	22
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>spelcomputer / gamen via een:</b>																				
televisietoestel	1	1	1	5	2	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1
draagbare spelcomputer	0	0	0	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
computer	8	6	10	27	12	8	7	9	11	8	5	7	9	7	8	9	7	7	8	9
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ander apparaat	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	Allen	Geslacht		Leeftijd (incl 6--19 jarigen)					Opleiding			Gezinssamenstelling			Werkzaamheid			Dagen v.d.week		
		M	V	6-12	13-19	20-34	35-49	50-65	laag	midden	hoog	alleen	samen +		huis vrouw	part time	full time	ma t/m vr	zater dag	zon dag
													samen	kids						
n ongewogen	3002	1601	1401	681	399	1219	1043	740	493	1157	1352	540	831	1164	256	580	1468	2105	389	508
<b>OVERIGE ACTIVITEITEN</b>																				
<b>Persoonlijke verzorging /slapen/ eten</b>																				
slapen / in bed	98	98	99	100	98	97	99	99	98	98	99	98	99	99	99	99	98	99	98	98
eten	88	86	91	97	87	85	89	90	87	88	90	88	90	89	94	91	85	89	88	86
dagelijkse persoonlijke verzorging	80	73	87	88	72	76	81	81	80	78	83	84	82	79	86	84	75	81	77	77
niet-dagelijkse persoonlijke verzorging	6	5	6	4	6	4	6	6	7	5	5	6	6	6	9	6	5	6	5	2
<b>Huishouden /eten klaarmaken/klusjes</b>																				
koken/eten klaarmaken	58	46	71	11	27	52	62	57	60	57	56	56	53	62	78	68	50	59	52	58
huishoudelijk werk	54	37	71	15	20	44	57	58	64	52	47	54	50	58	84	71	38	53	57	54
klusken in en om het huis	14	16	11	4	4	10	15	16	13	13	16	10	15	16	16	9	14	13	17	15
<b>verzorging/begeleiding</b>																				
verzorging/begeleiding van kinderen	24	20	30	6	8	25	39	6	20	26	26	4	6	50	44	35	22	25	21	26
verzorging/begeleiding familieleden/bekenden	5	3	7	1	4	1	5	7	7	4	4	2	5	7	15	4	3	5	5	3
<b>Onderweg van/naar</b>																				
Betaald werk	64	64	64	70	66	70	66	55	59	62	73	70	61	63	51	65	71	69	53	48
Boodschappen doen & winkelen	45	52	37	2	22	51	50	32	39	45	51	50	39	46	11	46	64	57	15	12
(dagelijkse) boodschappen doen	31	25	38	12	10	27	32	34	34	32	26	31	29	34	52	38	22	34	40	4
winkelen overig	18	16	21	12	17	17	17	20	18	18	18	13	21	20	25	21	15	17	36	8
bezoek instelling	4	4	5	2	3	4	4	5	5	4	4	3	5	5	7	3	3	5	4	1
<b>Opleiding / onderwijs</b>																				
volgen van een opleidingstudie	3	3	3	64	45	6	2	1	2	3	5	3	1	2	1	3	2	4	1	1
thuis huiswerk maken/studeren	4	4	4	12	35	8	3	2	2	3	8	5	3	3	3	4	3	5	3	4
stage lopen	1	0	1	0	3	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0
volgen van een cursusstudie als hobby	1	1	1	2	3	2	0	1	1	1	1	2	1	0	0	2	1	1	1	0
<b>Andere activiteiten en vrije tijd</b>																				
ontspannen, niets doen, luieren, nadenken	48	44	52	47	58	43	50	50	52	47	45	36	49	53	57	55	43	48	50	47
op bezoek gaan bezoek ontvangen, kletsen	36	29	43	24	28	35	33	39	37	35	35	38	37	35	47	46	27	31	49	44
actieve sportbeoefening	11	12	10	22	17	12	10	11	8	10	15	8	13	10	11	9	11	12	8	8
bijwonen sportwedstrijden sportactiviteiten	2	3	2	5	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	1	5	5
culturele activiteiten, bioscoop, attracties	3	2	4	5	5	2	2	4	3	2	3	4	2	2	4	3	1	2	6	4
recreatie (buiten) buitenspelen	12	10	14	49	8	7	15	14	14	13	9	9	11	15	19	15	9	10	13	21
hobby's en spelletjes, binnen spelen	16	14	18	52	12	9	14	24	20	16	11	18	21	13	27	15	11	14	22	16
uitgaan, uiteten	8	8	8	3	8	11	6	6	5	7	11	12	8	5	4	6	9	7	12	10
bijwonen gebeurtenissen met plechtig karakter	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	0
godsdienst uitoefenen, spiritualiteit	4	3	4	2	3	4	3	4	5	3	3	4	4	3	8	4	2	2	4	11
vrijwilligerswerk	7	7	8	1	5	4	8	10	9	7	6	8	9	7	12	4	6	8	7	4
overige vrije tijd	21	20	23	21	25	19	21	23	20	22	21	22	21	21	23	21	19	22	20	20
<b>Thuis of niet thuis aanwezig</b>																				
thuis	99	99	99	99	99	98	100	99	100	99	99	98	100	99	100	99	99	99	98	99
niet thuis	89	88	90	89	86	90	89	88	88	89	90	92	88	88	87	89	90	92	87	77

**Tabel 4. Bereik per dag per lifestylegroep (20-65 jaar)**

n ongewogen	13-19		20-29		20-29		20-29		30-39		30-39		40-49		40-49		50-65		50-65		20-65	
	6-9	10-12	13-19 anders thuis	13-19 thuis	20-29 thuis	20-29 alleen	20-29 studenten huis	20-29 samen, no kids	20-29 samen, +kids	30-39 alleen	30-39 samen, no kids	30-39 samen, +kids	40-49 alleen	40-49 samen, no kids	40-49 samen, +kids	50-65 alleen	50-65 samen, no kids	50-65 samen, +kids	50-65 alleen	50-65 samen, +kids	20-65 alleen	20-65 samen, +kids
	380	301	89	310	222	159	85	255	100	142	193	446	88	75	374	151	308	244	99			
<b>MEDIAGEBRUIK</b>																						
<b>televisie/teletekst/video/dvd/hard-diskrecorder kijken op een:</b>																						
televisietoestel	75	75	67	66	62	67	75	72	64	70	76	69	78	70	75	85	83	82	76			
computerscherm	2	3	9	4	4	2	2	2	3	0	1	1	4	3	3	2	3	6	2			
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0			
een ander apparaat	0	1	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0			
<b>Totaal</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>71</b>	<b>65</b>	<b>71</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>77</b>	<b>71</b>	<b>84</b>	<b>73</b>	<b>79</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>89</b>	<b>78</b>			
<b>radio programma's luisteren via een:</b>																						
radiotoestel	1	4	7	7	12	22	19	12	4	15	17	16	23	9	20	37	31	27	26			
computer	0	0	0	2	0	0	1	1	0	1	0	1	2	4	1	0	0	1	0			
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0			
televisietoestel	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	5	1	1	1	1	0			
ander apparaat	0	0	4	0	0	7	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0			
<b>Totaal</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>27</b>			
<b>muziek luisteren via een:</b>																						
televisietoestel	0	1	1	1	1	2	4	0	0	0	1	0	0	0	2	0	2	1	0			
cd-speler, MP3-speler, platenspeler, cassettes	6	11	5	10	8	9	10	5	4	11	5	8	9	2	6	7	9	8	6			
computer	1	2	2	6	7	2	7	1	2	2	0	2	1	0	2	0	1	3	1			
mobiele telefoon	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0			
ander apparaat	0	0	2	0	0	1	0	0	4	0	0	0	1	0	1	1	1	2	2			
<b>Totaal</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>10</b>			
<b>lezen/doornemen van een:</b>																						
boek	11	11	14	3	5	13	14	9	10	8	8	9	7	12	7	22	20	9	13			
krant	0	0	7	9	6	8	16	9	10	12	14	13	35	21	19	42	45	26	19			
tijdschrift	3	2	1	2	2	4	6	7	3	7	4	5	10	5	6	16	14	5	6			
overig	1	1	6	1	1	2	3	1	4	3	2	2	8	8	4	5	6	5	4			
<b>Totaal</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>27</b>	<b>39</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>59</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>45</b>	<b>42</b>			
<b>bellen via een:</b>																						
vaste telefoon	2	1	8	5	3	10	10	9	11	19	13	15	21	14	14	28	19	11	23			
mobiele telefoon	0	3	2	7	10	25	18	7	3	8	10	5	2	5	5	2	1	3	3			
computer	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0			
ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Totaal</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>26</b>			
<b>e-mailen (op internet) via een:</b>																						
computer	2	8	10	11	15	19	32	18	15	17	20	19	13	27	33	10	17	32	26			
mobiele telefoon	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0			
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
een ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Totaal</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>26</b>			
<b>chatten MSN (op internet) via een:</b>																						
computer	7	24	17	28	11	7	11	6	5	2	6	2	5	3	3	3	2	4	4			
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0			
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ander apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Totaal</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>webpagina's bezoeken (op internet) via een:</b>																						
computer	10	17	16	23	27	17	32	24	17	20	22	22	11	18	32	6	16	30	16			
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
televisietoestel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0			
apparaat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Totaal</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>31</b>	<b>16</b>			
<b>spelcomputer / gamen via een:</b>																						
televisietoestel	4	5	1	2	1	2	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1			
draagbare spelcomputer	5	7	0	2	0	1	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0			
computer	24	31	8	13	8	10	5	11	5	7	6	6	4	9	6	11	8	7				
mobiele telefoon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ander apparaat	2	3	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Totaal</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>			

	6-9	10-12	13-19 anders	13-19 thuis	20-29 thuis	20-29 alleen	20-29 studenten huis	20-29 samen, no kids	20-29 samen, +kids	30-39 alleen	30-39 samen, no kids	30-39 samen, +kids	40-49 alleen	40-49 samen, no kids	40-49 samen, +kids	50-65 alleen	50-65 samen, no kids	50-65 samen, +kids	20-65 alleen	20-65 +kids	99
n ongewogen	380	301	89	310	222	159	85	255	100	142	193	446	88	75	374	151	308	244	99		
<b>OVERIGE ACTIVITEITEN</b>																					
<b>Persoonlijke verzorging /slapen/ eten</b>																					
slapen / in bed	99	100	96	99	95	96	100	100	98	98	99	99	100	100	99	99	99	99	99	97	
eten	97	97	86	87	80	86	94	84	93	81	86	89	93	97	89	89	92	89	87	87	
dagelijkse persoonlijke verzorging	88	87	68	74	64	78	87	85	76	76	79	79	86	81	81	90	82	78	82	82	
niet-dagelijkse persoonlijke verzorging	4	3	7	5	2	4	3	5	1	6	6	5	11	3	6	4	7	6	3	3	
<b>Huishouden /eten klaarmaken/klusjes</b>																					
koken/eten klaarmaken	11	10	26	28	37	47	54	53	54	52	57	62	46	55	70	70	51	53	80	80	
huishoudelijk werk	14	17	23	18	22	38	36	46	54	45	37	59	51	50	65	71	56	49	80	80	
klusken in en om het huis	2	8	4	4	5	8	5	9	18	7	14	15	8	14	16	15	17	16	18	18	
<b>verzorging/begeleiding</b>																					
verzorging/begeleiding van kinderen	8	4	11	7	1	5	2	4	76	6	11	78	0	5	45	3	4	9	40	40	
verzorging/begeleiding familieleden/bekenden	1	0	13	1	1	0	1	1	7	0	1	4	1	6	8	4	8	8	3	3	
Onderweg van/naar	70	69	60	68	75	84	86	73	45	70	62	65	73	75	66	58	51	59	63	63	
Betaald werk	2	1	27	21	56	61	33	51	31	57	56	48	61	61	48	32	22	45	46	46	
<b>Boodschappen doen &amp; winkelen</b>																					
(dagelijkse) boodschappen doen	15	7	12	9	14	30	37	25	29	25	22	31	31	35	35	35	32	36	37	37	
winkelen overig	11	13	18	17	15	17	13	19	14	9	22	18	15	17	19	13	22	24	16	16	
bezoek instelling	2	1	4	2	1	8	3	2	6	3	6	6	1	6	3	2	6	6	4	4	
<b>Opleiding / onderwijs</b>																					
volgen van een opleidingstudie	64	64	36	48	14	8	28	2	3	3	1	1	1	4	2	2	0	3	4	4	
thuis huiswerk maken/studeren	5	23	28	37	16	9	35	9	4	1	0	2	2	4	4	7	2	1	1	1	
stage lopen	0	0	3	3	2	0	7	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
volgen van een cursusstudie als hobby	2	2	2	3	1	5	0	0	0	1	2	1	0	1	0	3	1	0	1	1	
<b>Andere activiteiten en vrije tijd</b>																					
ontspannen, niets doen, luieren, nadenken	45	50	61	57	45	23	42	47	48	39	43	50	36	47	58	41	52	52	52	52	
op bezoek gaan bezoek ontvangen, kletsen	23	25	26	28	30	37	33	38	54	30	27	36	39	28	33	43	42	32	29	29	
actieve sportbeoefening	20	24	11	19	20	6	18	14	4	15	18	7	6	12	12	5	11	14	9	9	
bijwonen sportwedstrijden sportactiviteiten	5	5	4	1	2	1	2	2	1	9	1	2	1	0	4	3	2	2	2	2	
culturele activiteiten, bioscoop, attracties	5	4	11	3	3	2	4	2	2	1	2	3	2	0	3	7	3	2	1	1	
recreatie (buiten) buitenspelen	49	48	8	8	2	6	2	6	9	5	11	13	6	12	21	17	14	12	12	12	
hobby's en spelletjes, binnen spelen	68	32	17	10	5	9	10	11	12	18	10	12	15	22	10	25	29	19	10	10	
uitgaan, uiteten	4	3	10	7	19	17	17	13	2	9	8	6	12	4	5	10	6	5	6	6	
bijwonen gebeurtenissen met plechtig karakter	0	0	2	1	2	3	4	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	2	0	0	
godsdienst uitoefenen, spiritualiteit	3	2	7	2	2	7	3	3	1	3	2	5	2	6	2	4	5	3	4	4	
vrijwilligerswerk	1	2	8	3	4	2	8	1	7	10	3	5	6	18	9	11	13	5	5	5	
overige vrije tijd	18	24	20	26	16	18	21	20	13	28	20	17	20	23	23	22	22	26	27	27	
<b>Thuis of niet thuis aanwezig</b>																					
thuis	99	99	98	100	99	97	96	99	100	98	100	99	99	99	100	97	100	99	100	100	
niet thuis	88	90	82	88	94	94	97	93	88	90	84	90	94	96	86	92	86	87	91	91	

**Tabel 5. Aantal keren SMS-en per dag per sociodemografische groep**

	aantal keer per dag	Index
13-19 jaar	1,67	319
studenten	1,45	277
20-34 jaar	0,93	178
alleen wonend	0,66	125
hoog opgeleid	0,64	122
v20-49	0,60	115
full-time werkzaam	0,59	136
huisvrouw	0,55	65
vrouw	0,54	102
Gemiddeld	0,52	100
man	0,51	98
opleiding midden	0,50	96
niet v20-49	0,48	92
opleiding laag	0,44	83
35-49 jaar	0,43	81
2 pers. in HH met kids	0,42	80
part-time werkzaam	0,34	65
2 pers. in HH	0,29	55
50-65 jaar	0,25	48
6-12 jaar	0,05	10

**Tabel 6. Mediagebruik op het werk (20-65 jaar)**

	Allen		Geslacht		Leeftijd			Opleiding			Gezinssamenstelling			Werkzaam		Dagen v.d.week		
			M	V	20-34	35-49	50-65	laag	midden	hoog	alleen	saamen	saamen + kids	part time	full time	ma t/m vr	zater dag	zon dag
n ongewogen	3002		1601	1401	1219	1043	740	493	1157	1352	540	831	1164	580	1468	2105	389	508
<b>Op het werk gebruik gemaakt van:</b>																		
Internet	52		53	50	63	49	40	26	49	75	46	56	51	42	56	54	30	32
Radio	48		54	38	50	49	42	53	50	41	50	50	47	39	53	49	38	43
Dagblad	27		31	21	25	26	32	29	26	26	27	26	28	24	28	27	24	24
Televisie	24		23	25	32	23	14	21	22	29	17	25	26	22	23	24	26	24
Tijdschrift	12		13	11	11	13	13	14	12	12	13	15	11	14	12	12	15	10
geen van deze	19		14	27	14	18	27	25	21	11	23	17	18	32	13	18	27	33

**Tabel 7. Hoe voelde u zich gisteren? (20-65 jaar)**

	Allen		Geslacht		Leeftijd (incl 6-19 jarigen)					Opleiding			Gezinssamenstelling			Werk			Dagen v.d.week		
			M	V	6-12	13-19	20-34	35-49	50-65	laag	midden	hoog	alleen	samen	samen + kids	huis vrouw	part time	full time	ma t/m vr	zat.	zon.
n ongewogen	3002	1601	1401		681	399	1219	1043	740	493	1157	1352	540	831	1164	256	580	1468	2105	389	508
<b>Hoe voelt u zich in het algemeen?</b>																					
Heel goed	13	14	12		25	8	13	14	11	13	13	12	8	12	15	10	11	15	13	10	16
Goed	65	65	65		66	71	69	65	61	59	64	72	60	66	66	67	68	66	65	63	66
Gewoon, normaal	17	18	16		7	18	14	17	22	20	18	14	25	19	15	18	14	16	17	21	15
Niet zo goed	4	2	6		1	1	3	4	5	7	3	2	6	2	4	5	7	2	4	5	3
Helemaal niet goed	0	0	1		0	1	0	0	1	1	0		0	0	0	1	0	0	0	0	0
weet niet	0	0	0		0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Hoe voelde u zich gisteren?</b>																					
Heel goed	17	17	17		36	13	15	19	16	19	15	18	11	16	20	17	17	18	14	22	25
Goed	53	53	53		49	53	54	51	54	50	54	53	52	53	54	55	56	52	53	54	51
Gewoon, normaal	20	20	20		8	25	21	19	20	22	19	19	25	22	17	19	17	20	21	17	16
Niet zo goed	7	7	7		5	7	6	7	8	7	7	7	9	7	6	7	7	7	8	5	5
Helemaal niet goed	3	3	3		2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3
weet niet	0	0	0		0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Ziek?</b>																					
ziek en hele dag thuis gebleven	2	3	2		3	2	2	3	1	2	3	1	2	2	3	1	3	3	2	2	2
ziek maar niet de hele dag thuis gebleven	5	5	5		4	5	4	6	6	5	6	5	5	5	5	4	4	4	5	6	4
niet ziek	93	92	93		93	92	94	91	93	93	91	94	93	94	92	95	93	93	92	92	94

**Tabel 8. Actief, druk en alles afgekregen? (20-65 jaar)**

	Allen		Geslacht		Leeftijd (incl 6--19 jarigen)					Opleiding			Gezinssamenstelling			Werk			Dagen v.d.week		
	M	V	6-12	13-19	20-34	35-49	50-65	laag	midden	hoog	alleen	samen	samen + kids	huis vrouw	part time	full time	ma	t/m	vr	zater dag	zon dag
n ongewogen	3002	1601	1401	681	399	1219	1043	740	493	1157	1352	540	831	1164	256	580	1468	2105	389	508	
<b>Actief of lui?</b>																					
heel actief	8	9	8	14	13	8	9	8	7	9	9	12	7	8	5	8	10	8	11	6	
actief	54	54	53	55	41	56	53	52	54	53	55	48	54	57	57	53	54	54	53	52	
niet actief/niet lui	31	30	32	25	32	28	32	33	31	33	29	31	32	30	37	32	30	31	30	32	
beetje lui	5	5	5	4	13	6	4	5	5	4	7	5	6	4	2	5	5	5	4	6	
heel erg lui	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	
weet niet	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	0	2	0	0	1	1	1	1	2	2	
<b>Drukke of rustige dag?</b>																					
erg drukke dag	10	11	8	5	15	11	9	9	9	10	10	9	9	10	6	7	11	11	9	5	
redelijk drukke dag	30	28	33	34	32	34	30	26	26	29	35	30	27	31	25	33	30	33	28	19	
niet druk/niet rustig	29	27	30	37	25	25	32	28	34	26	28	27	28	30	34	31	28	32	23	18	
rustige dag	25	26	23	20	18	23	22	29	24	26	22	27	28	23	27	25	23	20	32	41	
erg rustige dag	7	8	6	4	10	7	6	8	7	8	5	6	7	6	6	5	7	5	8	17	
weet niet	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Multitasking moment ervaren als druk? (als meer dan drie activiteiten tegelijk opgegeven)</b>																					
druk	10	7	11	6	11	11	13	4	10	8	11	6	6	12	11	12	8	11	4	8	
normaal	68	67	68	80	66	68	70	64	69	66	68	61	69	70	72	70	70	68	74	61	
rustig	22	23	20	12	21	21	17	28	19	24	20	29	24	16	17	17	20	20	21	29	
weet niet	1	2	1	2	2	0	0	4	2	2	0	3	1	1	1	2	2	1	1	2	
<b>Alles afgekregen wat u van plan was?</b>																					
Ja, alles	41	38	43	54	36	40	39	44	44	44	33	44	41	40	49	48	38	40	43	42	
Ja, redelijk	35	37	33	27	38	39	37	29	27	33	46	29	32	38	25	30	40	38	31	25	
Nee, niet zoveel	10	9	10	3	13	11	10	8	9	9	11	9	10	9	8	7	10	10	8	8	
Nee, helemaal niets	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	
Ik had geen plannen	12	13	12	15	12	8	12	17	18	12	8	16	14	10	17	12	10	10	15	24	
<b>Top 10 activiteiten waar men meer tijd aan had willen besteden; 20-65 jaar (percentages)</b>																					
overige vrije tijd	12	12	12	4	7	6	12	18	17	12	8	16	12	11	10	15	10	13	9	12	
huishoudelijk werk	10	6	15	0	2	13	11	6	7	12	11	12	9	10	12	14	9	11	8	8	
actieve sportbeoefening	8	9	6	8	11	9	9	6	7	7	10	7	7	9	6	5	10	8	9	5	
ontspannen, niets doen, luieren, nadenken	8	7	8	3	6	10	7	6	7	7	10	6	9	8	5	10	8	7	12	8	
klussen in en om het huis	7	11	4	0	2	6	8	8	6	8	7	5	10	8	4	6	10	7	10	7	
hobby's en spelletjes, binnen spelen	7	6	8	11	0	4	6	11	10	7	4	8	10	5	11	5	5	7	6	6	
recreatie (buiten) buitenspelen	4	4	4	16	5	2	3	7	5	5	2	4	6	4	4	4	4	4	3	6	
thuis huiswerk maken, studeren	4	4	5	2	30	10	2	1	2	3	8	5	3	2	1	3	2	4	4	4	
boek lezen	4	2	5	1	1	4	4	3	4	4	3	5	3	3	6	4	3	3	2	5	
verzorging/begeleiding van kinderen	3	3	3		1	5	5	0	2	3	5	1	0	7	4	5	4	4	2	3	
computer (gamen)				15																	