

FEITEN & CIJFERS

Drinkwater, douchen en gedrag in Nederland

Drinkwater in cijfers

- Nederlanders gebruiken gemiddeld **118 liter drinkwater per persoon per dag**.
- Het nationale doel is om dit terug te brengen naar **100 liter per persoon per dag in 2035**.
- Huishoudens zijn verantwoordelijk voor ongeveer **74% van het drinkwatergebruik** in Nederland; bedrijven en organisaties voor circa 26%.
- Drinkwater wordt gebruikt voor onder meer drinken, koken, afwassen, wassen, toiletgebruik, schoonmaken, tuinieren en douchen
- De grootste verbruikers van drinkwater in huis zijn:
 - **Douchen** – gemiddeld 60 liter per douchebeurt.
 - **Toilet** – gemiddeld 30 liter per persoon per dag.
 - **Wassen** – gemiddeld 45 tot 60 liter per wasbeurt.

Drinkwater in Nederland

- Nederland telt **10 drinkwaterbedrijven**.
- Ongeveer **60% van het drinkwater komt uit grondwater**.
- Ongeveer **40% komt uit oppervlaktewater**, zoals rivieren en meren.
- Drinkwaterbedrijven mogen geen winst uitkeren aan aandeelhouders; inkomsten worden gebruikt voor winning, zuivering, onderhoud en vervanging van infrastructuur.

Douchen in cijfers

- Nederlanders douchen gemiddeld ongeveer **6 keer per week**.
- Een gemiddelde douchebeurt duurt ongeveer **7,5 tot 8,5 minuut**.
- Jongeren douchen met gemiddeld **10,5 minuten** beduidend langer dan Nederlanders tussen 50-64 en 65+'ers, die gemiddeld 9 en 7 minuten douchen.
- Douchen behoort tot de grootste verbruikers van drinkwater in huis.
- Een gemiddelde douche verbruikt ongeveer **60 liter water per douchebeurt**.

- Een gewone douche gebruikt ongeveer **8 liter water per minuut**.
- Een regendouche gebruikt ongeveer **15 tot 25 liter water per minuut**
- Eén minuut korter douchen per dag levert op jaarbasis een aanzienlijke waterbesparing op: Bijna 7.500 liter ofwel 750 volle emmers per persoon per jaar.

Waar gebruiken we drinkwater voor?

Drinkwater wordt in Nederlandse huishoudens onder meer gebruikt voor:

- douchen en persoonlijke verzorging
- toiletgebruik
- kleding wassen
- afwassen
- koken en drinken
- schoonmaken
- tuin sproeien

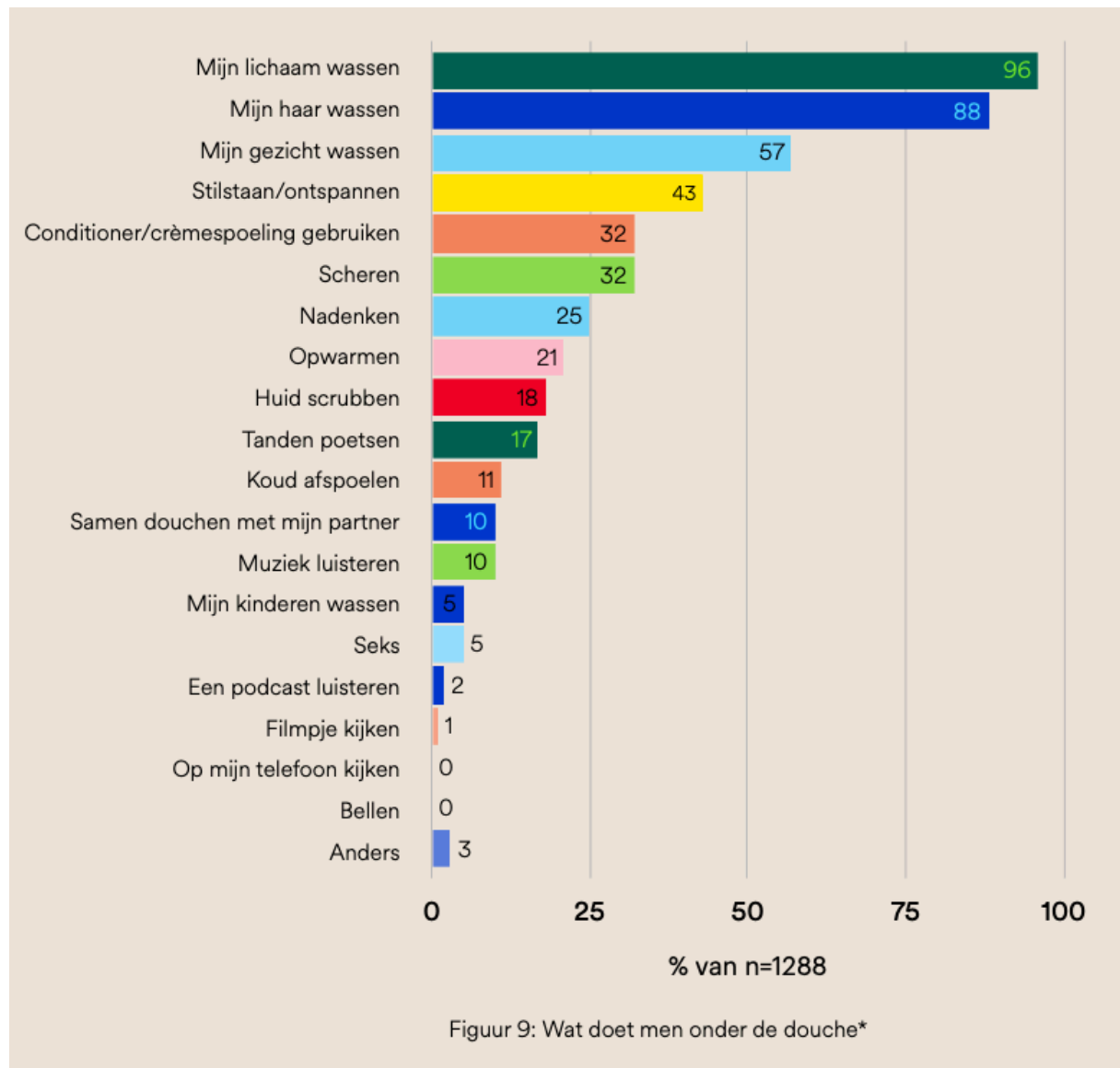
Waarom staat drinkwater onder druk?

- De vraag naar drinkwater groeit onder meer door bevolkingsgroei, economische groei, en langere droge periodes door klimaatverandering.
- Drinkwaterbedrijven mogen niet onbeperkt meer water winnen dan waarvoor vergunningen zijn verleend.
- In sommige regio's ontstaan knelpunten bij nieuwe aansluitingen voor bedrijven en woningbouw. Dit wordt ook wel aangeduid als drinkwatercongestie.

Douchefeitjes

Uit het onderzoek 'Drinkwater besparen onder de douche en op het toilet' van gedragsbureau Duwtje onder 1288 respondenten in opdracht van het ministerie van IenW, blijkt dat douchen voor veel mensen meer is dan alleen schoon worden.

Wat doen mensen onder de douche?



Bron: Drinkwater besparen onder de douche en op het toilet.

Andere weetjes uit dat onderzoek:

- Vrouwen doen over het algemeen meer onder de douche dan mannen, zoals: haren wassen, crèmespoeling gebruiken, scheren en scrubben. Ze luisteren ook vaker naar muziek en podcasts onder de douche.
- 65+'ers voeren onder de douche beduidend minder handelingen uit dan anderen. Jongere Nederlanders tussen de 18-34 jaar gebruiken hun douchebeurt het vaakst voor stilstaan/ontspannen, nadenken, opwarmen en muziek luisteren. Maar ook de iets oudere leeftijdsgroep, tussen de 35-49 jaar, doet dit nog relatief vaak.
- Nog thuiswonende Nederlanders (waarvan 96% tussen 18-34 jaar is) doen meer onder de douche en gebruiken de tijd vaker om stil te staan/ ontspannen, op te warmen, na te denken en podcasts en muziek te luisteren, mogelijk omdat zij zelf niet de rekening betalen.
- Ook eenpersoonshuishoudens gebruiken hun douchebeurt vaker om na te denken, op te warmen en filmpjes te kijken. Alleenstaande of samenwonende ouders met kinderen die thuis wonen gebruiken hun douchebeurt juist weer vaker om de kinderen te wassen

GEDRAGSINZICHTEN UIT HET ONDERZOEK

- Nederlanders douchen – zoals eerder gememoreerd– gemiddeld 8,5 minuut.
- Ruim een kwart (27%) wil graag korter douchen, maar doucht in de praktijk niet korter dan anderen.
- Mensen die korter willen douchen, streven naar een douchetijd van gemiddeld 5,5 minuut.
- Wie korter douchen als makkelijk ervaart, doucht ook daadwerkelijk korter. Ongeveer de helft van de Nederlanders (47%) vindt korter douchen gemakkelijk.
- Kortere douchen voelt gemakkelijker als mensen direct beginnen met wassen en niet bang zijn dat ze daardoor minder schoon worden.
- Nederlanders denken dat anderen gemiddeld 10,5 minuut douchen, terwijl het werkelijke gemiddelde 8,5 minuut is.
- Mensen die thuis afspraken maken over de doucheduur, douchen korter. Toch maakt 69% van de Nederlanders zulke afspraken niet.

- Wie eerst opwarmt, nadenkt of ontspant onder de douche, doucht vaak langer.
- Mensen die zich weinig aantrekken van wat anderen doen of vinden, douchen gemiddeld ook langer.

Focus op handelingsperspectief om mensen te helpen:

- Hulpmiddelen zoals een timer of een liedje kunnen helpen om de tijd onder de douche beter in te schatten.
- Een simpel gesprek aan de keukentafel over douchetijden of een gezamenlijke afspraak om korter te douchen kan al verschil maken.
- Ook vrienden, collega's en andere bekenden kunnen elkaar uitdagen om te ervaren hoeveel je in vijf minuten onder de douche kunt doen.
- En een belangrijke praktische tip: laat het ontspanningsmoment al beginnen bij het binnenkomen van de badkamer, in plaats van pas onder de douche.

- Jongeren douchen met gemiddeld 10,5 minuten beduidend langer dan Nederlanders tussen 50-64 en 65+'ers, die gemiddeld 9 en 7 minuten douchen.
- Naast korter douchen kunnen ook kleine aanpassingen tijdens het douchen water besparen. Toch draait 64% van de Nederlanders de douche nog (bijna) altijd helemaal open en zet slechts 16% de kraan (bijna) altijd uit tijdens het inzepen. Juist in dit soort dagelijkse gewoontes valt nog winst te behalen.

Over het onderzoek

- Onderzoek uitgevoerd door gedragsbureau Duwtje in opdracht van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat.
- Dataverzameling: september 2025.
- Totaal aantal respondenten: 1.288 Nederlanders.
- Verdiepende analyses zijn uitgevoerd voor:
 - 295 jongeren (18-34 jaar)
 - 286 ouders met thuiswonende kinderen.

Bronnen

Deze factsheet is samengesteld op basis van:

Onderzoek en gedragsinzichten

- Duwtje (2025), Drinkwater besparen onder de douche en op het toilet.

Drinkwatercijfers en achtergrondinformatie

- Nationaal Plan van Aanpak Drinkwaterbesparing
- Rijksoverheid/ Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat
- Vewin (Vereniging van Waterbedrijven in Nederland)
- Drinkwaterbedrijven Nederland
- Leven met Water
- Watergebruik thuis (2021, CBS)

Peildatum cijfers

Tenzij anders vermeld zijn de gebruikte cijfers gebaseerd op de meest recente beschikbare gegevens ten tijde van het opstellen van deze factsheet (2024-2026).