

## Hulp aan anderen

Als de belangrijkste activiteit het (onbetaald) helpen van anderen buiten uw eigen huishouden was, noteer dit dan. Als u bijvoorbeeld een vriend hielp met klussen, noteer dan: 'Vriend geholpen met klussen'. Idem, als u een boodschap deed voor uw buurvrouw. Als u tegelijk ook boodschappen voor uzelf deed, noteer dan: 'Boodschappen gedaan voor mezelf en voor buurvrouw'.

## Wat heeft u daarnaast gedaan?

Als u meer dan één ding tegelijkertijd deed, noteer dan de tweede activiteit in de kolom 'Wat heeft u daarnaast gedaan?'. Als u bijvoorbeeld met uw kind speelde (belangrijkste activiteit) en tegelijkertijd tv keek, noteert u 'tv kijken' als tweede activiteit. U bepaalt zelf wat voor u de eerste of belangrijkste activiteit was, en wat de tweede! Noteer goed hoe lang de tweede activiteit duurde, dit kan anders zijn dan bij de eerste activiteit. Vergeet niet om de tweede activiteit te noteren tijdens bijvoorbeeld lunches of pauzes.

## Was u alleen of met iemand die u kent?

Kruis voor iedere 10 minuten in de kolom 'Was u alleen of met iemand die u kent?' aan of u alleen was of samen met iemand die u kent. Samen betekent niet perse dat u samen dezelfde dingen deed, maar dat u met iemand samen was (op dezelfde plek, in dezelfde ruimte). Als er meerdere mensen bij waren kunt u ook meerdere kruisjes zetten. Als er mensen bijkwamen of weggingen, kan het aantal kruisjes per 10 minuten veranderen, ook als u dezelfde activiteit bleef doen. Bij slapen hoeft u geen kruisjes in deze kolom te zetten.

## Voorbeeld

Op de pagina's 2 tot en met 7 staat een voorbeeld van de invulling van het dagboek. In dit voorbeeld worden de bovenstaande instructies verduidelijkt.

## Voorbeeld

Dagboekdag 1... **Maandag** ..... (dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan? Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 07:00 uur tot 10:00 uur	<i>Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).</i>
07:00-07:10	Wakker geworden
07:10-07:20	Douche genomen
07:20-07:30	Aangekleed
07:30-07:40	Kinderen wakker gemaakt
07:40-07:50	Ontbeten
07:50-08:00	Tafel opgeruimd
08:00-08:10	Kinderen geholpen met aankleden
08:10-08:20	Naar de kinderopvang gegaan, te voet
08:20-08:30	Naar de bushalte gegaan, te voet
08:30-08:40	Met de bus naar mijn werk gegaan
08:40-08:50	“
08:50-09:00	Van de bushalte naar mijn werk gegaan, te voet
09:00-09:10	Gewerkt
09:10-09:20	“
09:20-09:30	“
09:30-09:40	“
09:40-09:50	“
09:50-10:00	“

**Dagboekdag:** vul hier de dag in waarvoor u het dagboek gaat invullen.

**Wat heeft u gedaan?:** noteer hier voor elke 10 minuten de activiteit die u deed. Als u meer dan één ding tegelijkertijd deed, noteer hier dan de belangrijkste activiteit. Als u in die 10 minuten twee dingen na elkaar deed, noteer dan de activiteit die het langst duurde.

**Huishouden/zorg voor kinderen:** noteer precies wat u deed.

Gebruik **aanhalingstekens** als een activiteit langer duurde dan 10 minuten.

## Voorbeeld

Wat heeft u daarnaast gedaan?

Geef de belangrijkste tweede activiteit aan

**Wat heeft u daarnaast gedaan?:** als u meer dan één ding tegelijkertijd deed, noteer hier dan de meest belangrijke, tweede activiteit.

Met mijn gezin gepraat

Naar de radio geluisterd

Met mijn kinderen gepraat

Met een kennis gepraat

Was u alleen of met iemand die u kent?

Zet een kruisje in het goede vakje

	Met huisgenoten				Met andere personen die u kent
	Met partner	Met ouder	Met kinderen t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen					
X					
X					
	X		X		
	X		X		
X					
			X		
			X		
X					
X					
X					
X					X
X					
X					
X					
X					
X					

Kruis steeds aan of u tijdens de activiteiten **alleen was of met iemand die u kent**. Als er meerdere mensen bij een activiteit aanwezig waren, dan kunt u meerdere hokjes aankruisen. Als een activiteit langer duurde dan 10 minuten, dan kan het aantal kruisjes per 10 minuten veranderen.

## Voorbeeld

Dagboekdag 1... *Maandag* ..... (dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan?
	Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 10:00 uur tot 13:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.)
<b>10:00</b> -10:10	<i>Pauze genomen, koffie gedronken</i>
10:10-10:20	<i>Gewerkt</i>
10:20-10:30	“
10:30-10:40	“
10:40-10:50	“
10:50- <b>11:00</b>	“
<b>11:00</b> -11:10	“
11:10-11:20	“
11:20-11:30	“
11:30-11:40	“
11:40-11:50	“
11:50- <b>12:00</b>	“
<b>12:00</b> -12:10	<i>Pauze genomen, geluncht in de kantine</i>
12:10-12:20	“
12:20-12:30	<i>Pauze genomen, ommetje gemaakt</i>
12:30-12:40	<i>Gewerkt</i>
12:40-12:50	“
12:50- <b>13:00</b>	“

**Betaald werk:** u hoeft *niet* te noteren wat u precies deed terwijl u aan het werk was. Noteer wel de pauzes die u nam en wat u toen deed.

## Voorbeeld

Wat heeft u daarnaast gedaan?

Geef de belangrijkste tweede activiteit aan

Met collega's gepraat

Met collega's gepraat

“

Was u alleen of met iemand die u kent?

Zet een kruisje in het goede vakje

	Met huisgenoten				Met andere personen die u kent
	Alleen	Met partner	Met ouder	Met kinderen t/m 9 jaar	
					X
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
					X
					X
X					
X					
X					
X					

## Voorbeeld

Dagboekdag 1. *Maandag* ..... (dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan? Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 13:00 uur tot 16:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
<b>13:00</b> -13:10	Naar de bushalte <i>gegaan, te voet</i>
13:10-13:20	Met de bus naar huis <i>gegaan</i>
13:20-13:30	“
13:30-13:40	Koffie <i>gedronken</i>
13:40-13:50	Naar de winkel <i>gegaan, te voet</i>
13:50- <b>14:00</b>	Boodschappen <i>gedaan</i>
<b>14:00</b> -14:10	“
14:10-14:20	Naar huis <i>gegaan, te voet</i>
14:20-14:30	<i>Thuis gestudeerd voor opleiding aan de hogeschool, voor mijn werk</i>
14:30-14:40	“
14:40-14:50	“
14:50- <b>15:00</b>	“
<b>15:00</b> -15:10	“
15:10-15:20	“
15:20-15:30	“
15:30-15:40	“
15:40-15:50	“
15:50- <b>16:00</b>	<i>Voor de buurvrouw naar het postkantoor <i>gegaan, met de fiets</i></i>

**Onderweg:** noteer steeds wanneer u onderweg was en hoe. Maak een onderscheid tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was.

**Studie/onderwijs:** noteer of u thuis studeerde, huiswerk maakte, naar school bent geweest of colleges hebt gevolgd. Noteer ook het type studie of onderwijs. Als de studie of cursus onderdeel was van uw werk, vermeld dat dan.

**Hulp aan anderen:** als de belangrijkste activiteit het (onbetaald) helpen van anderen buiten uw eigen huishouden was, noteer dit dan.

## Voorbeeld

Wat heeft u daarnaast gedaan?

Geef de belangrijkste tweede activiteit aan

**Lezen (in uw vrije tijd):** noteer ook wat u las.

De krant gelezen

Naar de radio geluisterd

Informatie gezocht op internet

**Gebruik van internet en/of computer:** als u voor een activiteit gebruik maakte van internet en/of computer, noteer dit dan. Bij betaald werk hoeft u dit niet te doen.

Was u alleen of met iemand die u kent?

Zet een kruisje in het goede vakje

	Met huisgenoten				Met andere personen die u kent
	Met partner	Met ouder	Met kinderen t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					
X					





# Dagboekdag 1

## Dagboek volwassenen

Dag:

Datum:

-   -

D

D

M

M

J

J

J

J

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan?
	<p><i>Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan</i></p>
<p><i>Van 04:00 uur tot 07:00 uur</i></p>	<p><i>Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).</i></p>
<b>04:00</b> –04:10	
04:10–04:20	
04:20–04:30	
04:30–04:40	
04:40–04:50	
04:50– <b>05:00</b>	
<b>05:00</b> –05:10	
05:10–05:20	
05:20–05:30	
05:30–05:40	
05:40–05:50	
05:50– <b>06:00</b>	
<b>06:00</b> –06:10	
06:10–06:20	
06:20–06:30	
06:30–06:40	
06:40–06:50	
06:50– <b>07:00</b>	



Dagboekdag 1..... (dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan?
	Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 07:00 uur tot 10:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
<b>07:00</b> –07:10	
07:10–07:20	
07:20–07:30	
07:30–07:40	
07:40–07:50	
07:50– <b>08:00</b>	
<b>08:00</b> –08:10	
08:10–08:20	
08:20–08:30	
08:30–08:40	
08:40–08:50	
08:50– <b>09:00</b>	
<b>09:00</b> –09:10	
09:10–09:20	
09:20–09:30	
09:30–09:40	
09:40–09:50	
09:50– <b>10:00</b>	

**Wat heeft u daarnaast gedaan?**

*Geef de belangrijkste tweede activiteit aan*


**Was u alleen of met iemand die u kent?**

*Zet een kruisje in het goede vakje*

		Met huisgenoten				Met andere personen die u kent
		Met partner	Met ouder	Met kinderen t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen						

Dagboekdag 1..... (dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan? Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 10:00 uur tot 13:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
<b>10:00</b> -10:10	
10:10-10:20	
10:20-10:30	
10:30-10:40	
10:40-10:50	
10:50- <b>11:00</b>	
<b>11:00</b> -11:10	
11:10-11:20	
11:20-11:30	
11:30-11:40	
11:40-11:50	
11:50- <b>12:00</b>	
<b>12:00</b> -12:10	
12:10-12:20	
12:20-12:30	
12:30-12:40	
12:40-12:50	
12:50- <b>13:00</b>	

**Wat heeft u daarnaast gedaan?**

*Geef de belangrijkste tweede activiteit aan*


**Was u alleen of met iemand die u kent?**

*Zet een kruisje in het goede vakje*

	Met huisgenoten				Met andere personen die u kent
	Met partner	Met ouder	Met kinderen t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen					

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan? Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 13:00 uur tot 16:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
<b>13:00</b> –13:10	
13:10–13:20	
13:20–13:30	
13:30–13:40	
13:40–13:50	
13:50– <b>14:00</b>	
<b>14:00</b> –14:10	
14:10–14:20	
14:20–14:30	
14:30–14:40	
14:40–14:50	
14:50– <b>15:00</b>	
<b>15:00</b> –15:10	
15:10–15:20	
15:20–15:30	
15:30–15:40	
15:40–15:50	
15:50– <b>16:00</b>	



**Wat heeft u daarnaast gedaan?**

*Geef de belangrijkste tweede activiteit aan*


**Was u alleen of met iemand die u kent?**

*Zet een kruisje in het goede vakje*

	Met huisgenoten				Met andere personen die u kent
	Met partner	Met ouder	Met kinderen t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen					

Dagboekdag 1..... (dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan? Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 16:00 uur tot 19:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
<b>16:00</b> -16:10	
16:10-16:20	
16:20-16:30	
16:30-16:40	
16:40-16:50	
16:50- <b>17:00</b>	
<b>17:00</b> -17:10	
17:10-17:20	
17:20-17:30	
17:30-17:40	
17:40-17:50	
17:50- <b>18:00</b>	
<b>18:00</b> -18:10	
18:10-18:20	
18:20-18:30	
18:30-18:40	
18:40-18:50	
18:50- <b>19:00</b>	



Dagboekdag 1..... (dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan? Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 19:00 uur tot 22:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
<b>19:00</b> -19:10	
19:10-19:20	
19:20-19:30	
19:30-19:40	
19:40-19:50	
19:50- <b>20:00</b>	
<b>20:00</b> -20:10	
20:10-20:20	
20:20-20:30	
20:30-20:40	
20:40-20:50	
20:50- <b>21:00</b>	
<b>21:00</b> -21:10	
21:10-21:20	
21:20-21:30	
21:30-21:40	
21:40-21:50	
21:50- <b>22:00</b>	

**Wat heeft u daarnaast gedaan?**

*Geef de belangrijkste tweede activiteit aan*


**Was u alleen of met iemand die u kent?**

*Zet een kruisje in het goede vakje*

	Met huisgenoten				Met andere personen die u kent
	Met partner	Met ouder	Met kinderen t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen					

Dagboekdag 1..... (dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan? Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 22:00 uur tot 01:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
<b>22:00</b> –22:10	
22:10–22:20	
22:20–22:30	
22:30–22:40	
22:40–22:50	
22:50– <b>23:00</b>	
<b>23:00</b> –23:10	
23:10–23:20	
23:20–23:30	
23:30–23:40	
23:40–23:50	
23:50– <b>00:00</b>	
<b>00:00</b> –00:10	
00:10–00:20	
00:20–00:30	
00:30–00:40	
00:40–00:50	
00:50– <b>01:00</b>	

**Wat heeft u daarnaast gedaan?**

*Geef de belangrijkste tweede activiteit aan*


**Was u alleen of met iemand die u kent?**

*Zet een kruisje in het goede vakje*

	Met huisgenoten				Met andere personen die u kent
	Met partner	Met ouder	Met kinderen t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	
Alleen					

Dagboekdag 1.....(dag)

Tijd	Wat heeft u gedaan?
	Geef voor elke 10 minuten uw belangrijkste activiteit aan
Van 01:00 uur tot 04:00 uur	Maak verschil tussen het onderweg zijn zelf en waarvoor u onderweg was. Vergeet niet op te schrijven hoe u onderweg was (lopend, met de fiets, etc.).
<b>01:00</b> -01:10	
01:10-01:20	
01:20-01:30	
01:30-01:40	
01:40-01:50	
01:50- <b>02:00</b>	
<b>02:00</b> -02:10	
02:10-02:20	
02:20-02:30	
02:30-02:40	
02:40-02:50	
02:50- <b>03:00</b>	
<b>03:00</b> -03:10	
03:10-03:20	
03:20-03:30	
03:30-03:40	
03:40-03:50	
03:50- <b>04:00</b>	



**Wat heeft u daarnaast gedaan?**

*Geef de belangrijkste tweede activiteit aan*


**Was u alleen of met iemand die u kent?**

*Zet een kruisje in het goede vakje*

Alleen	Met huisgenoten				Met andere personen die u kent
	Met partner	Met ouder	Met kinderen t/m 9 jaar	Met overige huisgenoten	

Als u de hele dag heeft ingevuld, beantwoord dan de volgende vragen over deze dag.

1 Waar was u bij de start van deze dagboekdag (om 04:00 uur 's nachts)?

- <sup>1</sup> Thuis
- <sup>2</sup> Vakantieadres in Nederland
- <sup>3</sup> Vakantieadres buiten Nederland
- <sup>4</sup> Ergens anders

2 Waar was u aan het einde van deze dagboekdag (om 04:00 uur 's nachts de volgende dag)?

- <sup>1</sup> Thuis
- <sup>2</sup> Vakantieadres in Nederland
- <sup>3</sup> Vakantieadres buiten Nederland
- <sup>4</sup> Ergens anders

3 Voelde u zich tijdens deze dagboekdag opgejaagd?

- <sup>1</sup> Ja
- <sup>2</sup> Nee

4 Was dit voor u een gewone of ongewone dag?

- <sup>1</sup> Een gewone dag
- <sup>2</sup> Een ongewone dag

5 Bent u het met de volgende stelling eens of oneens:  
*"Ik wilde dat er meer dagen waren zoals vandaag."*

- <sup>1</sup> Eens
- <sup>2</sup> Oneens

6 Bent u werkzaam, scholier of student?

- <sup>1</sup> Ja
- <sup>2</sup> Nee

**Ga verder met vraag 10** 

7 Wat voor dag was dit voor u?

<sup>1</sup> Een normale werkdag

<sup>2</sup> Een normale schooldag

<sup>3</sup> Een dag waarop ik in principe nooit werk of naar school ga  
 Ga verder met vraag 10

<sup>4</sup> Afwezig vanwege ziekte  
 Ga verder met vraag 10

<sup>5</sup> Afwezig vanwege vakantie/verlof  
 Ga verder met vraag 10

<sup>6</sup> Om andere reden afwezig  
 Ga verder met vraag 10

8 Heeft u voor uw werk of studie op deze dagboekdag een verplaatsing gemaakt buiten uw woonplaats?

<sup>1</sup> Ja

<sup>2</sup> Nee  
 Ga verder met vraag 10

9 Was dat naar een andere plaats dan uw normale werk/studieplaats?

*Indien u meerdere verplaatsingen buiten uw normale werk/studieplaats gemaakt heeft, kies dan de verplaatsing waarvoor u de grootste afstand heeft afgelegd.*

<sup>1</sup> Ja, in Nederland, naar  
 (Plaats)

<sup>2</sup> Ja, buiten Nederland, naar  
 (Plaats)  
 (Land)

<sup>3</sup> Nee

10 Heeft u voor een andere reden dan werk, school of studie een verplaatsing gemaakt buiten uw woonplaats?

*Indien u meerdere verplaatsingen buiten uw woonplaats gemaakt heeft, kies dan de verplaatsing waarvoor u de grootste afstand heeft afgelegd.*

<sup>1</sup> Ja, in Nederland, naar  
 (Plaats)

<sup>2</sup> Ja, buiten Nederland, naar  
 (Plaats)  
 (Land)

<sup>3</sup> Nee

