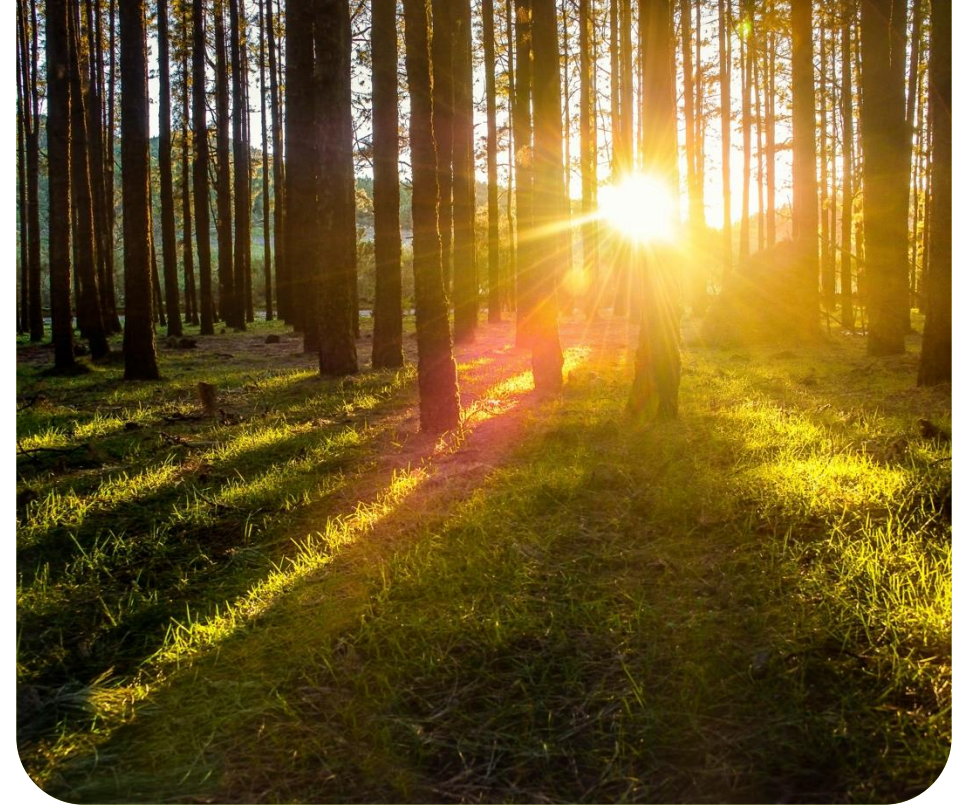


# Zondagsrust onderzoek

Protestants Nederland

**R2**  
Research

mei 2026



# Inhoudsopgave

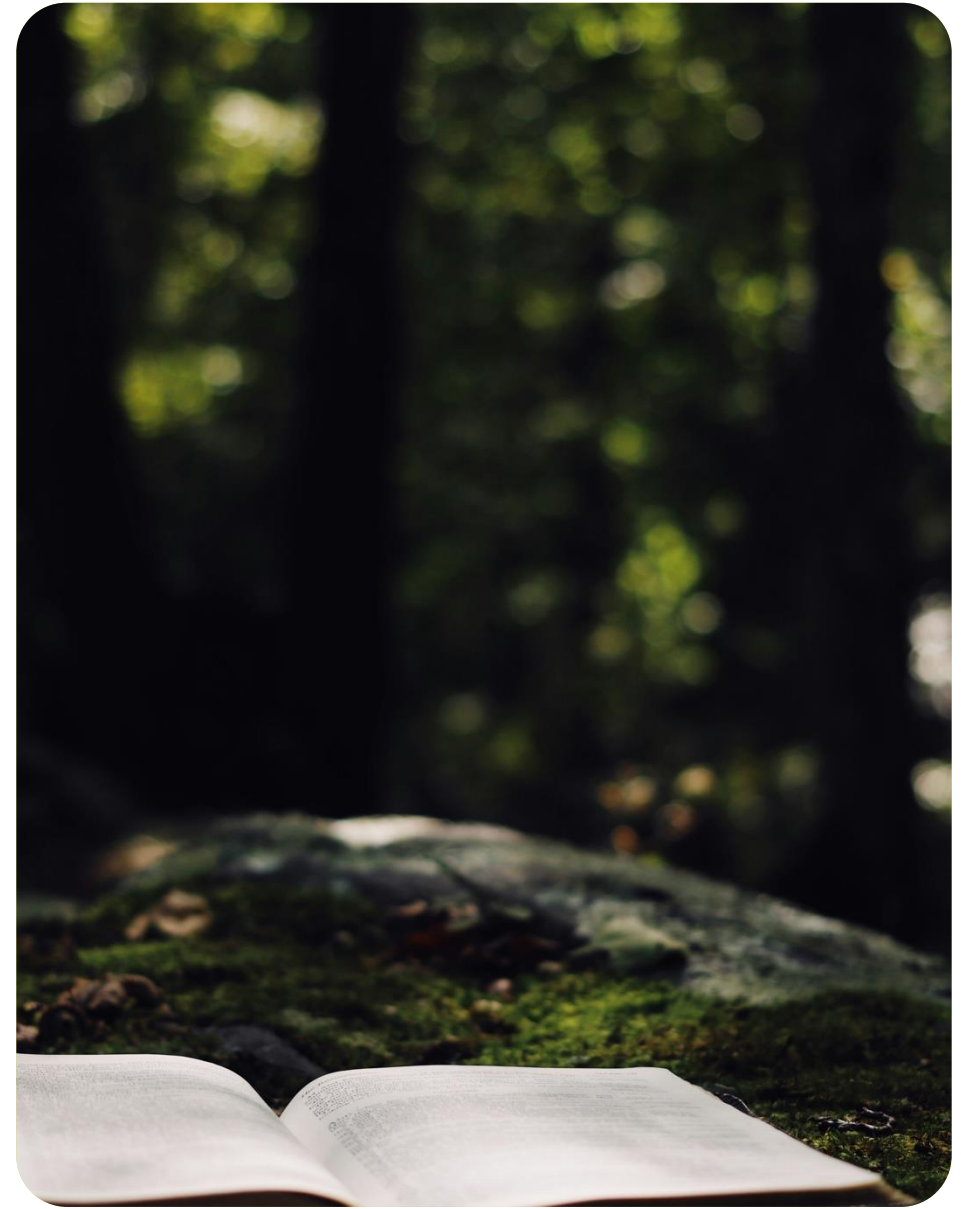
Inleiding & doel van het onderzoek 3

Onderzoeksverantwoording 4

Samenvatting 5

Hoofdstuk 1: Persoonlijke rustdag 7

Hoofdstuk 2: Collectieve rustdag 14



# Inleiding & doel van het onderzoek

## Aanleiding

Protestants Nederland wil de christelijke stem in het maatschappelijke debat versterken. Zij doet dat o.a. door publiekscampagnes te voeren. Dit jaar staat een campagne gepland om (i.s.m. Vereniging Zondagsrust) de waarde van de zondag als rustmoment voor de samenleving onder de aandacht te brengen. Als input daarvoor heeft R2 Research, in opdracht van Protestants Nederland, onderzoek uitgevoerd naar de houding en mening van Nederlanders over het onderwerp.

## Doel van het onderzoek

*“Inzicht verkrijgen in de houding en mening van de Nederlandse bevolking ten aanzien van de zondagsrust.”*

Om dit doel te bereiken zijn de volgende onderzoeksvragen voorgelegd:

- In hoeverre ervaren Nederlanders rust in het dagelijks leven? Hoe vaak nemen Nederlanders een rustdag?
- Zou een wekelijkse rustdag helpen om meer rust in het leven te vinden? Welke factoren belemmeren Nederlanders in het nemen van een wekelijkse rustdag?
- Hoe zouden Nederlanders een rustdag het liefst invullen? Welke dingen zou men juist zo min mogelijk willen doen op een wekelijkse rustdag?
- In welke mate heeft men het gevoel iets verloren te hebben doordat er (vergeleken met vroeger) minder sprake is van een collectieve, wekelijkse rustdag?
- Vinden Nederlanders dat de samenleving gebaat zou zijn bij een wekelijkse rustdag? Welke voordelen zou een collectieve rustdag kunnen hebben voor de samenleving?

Het onderzoek is uitgevoerd door Nyncke Kroeske en Marco de Groot.

Bij het uitwerken van het onderzoek heeft R2 gewerkt volgens de richtlijnen van het Data & Insights Network (D&IN).

# Onderzoeksverantwoording

- Het onderzoek kent een kwantitatieve opzet met online dataverzameling.
- De doelgroep is afgebakend tot Nederlanders van 18 jaar en ouder.
- In nauw overleg met de opdrachtgever is een korte vragenlijst ontworpen. Deze is geprogrammeerd in een professioneel online vragenlijststelsel (Alchemer).
- Als steekproefkader diende het onderzoekspanel van PanelClix.
- In totaal is een steekproef van n=1.003 gerealiseerd voor de analyses.
- De steekproef is nationaal representatief, zie in de tabel hiernaast de steekproefopbouw.
- Het veldwerk heeft plaatsgevonden van 15 april tot en met 23 april 2026.
- De gemiddelde invulduur van de vragenlijst was 3-5 minuten.

## Steekproefopbouw



### Provincie

3%	Drenthe
3%	Flevoland
4%	Friesland
13%	Gelderland
4%	Groningen
7%	Limburg
14%	N-Brabant
13%	N-Holland
5%	Overijssel
9%	Utrecht
3%	Zeeland
22%	Z-Holland



### Leeftijd

10%	18 - 24 jaar
16%	25 - 34 jaar
15%	35 - 44 jaar
20%	45 - 54 jaar
18%	55 - 64 jaar
12%	65 - 75 jaar
10%	75+



### Opleiding

23%	Laag
38%	Midden
39%	Hoog



### Geslacht

48%	Man
52%	Vrouw

# Samenvatting – Persoonlijke rustdag

(1/2)

## Rust staat onder druk, met name bij jongeren

Rust is voor veel Nederlanders niet vanzelfsprekend: meer dan een derde geeft aan (heel) weinig rust te ervaren. Met name jongeren ervaren veel minder rust. De meeste Nederlanders (71%) nemen dan ook geen wekelijkse rustdag, een vijfde neemt zelfs nooit een rustdag. Jongeren nemen het minst vaak een wekelijkse rustdag (19%).

## Waarde van wekelijkse rustdag wordt ingezien, maar praktische belemmeringen verhinderen het inbouwen hiervan

Een wekelijkse rustdag heeft zeker potentie: 38% van de Nederlanders die nu geen wekelijkse rustdag nemen, geeft aan dat ze wel geloven dat dit hen zou kunnen helpen meer rust te nemen. Ze verwachten dat het stress vermindert, hen helpt te herstellen en mentaal tot rust te komen. Jongeren zeggen het vaakst behoefte te hebben aan een wekelijkse rustdag. Tegelijkertijd is er een net zo grote groep (37%) die twijfelt over de wekelijkse rustdag. Ze twijfelen of een rustdag wel echt werkt omdat men verwacht dat verplichtingen doorgaan, het hoofd toch actief blijft of omdat niks doen juist onrust geeft. Een kwart heeft geen behoefte aan een wekelijkse rustdag omdat men al genoeg rust ervaart of juist graag bezig blijft. De grootste belemmeringen voor het nemen van een wekelijkse rustdag zijn huishoudelijke taken en werk. Ook zorgtaken en sociale verplichtingen zijn vaak genoemde belemmeringen. De aard van belemmeringen verschilt per leeftijdsgroep.

## Rustdag het liefst gespendeerd door tijd voor jezelf te nemen en huishoudelijke taken en werk te vermijden

Nederlanders die openstaan voor een wekelijkse rustdag of dit al doen, gebruiken deze dag het liefst om tijd voor henzelf te nemen. Daarnaast worden uitslapen en in de natuur zijn vaak genoemd. Tijd met het gezin doorbrengen is ook een belangrijke wens, maar iets minder uitgesproken. Een rustdag draait ook om onthouding: het liefst vermijdt men huishoudelijke taken en werk. Ook sociale verplichtingen, administratie en klussen in huis wil men vermijden. Leeftijd beïnvloedt ook de dingen die men niet wil doen op een rustdag: jongeren vermijden liever werk en ouderen het klussen in huis.

**36%**

van de Nederlanders  
ervaart (heel) weinig rust

**71%**

van de Nederlanders  
neemt geen wekelijkse  
rustdag

**38%**

van de Nederlanders die  
nu geen wekelijkse  
rustdag nemen, gelooft  
wel dat dit hen zou  
helpen

# Samenvatting – Collectieve rustdag

(2/2)

## Rust staat ook maatschappelijk onder druk

De meerderheid van de Nederlanders vindt dat de samenleving te gehaast is en dat Nederlanders hun vrije tijd vaak net zo vol plannen als hun werkdagen. Het verdwijnen van een collectieve rustdag, zoals vroeger de zondag een vaste dag van rust en samenzijn in de samenleving was, wordt dan ook door twee op de vijf Nederlanders als een verlies beschouwd. Opvallend is dat dit sentiment breed leeft in de samenleving: er is op dit punt bijna geen verschil tussen leeftijdsgroepen en ook niet tussen mensen die nu zelf al een wekelijkse rustdag nemen of dit niet doen.

## Nederlanders onderschrijven de waarde van een rustdag, maar niet iedereen gelooft in een opgelegde collectieve vorm

Meer dan een derde van de Nederlanders gelooft dat een collectieve rustdag goed zou zijn voor de samenleving. Ze voorzien dat dit leidt tot minder stress, een betere mentale en fysieke gezondheid en meer sociale verbondenheid. Jongeren koppelen het voordeel relatief vaker aan mentale gezondheid, terwijl ouderen vaker de sociale verbondenheid benadrukken.

Drie op de tien (31%) twijfelt aan de waarde van een collectieve rustdag, omdat ze zich afvragen of dit nog past bij onze moderne 24-uurs samenleving. Ze zien meer in bewustwording rondom rust, dan in een opgelegde rustdag. Een vijfde is tegen een collectieve rustdag omdat het volgens hen onhaalbaar en betuttelend is.

Twee op de vijf Nederlanders denken wel dat een collectieve rustdag hen zou helpen om ook daadwerkelijk rust te nemen. Een even groot aandeel meent dat deze dan op zondag zou moeten plaatsvinden en dat een collectieve rustdag beter is dan wisselende persoonlijke dagen.

**77%**

van de Nederlanders  
vindt Nederlanders te  
gehaast

**41%**

van de Nederlanders  
vindt dat we (heel) veel  
zijn verloren met het  
verlies van een  
collectieve, wekelijkse  
rustdag

**37%**

van de Nederlanders  
gelooft dat een  
collectieve rustdag goed  
zou zijn voor de  
samenleving

Hoofdstuk 1

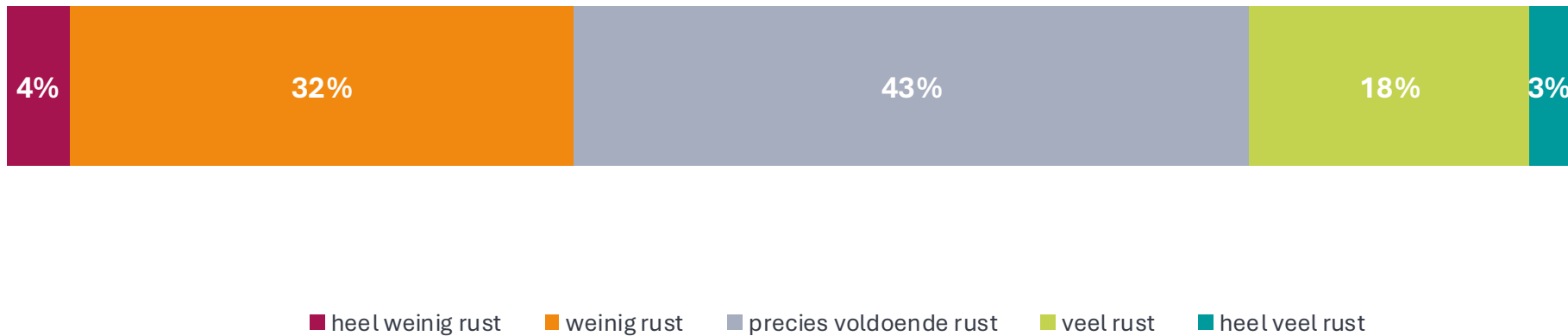
# Persoonlijke rustdag



# Ervaring rust

Meer dan een derde van de Nederlanders ervaart (heel) weinig rust in hun dagelijks leven. Jongeren ervaren gemiddeld het minst vaak rust.

**Ervaring rust**  
basis: alle respondenten (n=1.003)

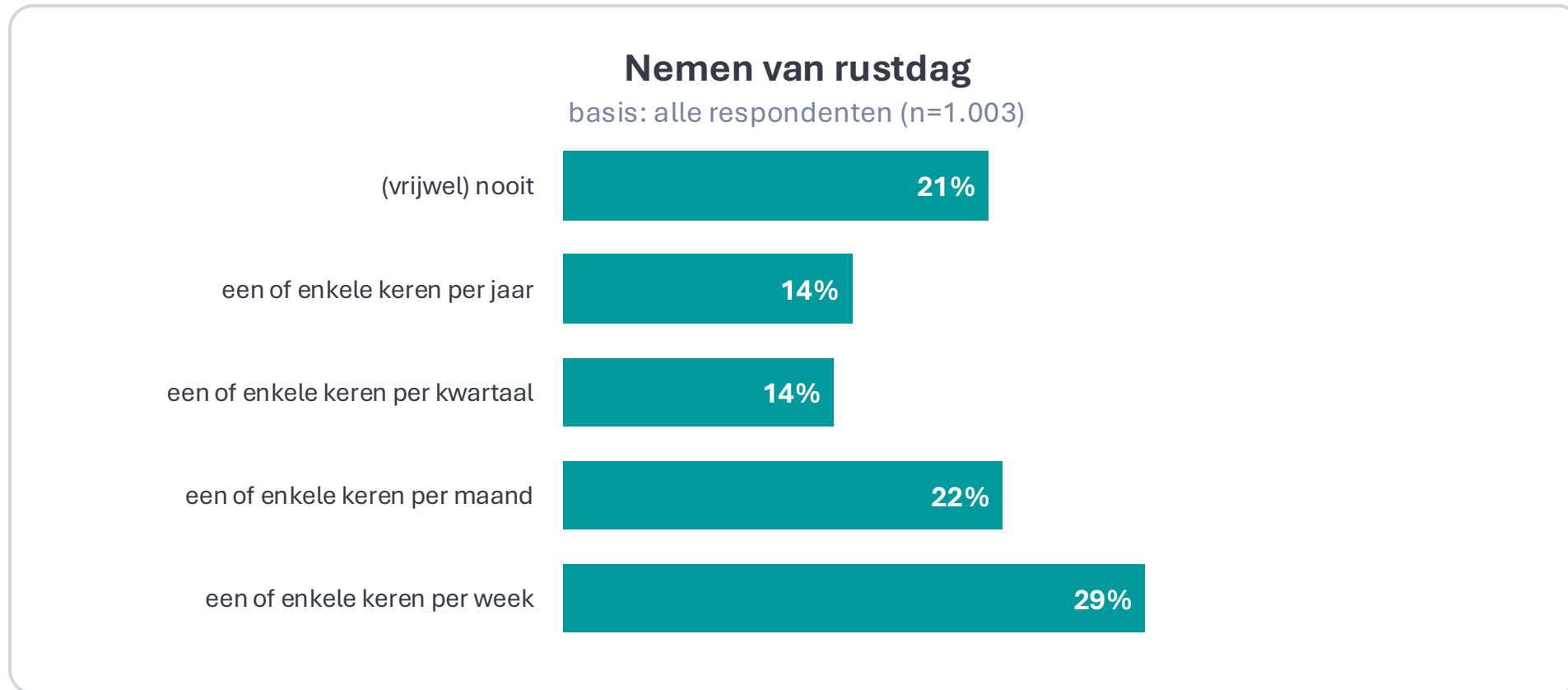


Één op de vijf Nederlanders ervaart juist veel rust. Een kleine meerderheid (43%) ervaart precies voldoende rust.

Jongeren (18-34 jaar) ervaren veel minder rust (46%) dan de andere leeftijdsgroepen.

# Nemen van rustdagen

De meerderheid van de Nederlanders (71%) neemt geen wekelijkse rustdag; één op de vijf neemt zelfs nooit een rustdag.



Bijna drie op de tien Nederlanders nemen wel een wekelijkse rustdag.

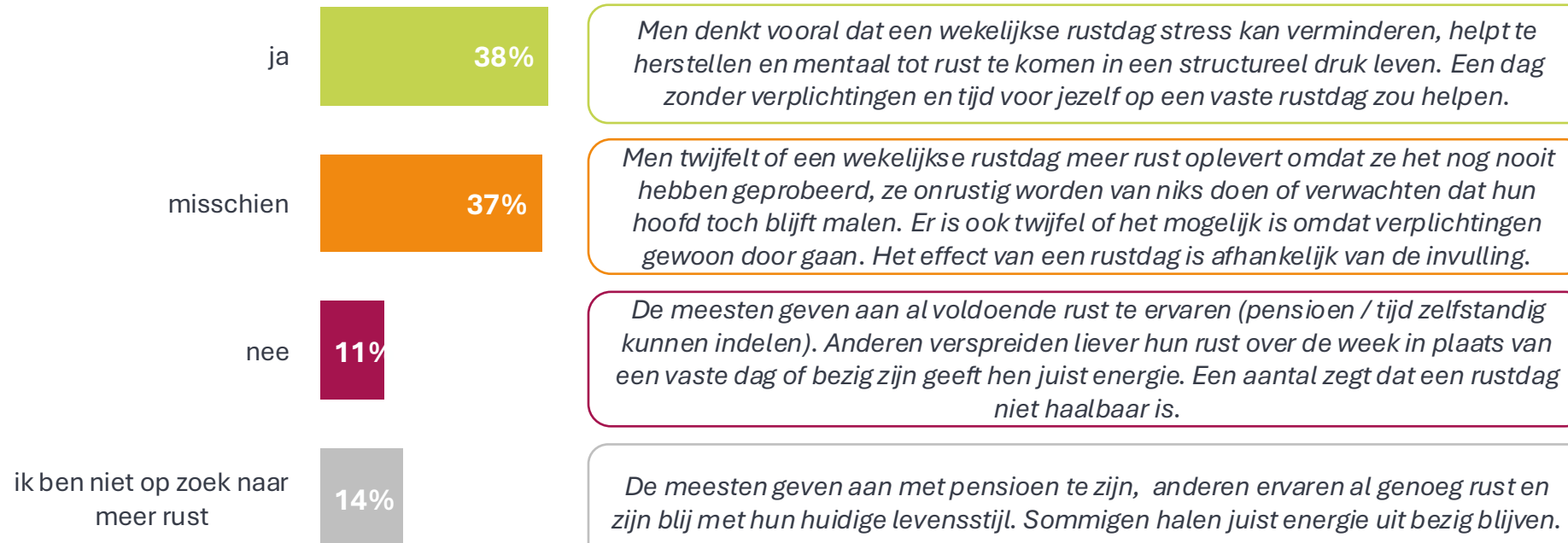
Ouderen (55+ jaar) nemen vaker een wekelijkse rustdag (40%) dan de groep 35-54 jaar (24%) en de groep 18-34 jaar (19%). De groep die aangeeft nooit een rustdag te nemen is vrijwel gelijk verdeeld over de leeftijdsgroepen.

# Behoeftewekelijkse rustdag

Bijna twee op de vijf Nederlanders die nu geen wekelijkse rustdag nemen, geloven wel dat dit hen zou kunnen helpen meer rust te vinden: doordat het stress vermindert, helpt te herstellen en mentaal tot rust te komen.

## Behoeftewekelijkse rustdag

basis: respondenten die nu geen wekelijkse rustdag nemen (n=712)



Ook bijna twee op de vijf Nederlanders twifelen nog of de wekelijkse rustdag daadwerkelijk meer rust oplevert, met name omdat ze verwachten dat alles toch doorgaat of omdat ze onrustig worden van niks doen.

Een kwart heeft geen behoefte aan een vaste rustdag of verwacht niet dat het hen helpt of haalbaar is.

Jongeren (18-34 jaar, 53%) en mensen van middelbare leeftijd (35-54 jaar, 44%) geven vaker aan behoefte te hebben aan een wekelijkse rustdag vergeleken met ouderen (55+, 19%).

# Belemmeringen wekelijkse rustdag

De meeste Nederlanders vinden het lastig om een wekelijkse rustdag te nemen vanwege huishoudelijke taken en vanwege werk.

## Belemmeringen wekelijkse rustdag

basis: respondenten die nu geen wekelijkse rustdag nemen (n=712)



o.a. mentaal (blijven piekeren), sporten, vrijwilligerswerk

Ook zorgtaken en sociale verplichtingen zijn vaak genoemde belemmeringen. Een vijfde noemt ook digitale prikkels als belemmering.

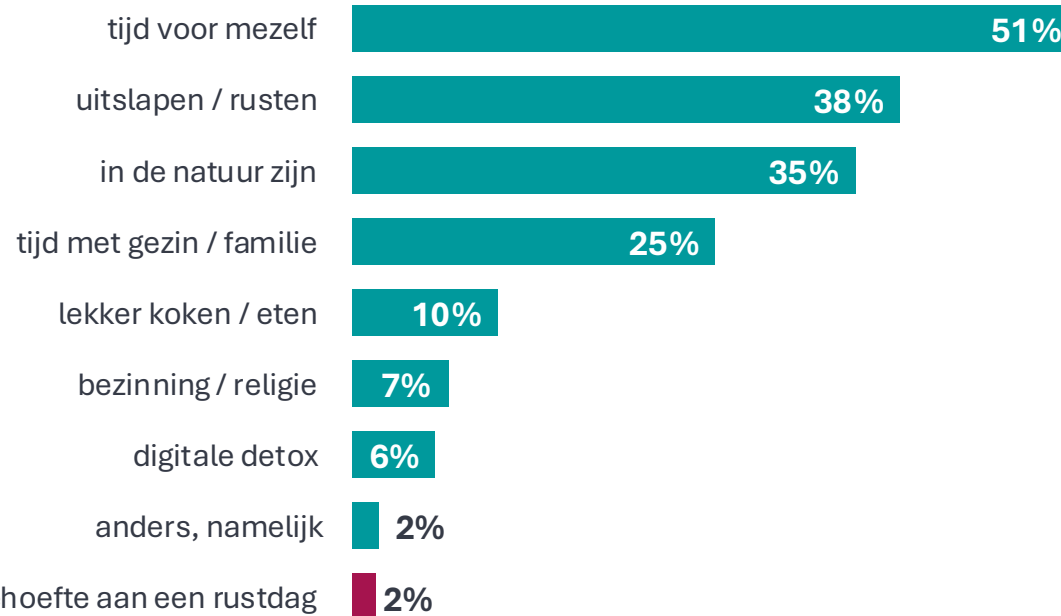
Huishoudelijke taken (55%) en zorgtaken (43%) vormen vooral een grote belemmering voor de groep 35-54 jaar. Werk (17%) en sociale verplichtingen (21%) en digitale prikkels (16%) zijn een relatief minder grote belemmering voor ouderen (55+). Financiële redenen (24%) en studie (24%) zijn relatief grote belemmeringen voor de jongeren (18-34 jaar).

# Rustdag invulling

De helft van de Nederlanders die openstaan voor een wekelijkse rustdag (of dit al doen) gebruikt deze dag het liefst om tijd voor zichzelf te nemen.

## Rustdag invulling

basis: respondenten die openstaan voor een wekelijkse rustdag of dit al doen (n=828)



Ook wil bijna twee op de vijf de wekelijkse rustdag graag gebruiken om uit te slapen of te rusten. Meer dan een derde wil graag in de natuur zijn. Een kwart noemt tijd met het gezin of de familie spenderen.

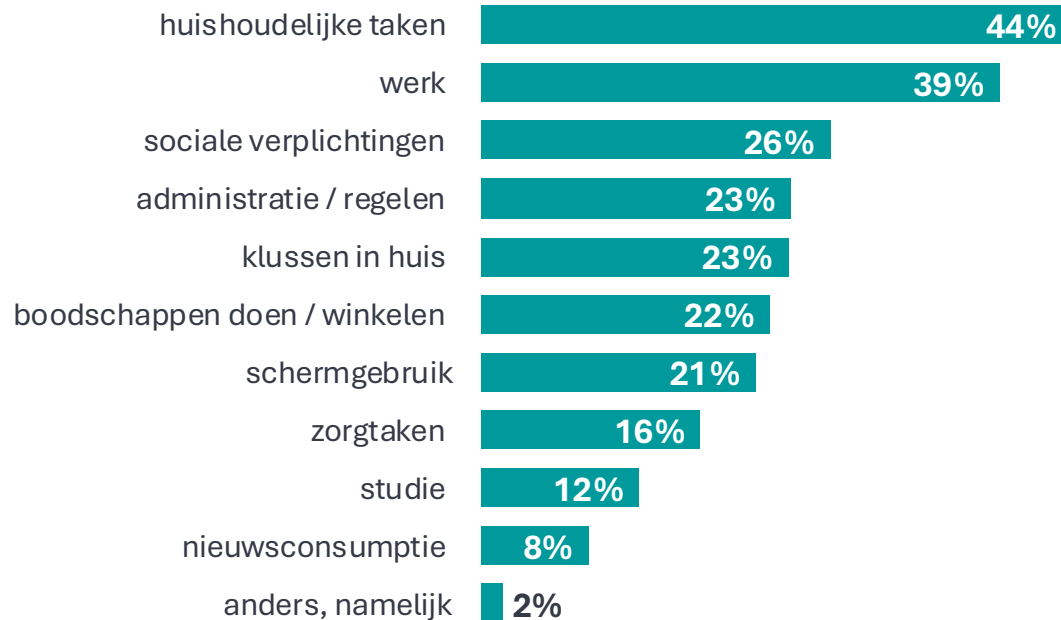
Ouderen (55+ jaar) willen de rustdag minder vaak gebruiken voor tijd voor henzelf en uitslapen dan de andere leeftijdsgroepen en juist vaker om in de natuur te zijn. Tijd voor gezin is voor alle leeftijdsgroepen even belangrijk.

# Rustdag onthouding

De meerderheid van de Nederlanders die openstaan voor een wekelijkse rustdag (of dit al doen), wil dan zo min mogelijk huishoudelijke taken en werk doen.

## Rustdag onthouding

basis: respondenten die openstaan voor een wekelijkse rustdag of dit al doen (n=828)



Ook wil ongeveer een kwart sociale verplichtingen, administratie en klussen in huis vermijden.

Jongeren geven iets minder vaak aan huishoudelijke taken te willen vermijden en juist vaker geen werk te willen doen vergeleken met de andere leeftijdsgroepen. Klussen in huis wordt vaker genoemd door de oudere groep (55+ jaar).

Hoofdstuk 2

# Collectieve rustdag

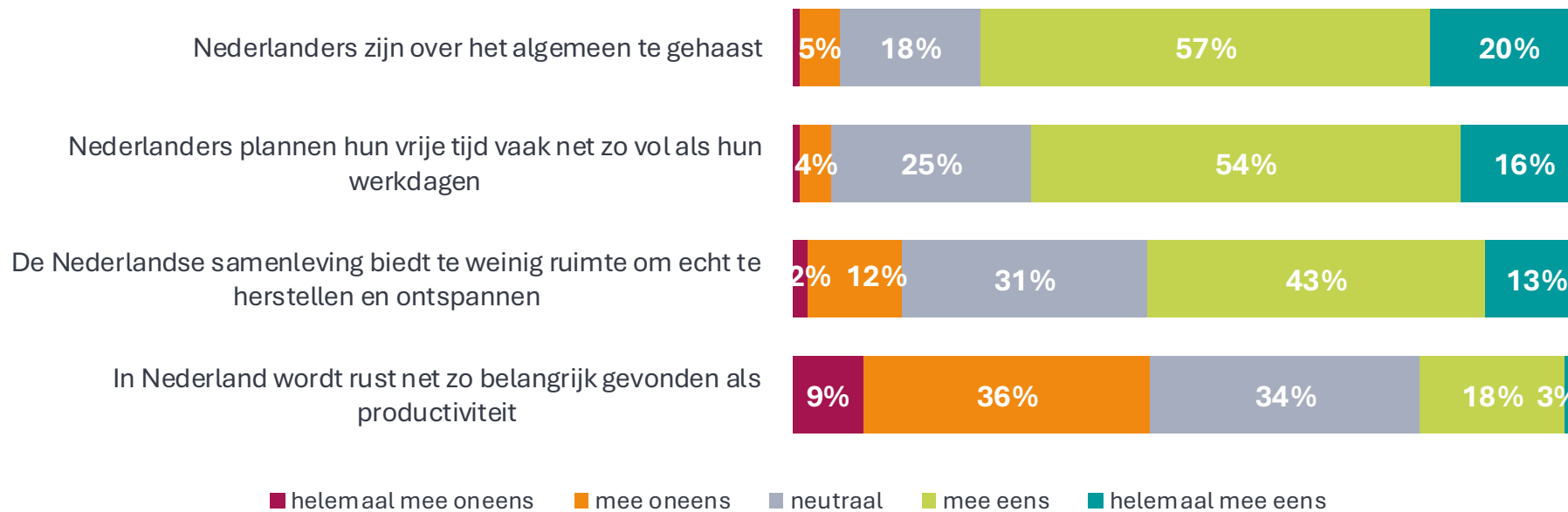


# Stellingen rust in de samenleving

De meerderheid van de Nederlanders (77%) vindt dat Nederlanders te gehaast zijn en dat Nederlanders hun vrije tijd vaak net zo vol plannen als hun werkdagen (70%).

## Stellingen

basis: alle respondenten (n=1.003)



Bijna drie op de vijf vindt dat de samenleving te weinig ruimte biedt om echt te herstellen en te ontspannen. Eén vijfde vindt dat rust net zo belangrijk als productiviteit wordt gevonden in Nederland.

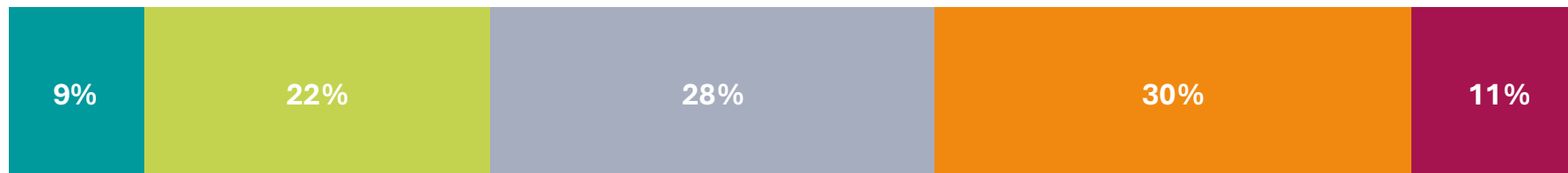
Jongeren vinden iets minder vaak dat Nederlanders te gehaast zijn en hun vrije tijd te vol plannen. Ouderen vinden minder vaak dat de samenleving te weinig ruimte biedt om te herstellen en ontspannen.

# Terugblikken op zondagsrust

Twee op de vijf Nederlanders vinden dat de samenleving (heel) veel verloren heeft met het verdwijnen van de zondag als collectieve, wekelijkse rustdag. Eén op de tien vindt dat we helemaal niets zijn verloren.

## Terugblikken op zondagsrust

basis: alle respondenten (n=1.003)



■ helemaal niets verloren ■ een beetje verloren ■ neutraal ■ veel verloren ■ heel veel verloren

Er is bijna geen verschil te zien tussen de verschillende leeftijdsgroepen.

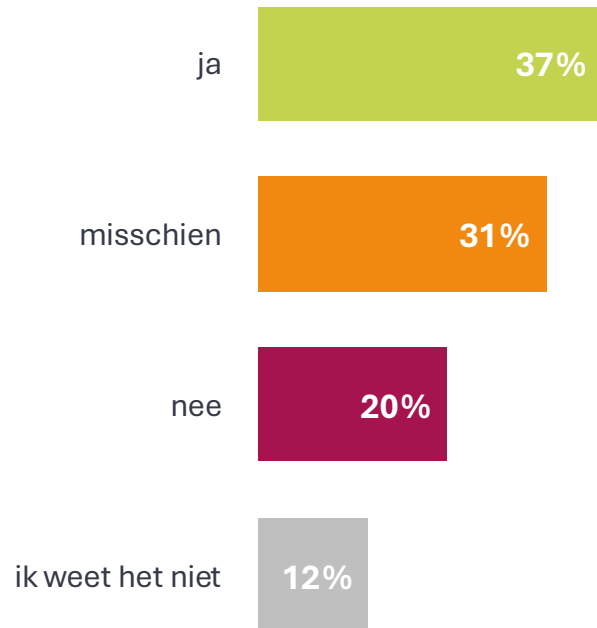
Zowel Nederlanders die nu al zelf een wekelijkse rustdag nemen, vinden dat de samenleving (heel) veel verloren heeft met het verdwijnen van de zondagsrust (43%), als ook Nederlanders die zelf nu geen wekelijkse rustdag nemen (41%).

# Rustdag van waarde voor samenleving

Meer dan een derde van de Nederlanders gelooft dat een collectieve rustdag goed zou zijn voor de samenleving: minder stress, betere mentale gezondheid, meer sociale verbondenheid.

## Rustdag van waarde voor samenleving

basis: alle respondenten (n=1.003)



*Men ziet een collectieve rustdag als noodzakelijk in een gehaaste 24-uurs samenleving. Deze dag zou stress verminderen, de mentale gezondheid verbeteren, sociale verbondenheid verbeteren en mensen helpen echt rust te nemen omdat het collectief wordt gedaan.*

*De meesten geven aan dat rust inderdaad belangrijk is, maar ze twifelen of een collectieve rustdag past bij deze moderne samenleving, ze hebben weerstand tegen verplichting en rust betekent iets anders voor iedereen. Ze zien meer in bewustwording rondom rust dan een vaste, opgelegde dag.*

*Men geeft vooral aan dat rust persoonlijk, flexibel en vrijwillig moet zijn. Een vaste, opgelegde dag past niet bij onze 24-uurs samenleving en wordt gezien als onhaalbaar en betuttelend.*

*Men twijfelt omdat ze het belang van rust wel inzien, maar ze weten niet of een collectieve rustdag uitvoerbaar is in deze complexe samenleving. Daarnaast vraagt men zich af of de rustdag wel echt rust zou brengen en iedereen is al gewend aan dat alles altijd open is.*

Bijna een derde twijfelt, omdat ze niet zeker zijn of een collectieve rustdag past bij deze moderne samenleving. Een vijfde is tegen een collectieve rustdag omdat dit volgens hen onhaalbaar en betuttelend is.

Jongeren vinden het vaakst dat de samenleving gebaat is bij een collectieve rustdag (44%) in vergelijking met de andere leeftijdsgroepen (35-54 jaar, 38%) (55+ jaar, 31%).

# Voordelen samenleving rustdag

Het grootste voordeel van een collectieve rustdag volgens Nederlanders die hier voor openstaan is minder stress en burn-outs en een betere mentale gezondheid.

## Voordelen samenleving rustdag

basis: respondenten die (misschien) openstaan voor een collectieve rustdag (n=799)



Een kwart noemt meer sociale verbinding en een betere fysieke gezondheid als een voordeel. Ongeveer één op de tien voorziet dat een collectieve rustdag voordelen voor het milieu oplevert.

Jongeren denken vaker dat een betere mentale gezondheid een voordeel is van de collectieve rustdag. Ouderen noemen juist meer sociale verbinding vaker als voordeel.

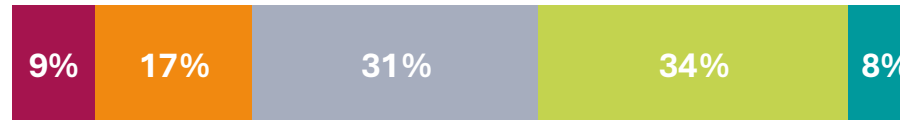
# Stellingen collectieve rustdag

Twee op de vijf Nederlanders denken dat een collectieve rustdag hen zou helpen om ook daadwerkelijk rust te nemen. Een vergelijkbaar aandeel vindt dat deze dan op zondag zou moeten zijn.

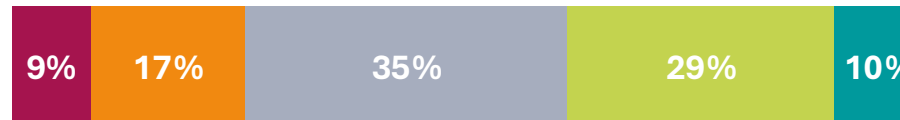
## Stellingen

basis: alle respondenten (n=1.003)

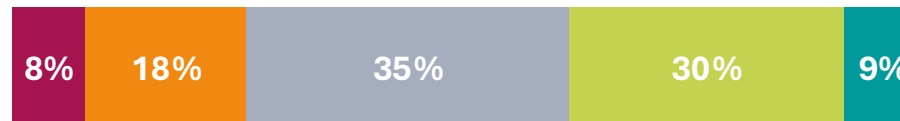
Een collectieve rustdag zou mij helpen om ook daadwerkelijk rust te nemen



Als er een collectieve rustdag komt, zou dat bij voorkeur op zondag moeten zijn



Een collectieve rustdag is beter voor de samenleving dan wisselende (persoonlijke) rustdagen



helemaal mee oneens   mee oneens   neutraal   mee eens   helemaal mee eens

Ook vindt hetzelfde aandeel Nederlanders dat een collectieve rustdag beter is voor de samenleving dan wisselende (persoonlijke) dagen.

Jongeren zijn het het vaakst eens met de stelling dat een collectieve rustdag hen zou helpen rust te nemen. De groep 35-54 jarigen is het minder vaak eens met de stelling dat de collectieve rustdag op zondag zou moeten zijn.

# Opmerkingen

Aanvullende opmerkingen rondom het thema.

## Invulling van rust

**Een rustdag hoeft niet perse niks doen te betekenen. Het kan ook iets doen zijn wat je zelf kiest.**

*“Een rustdag betekent voor mij niet met zijn allen letterlijk niks doen, winkels en restaurants dicht (anders hebben die mensen ook geen rust).. Een rustdag betekent voor mij dingen doen die IK wil doen”*

## Alternatieven voor rustdag

**Alternatieven die worden genoemd zijn de 4-daagse werkweek, extra vrij opneembare dagen zonder verantwoording, meer aandacht voor rust en balans, winkels deels sluiten op zondag.**

*“Iedereen zou gewoon een 4-daagse werkweek moeten hebben en de vrije dag naar keuze in kunnen plannen (dus geen vaste dag voor iedereen)”*

## Autonomie

**Mensen moeten zelf kunnen bepalen wanneer hun rustdag is, want een collectieve rustdag is dan nog steeds een ‘moet’.**

*“Een rustdag is geen 'moeten'. Die mag je zelf uitkiezen.”*

## Mogelijke nadelen

**Nadelen van de rustdag die worden genoemd zijn: het wordt druk als iedereen tegelijk vrij is (in natuur etc), onmisbare sectoren blijven doorlopen, mensen vullen de rustdag alsnog in met verplichtingen**

*“Omdat je veel verschillende mensen in dit land hebt weet ik niet of een collectieve rustdag zou kunnen werken en als iedereen op dezelfde dag vrij is, wordt het dan ook niet drukker op de weg als mensen op visite gaan of de natuur in?”*

## Dieper probleem

**Het probleem ligt dieper dan een rustdag, de 24-uurs economie, constante bereikbaarheid en maatschappelijke verwachtingen rondom presteren gaan dieper.**

*“Het zit hem niet in een wekelijkse rustdag, maar maatschappelijke druk om te werken, boodschappen te doen, moeder te zijn, en weet ik niet wat allemaal. Die druk wordt niet opgelost met een rustdag. Dus liever dieper naar de oorzaak kijken. Zoals ze in zuidelijke landen uitgebreid en gezamenlijk lunchen, overwerk verbieden etc. Dat biedt meer soelaas. .”*

## Religie

**Sommigen geven aan dat de zondag als rustdag waardevol cultuurgood is, anderen willen juist geen rustdag omdat dit gekoppeld wordt aan religie.**

*“Zondag rustdag voelt als een geloofsdag, die overtuiging heb ik niet”*