

# De beleving van Nederlandse vrouwen in outdoor avontuur

Voor het online platform Alice Goes Wild is er onderzoek gedaan naar de beleving van Nederlandse vrouwen tijdens outdoor avontuur met als doel dat deze informatie gebruikt kan worden om meer vrouwen te inspireren ook op avontuur te gaan.

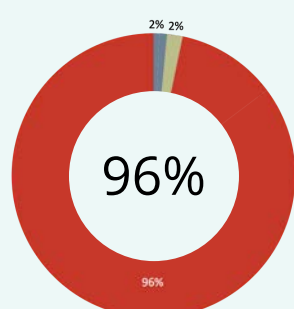
## Ervaringen

In het onderzoek hebben de vrouwen een lijst met emoties en gevoelens ontvangen en hebben zij aangegeven in hoeverre zij die ervaren tijdens outdoor avontuur. De vrouwen voelen zich tijdens het avontuur **gelukkig** (97%), **vrij** (96%), **vrolijk** (95%), **tevreden** (94%), **gemotiveerd** (90%) en **geïnspireerd** (88%).



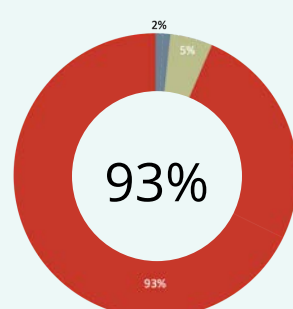
Daarnaast is er aan de vrouwen gevraagd wat er als eerste in hun opkomt als zij aan avontuur denken. Het woord wat het meeste genoemd werd was vrijheid (75 keer) gevolgd door natuur (47) en buiten (31).

## Voordelen



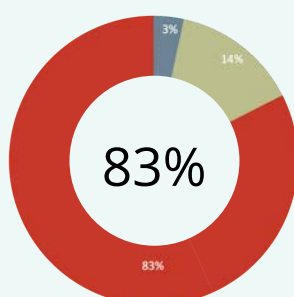
96% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur een positief effect heeft op hun mentale gezondheid.

Neutraal: 2% Niet mee eens: 2%



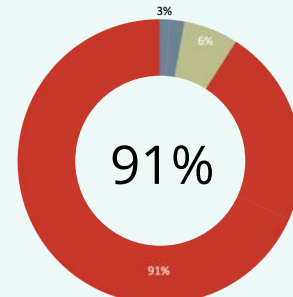
93% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur een positief effect heeft op hun fysieke gezondheid.

Neutraal: 5% Niet mee eens: 2%



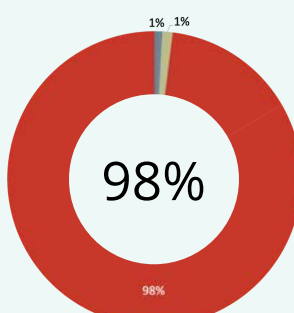
83% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur hun veerkracht heeft verbeterd

Neutraal: 14% Niet mee eens: 3%



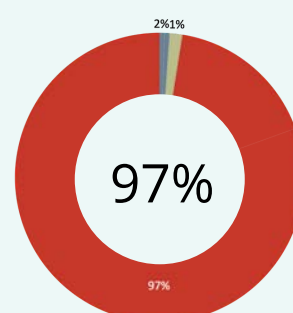
91% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur een positief impact heeft op hun zelfvertrouwen

Neutraal: 6% Niet mee eens: 3%



98% van de vrouwen is het er mee eens dat outdoor avontuur hen positieve energie geeft

Neutraal: 1% Niet mee eens: 1%



97% van de vrouwen is het er mee eens dat ze na het outdoor avontuur een voldaan gevoel hebben

Neutraal: 1% Niet mee eens: 2%

## Barrières



Voor 72% van de vrouwen is te weinig tijd een barrière



Voor 32% van de vrouwen zijn familieverplichtingen een barrière



Voor 60% van de vrouwen is de locatie van het avontuur een barrière



Voor 40% van de vrouwen is het weer een barrière



Voor 33% van de vrouwen is niemand hebben om mee te gaan een barrière



Voor 42% van de vrouwen is te weinig geld een grote barrière

## Beleving

Ongeacht de barrières die sommige vrouwen ervaren, beleeft de Nederlandse vrouw avontuur op een positieve manier. Ze profiteren van de positieve effecten die avontuur heeft, onder andere op hun fysieke en mentale gezondheid en zien outdoor avontuur als een vrijheid in hun leven.

Dit onderzoek is gedaan door Maud Wijma als onderdeel van haar afstuderen aan Breda University of Applied Sciences voor de opleiding International Tourism Management in opdracht van het online platform Alice Goes Wild.

Aan dit onderzoek hebben 508 vrouwen meegedaan

