

UGent en NN leggen impact  
coronacrisis op nationaal geluk bloot.

# Persdossier: UGent- NN Nationaal Geluksonderzoek 2020



**Wat:**

Onderzoek in het kader van de NN Leerstoel 'Perspectieven op een lang en gelukkig leven' aan de UGent

**Onderzoek onder leiding van:**

Prof. Dr. Lieven Annemans en Dr. Sophie Vandepitte

**Methode:**

Rekrutering via Indiville en een publieke rekrutering

**Veldwerk:**

Fase 1: 6 december 2017 tot 31 januari 2018

Fase 2: 10 februari 2020 tot 27 april 2020

**Sponsor:** NN

# Het coronavirus geeft het geluk van de Belg een deuk, maar creëert vooral solidariteit

29 mei 2020, Brussel - De coronacrisis geeft het geluk van de Belgen een deuk. Dat blijkt uit nieuwe resultaten van het NN Nationaal-UGent Geluksonderzoek. Ten opzichte van 2018 was de Belg nochtans goed bezig. De levenstevredenheid steeg van 6,55 naar 6,73 op 10 net voor de crisis, maar daalde terug lichtjes naar 6,62 op 10. De coronacrisis zorgt ervoor dat de Belg meer angst ervaart, maar heeft ook positieve effecten. Zo voelen de Belgen zich gemiddeld net extra verbonden met elkaar, wat een positief gevoel van solidariteit creëert. Wel is er één negatieve factor die er met kop en schouders bovenuit steekt: eenzaamheid. Wie deze crisis alleen doorbrengt, riskeert een stevige deuk in zijn geluk te krijgen. Nu de maatregelen stilletjes aan versoepelen, is het tijd om de balans op te maken. We moeten ons voorbereiden op een mogelijke weerslag, maar ook de positieve effecten van deze crisis omhelzen en verder uitdragen. NN en UGent koppelen hier een aantal concrete beleidsvoorstellen aan.

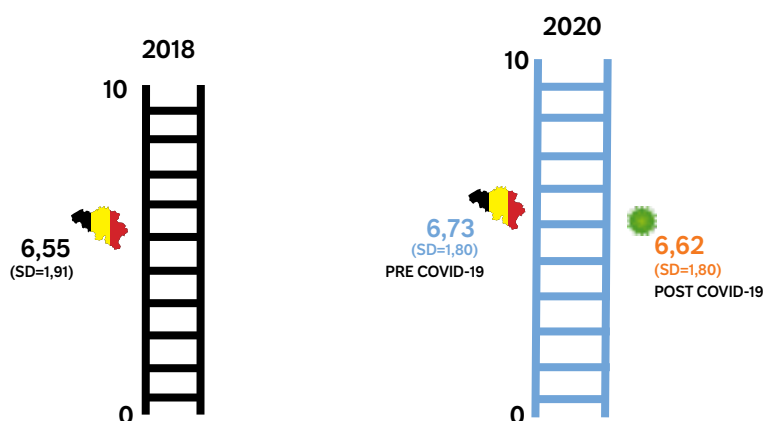
## Het Geluk van de Belg tijdens corona

Dankzij het Nationaal Geluksonderzoek van UGent en levensverzekeraar NN krijgt de Belg elk jaar meer inzicht in wat hem gelukkig maakt, en hoe hij lang en gelukkig kan leven. In 2020 liggen de kaarten echter anders dan tijdens de vorige onderzoeken.

“Het coronavirus zette het leven van de Belg grondig op zijn kop. De basiselementen van ons nationaal geluk kwamen onder druk te staan. Denk maar aan onze gezondheid, onze sociale relaties en onze financiële situatie. Met deze nieuwe cijfers konden we achterhalen welke elementen nu het meest worden aangetast, zowel positief als negatief. Het is belangrijk om hier lessen uit te trekken en nu al na te denken over hoe we verder kunnen bouwen aan ons geluk in een post-coronatijdperk,” licht Professor dr. Lieven Annemans toe.

Uit de cijfers blijkt dat de Belg goed bezig was. Ten opzichte van de eerste meting in 2018 was er een positieve trend te zien. De levenstevredenheid steeg van 6,55 naar 6,73 op 10 net voor de crisis. Maar die positieve evolutie kreeg door de crisis een deuk en daalde terug naar 6,62 op 10. Vooral bij arbeiders en bij studenten zagen we een significante daling van het geluksniveau, bij arbeiders van 6,6 naar 6,1 en bij studenten van 6,7 naar 6,0.

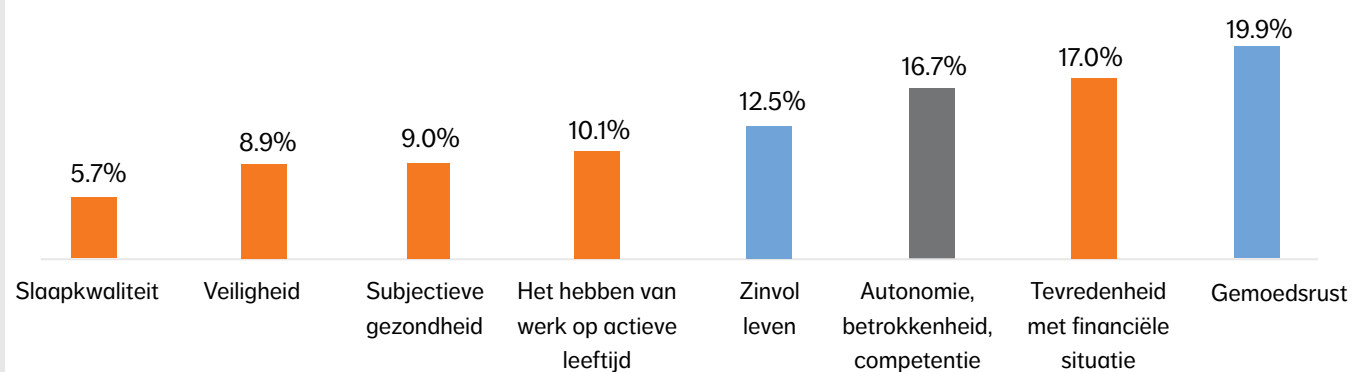
**Figuur 1: Levenstevredenheid van de Belg was licht gestegen en daalt opnieuw door de coronacrisis**



“In absolute aantallen lijkt het verschil in levenstevredenheid misschien klein, maar de stijging ten opzichte van 2018 is wel degelijk significant. De inspanningen die het beleid de afgelopen jaren leverde met betrekking tot ons welzijn lijken hun vruchten af te werpen. Vandaag moeten we vooral alert zijn dat de negatieve trend die we waarnemen door de coronacrisis, niet verder evolueert. Dat kunnen we doen door preventief actie te ondernemen en negatieve tendensen te remediëren. Daarvoor zijn we vertrokken vanuit een aantal sleutelfactoren die verbonden zijn met het hebben van een gelukkig bestaan. Zo zijn er een achttal factoren die we als samenleving positief kunnen beïnvloeden om het gemiddeld geluk van de Belg te verhogen,” **klinkt het bij Professor dr. Lieven Annemans.**

**Professor dr. Lieven Annemans : “Naast de ‘klassiekers’ zoals een goede financiële situatie, de psychologische basisbehoeften (autonomie, betrokkenheid, competentie) en gezondheid is er ook het belang van gemoedsrust en het hebben van een zinvol leven. Ook slaapkwaliteit en veiligheid dragen significant bij.”**

**Figuur 2: 8 sleutels voor een gelukkig bestaan**



### **Crisis stimuleert betrokkenheid en solidariteit**

Door de coronacrisis is de Belg minder bezig met zichzelf en denkt hij meer aan anderen. Zo maken we ons opvallend meer zorgen over andere dierbaren en kwetsbare groepen dan over onze eigen gezondheid.

We zijn ook extra solidair met anderen. 90% ziet het als zijn burgerplicht om uit solidariteit adviezen en veiligheidsmaatregelen op te volgen. Tijdens de crisis streven ook iets meer mensen naar gemeenschapszin dan voorheen, en minder naar erkenning en roem. Eigenbelang wordt in deze crisisperiode ondergeschikt aan dat van de gemeenschap.

Dat alles zorgt ervoor dat er heel wat extra betrokkenheid wordt gecreëerd, wat een positief effect kan hebben op de levenstevredenheid.

“De coronacrisis brengt inderdaad ook mooie zaken met zich mee. We zien tal van solidariteitsinitiatieven ontstaan die gemeenschapszin boven eigenbelang zetten. Dat is hartverwarmend. Het zorgt er ook voor dat we het gevoel krijgen terug zinvolle dingen te doen, en dat beschermt ons dan weer tegen ongelukkig zijn tijdens een crisis,” **legt Professor dr. Lieven Annemans verder uit.**

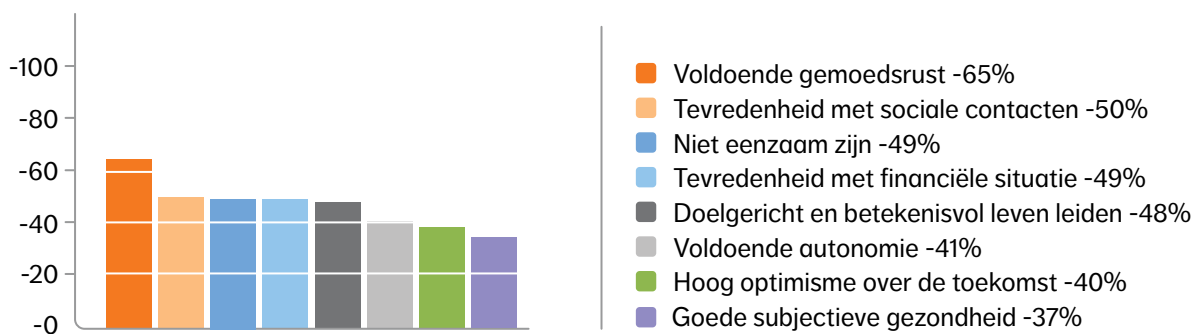
Hoe meer betrokken we ons voelen, hoe zinvoller het leven wordt en hoe beter we beschermd zijn tegen ongelukkig zijn. Mensen die het gevoel hebben dat ze een doelgericht en betekenisvol leven leiden tijdens deze crisis, hebben de helft minder kans om zich ongelukkig te voelen.

## Getuigenis – Olivier Rousseaux, Covid-Solidarity Platform.

Olivier Rousseaux, 34 jaar, is zelfstandige en ondernemer in digitale marketing. Op 13 maart, toen de eerste veiligheidsmaatregelen werden aangekondigd, wilde hij zijn expertise ten dienste stellen van de maatschappij en lanceerde hij Covid-Solidarity: “Ik wilde met mijn digitale expertise iets goeds doen voor geïsoleerde mensen die zich moeilijk kunnen verplaatsen. Op basis van dat idee is Covid-Solidarity geboren: een platform dat vrijwilligers en geïsoleerde mensen samenbrengt om wederzijdse diensten aan te bieden. Denk maar aan boodschappen doen, een luisterend oor zijn voor iemand die alleen is, hulp bieden aan rusthuizen, enz. Vandaag telt het platform 9.000 vrijwilligers. De solidariteit was tot 10 keer hoger dan de vraag en dat heeft me enorm geraakt. Iedereen zet zijn eigen belangen opzij en streeft een gemeenschappelijk doel na: het helpen van geïsoleerde mensen, om ervoor te zorgen dat ze goed verzorgd worden. Deelnemers voelen zich nuttig en betrokken. Ik hoop dat we positieve lessen kunnen trekken uit deze crisis en het momentum van solidariteit veel verder kunnen laten reiken.”

### Figuur 3: Elementen die ons beschermen tegen ongelukkig zijn tijdens een crisis

Vermindering van de kans om ongelukkig te zijn (in %)



### Gevoel van angst neemt toe bij de Belg

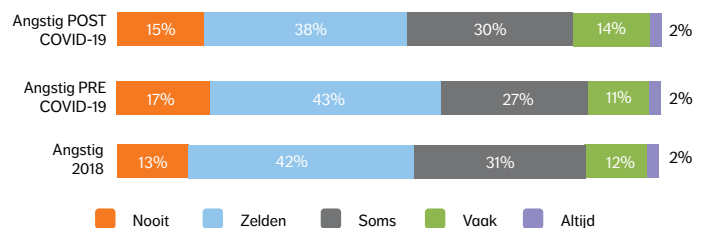
Het ervaren van gemoedsrust is een van de doorslaggevende factoren om geluk te ervaren. In tijden van isolement en crisis kan het moeilijk zijn om die mentale rust te bewaren. Angstige gedachten kunnen de overhand nemen. En dat is ook te zien in de cijfers. Het aantal Belgen dat zich soms, vaak tot altijd angstig voelt steeg sinds de crisis met 6%.

En dat is niet goed voor ons geluk. Wie zich angstiger voelt door de coronacrisis scoort 1 punt lager op de tevredenheidsladder dan wie zich niet angstiger voelt. (6,13/10 vs 7,1/10).

Voorals mensen met een laag optimistisch toekomstbeeld en een lage tevredenheid met hun veiligheid hebben een verhoogd risico op angst.

**Volgens Isabelle Gonnissen, initiatiefneemster van Dagen zonder Klagen en Koffie zonder Klagen,** kunnen we wel degelijk aan de slag met die gevoelens van angst: “Voor wie zich snel angstig voelt, zijn het vandaag inderdaad geen gemakkelijke tijden. De berichtgeving rond Covid-19 is vaak zeer negatief en dat kan inspelen op onze gemoedsrust. Maar we kunnen ons er wel tegen wapenen. Eerst en vooral is het belangrijk om je bewust te zijn van je eigen angsten. Zijn ze wel rationeel? En hoe krijg je terug grip op de situatie? Ben je bijvoorbeeld bang om ziek te worden, bescherm je dan voldoende, maar sluit je niet op. Het is belangrijk om je gevoelens van angst om te zetten in concrete oplossingsgerichte acties. Zo krijg je terug controle over je gevoelens en creëer je ruimte voor positieve energie, door iets te doen dat voor jou zinvol is. Voor de ene is dat wandelen, voor de andere is dat mondkapjes maken of te mediteren. Zo kom je terecht in een opwaartse positieve spiraal en ben je minder vatbaar voor negatieve en angstige gedachten.”

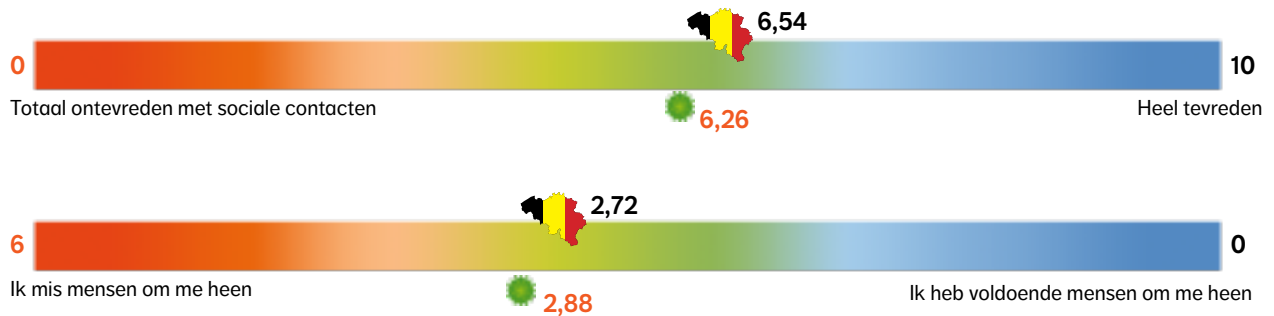
### Figuur 4: Angst is gestegen



## Belg mist sociaal contact, eenzaamheid nefast voor geluk

Wie zich niet eenzaam voelt, heeft de helft minder kans om zich ongelukkig te voelen. Door de maatregelen die de overheid oplegde in het kader van de uitbraak van het coronavirus, werden de sociale contacten van de Belg tot een minimum herleid. De lockdown is een noodzakelijke maatregel voor de nationale gezondheid, maar heeft een grote impact op het geluk. Want de Belg geeft aan betrekkelijk minder tevreden te zijn met zijn sociale relaties en meer mensen om zich heen te missen dan voor de coronacrisis.

**Figuur 5: Impact op sociale contacten en mensen missen**



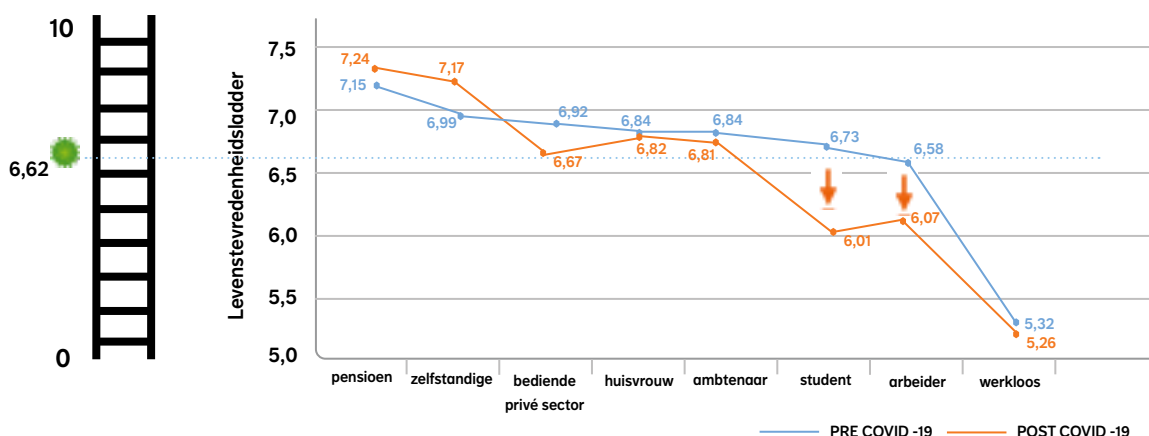
### Levenstevredenheid sterkst gedaald bij arbeiders en studenten

Voor huisvrouwen, werklozen, ambtenaren, zelfstandigen en gepensioneerden is er geen of weinig merkbaar verschil in de tevredenheid ten opzichte van voor de coronacrisis. Bij bedienden (privésector) daalde de tevredenheid licht. Maar van alle bevroegde bevolkingsgroepen is de levenstevredenheid van arbeiders en studenten het meest gedaald. De coronacrisis heeft de grootste impact op het geluk van deze twee groepen. Een recente motivatiebarometerstudie van de UGent (mei 2020) bevestigt dat een belangrijke groep studenten zich in een kwetsbare positie bevindt.

Het isolement en het gebrek aan mogelijkheden om fysiek samen te komen met medestudenten en lesgevers wekt voor deze groep frustratie op. De studie toonde aan dat die frustratie rond de behoefte aan verbondenheid op zijn beurt dan weer tot gevoelens van angst en falen leidt.

**Professor dr. Lieven Annemans: “Onze vorige onderzoeken toonden al aan dat sociale activiteiten met anderen onze kansen op een goede relatie kunnen verhogen en eenzaamheid kunnen tegen gaan. In de huidige omstandigheden is dat natuurlijk niet evident. Daarom moeten we waakzaam zijn dat mensen die zich vandaag in de risicogroep bevinden om eenzaam te zijn, goed worden opgevangen en de nodige steun krijgen.”**

**Figuur 6: Niet iedereen wordt even hard getroffen**



## Wie mist het minst mensen om zich heen?

1. Mensen die een hoge betrokkenheid ervaren (als deel van het ABC<sup>1</sup>)
2. Mensen met een partner
3. Mensen die gemoedsrust ervaren

## Wat maakt de Belg het meeste eenzaam?<sup>2</sup>

1. Lage kwaliteit van de vaste relatie
2. Niet in een relatie zijn
3. Een slechte fysieke gezondheid hebben

## Getuigenissen

**3 vrouwen, met 3 verschillende bubbels, die de crisis elk op hun manier beleven, vertellen over de impact op hun sociale relaties en hoe zij dit beleven.**

**Marijn, gepensioneerde, woont alleen.**

“Sinds twee jaar ben ik op pensioen, en eerlijk, dat vond ik ingrijpender dan deze coronatijden. Toen had ik echt het gevoel dat heel wat sociale relaties mij ontnomen werden. Ondertussen heb ik mijn draai daarin gevonden. **Een goed sociaal netwerk is een grote steun.** Ik ga regelmatig wandelen met een vriendin en dat zorgt ervoor dat ik me deel voel van iets groters, dat ik niet alleen ben. Maar ik heb ook moeilijke momenten. Als je helemaal alleen bent, begin je na te denken. **Ik heb me nog nooit zo cruciaal ‘alleenstaande’ gevoeld.** Er is niemand die je thuis opwacht, geen vangnet om op terug te vallen, en dat valt me soms zwaar. Wat me nu rust brengt, is dat het leven opeens zo eenvoudig wordt. Je mist niets, want niemand kan iets doen.”

**“Het was een stuk zelfmedelijden, maar ik was echt jaloers op mensen die wel een gezellige thuissituatie hadden.” - Sabine Peeters**

**Sabine Peeters, freelance make-up artieste, woont alleen.**

“In het begin had ik het heel moeilijk. Er was heel veel onduidelijkheid, ik voelde me angstig en was bang dat dierbaren ziek zouden worden. **Hoewel ik zeer goed omringd ben door vrienden en familie, sloot ik mijn dag wel alleen af, met al die zorgen in mijn hoofd.** Het was een stuk zelfmedelijden, maar ik was echt jaloers op mensen die wel een gezellige thuissituatie hadden. Maar

ondertussen besef ik dat elke situatie haar voor- en nadelen heeft. Ik ben ook niet bij de pakken blijven zitten en snel gestart met Corona Cosmétique, make-up tutorials op Instagram. Want doordat de modesector grotendeels stilligt, heb ik amper opdrachten. Met die digitale sessies probeer ik zichtbaar te blijven en doe ik op een zinvolle manier wat ik graag doe.”

**“Ik heb me nog nooit zo cruciaal ‘alleenstaande’ gevoeld.” - Marijn**

**Lindsay, studente Dwarsfluit aan het conservatorium in Brussel, woonde eerst bij haar ouders, maar keerde terug naar haar kot.**

“Eerst verbleef ik bij mijn ouders. Maar ondertussen ben ik teruggekeerd naar mijn kot in Brussel. Thuis geraakte ik amper mijn bed uit en was er te veel afleiding om me te focussen op mijn studies. In Brussel gaat het beter, zien, of in mijn geval horen studeren, doet studeren. Ik maak me best wel zorgen over mijn jobkansen na mijn studies. **Of ik ooit van mijn passie mijn job zal kunnen maken is nog nooit zo onzeker geweest als nu.** Positief blijven is de boodschap, maar gemakkelijk is dat niet wanneer je je hart niet ‘live’ kan luchten bij je vrienden, of je verdriet kan vergeten tijdens een gezellige babbel op een terrasje. Daar verlang ik echt naar!”

<sup>1</sup> De B, in het ABC, staat voor betrokkenheid en bekijkt of je omringd bent door mensen die om je geven of je net eenzaam bent. Meer informatie over het ABC: <https://gelukkigebelgen.be/dossier/professor-lieven-annemans-over-het-abc-van-geluk/>

<sup>2</sup> Op basis van de bevindingen uit de data van <sup>2018</sup>, <https://gelukkigebelgen.be/pressrelease/eenzaamheid-verviervoudigt-onze-kansen-om-ongeluk-te-zijn?cat=41>

## Ongeluk op de werkvloer (of in de home office) neemt toe

Het staat buiten kijf dat de Belg een groot deel van zijn betrokkenheid en sociale relaties verliest door deze situatie, ook op de werkvloer. Verschillende bedrijven sloten hun deuren, zagen zich genoodzaakt om werknemers op economische werkloosheid te zetten, of erger, om mensen te ontslaan. Ook voor zelfstandigen zijn dit onzekere tijden. En dat heeft een impact op het werkgeluk van de Belg. Het percentage Belgen dat ongelukkig is op zijn werk, en zijn werkgeluk een score van 5 op 10 of minder geeft, stijgt van 24% naar 28% door de coronacrisis. Maar ook het aantal Belgen dat zijn werk quoteert met een 8, 9 of 10 en dus zeer tevreden is, stijgt van 41% naar 43%.

**Isabelle Hoebrechts, gedelegeerd bestuurder bij 361°**, een organisatie die bedrijven en hun medewerkers begeleidt naar meer werkgeluk, beaamt dat de huidige situatie gemiddeldes doet afzakken en extremen laat toenemen: “Langs de ene kant is er een hele groep mensen die eindelijk op adem kan komen en aan de dagelijkse rat race kan ontsnappen. Geen uren in de file meer, geen verplichte acte de présences meer, maar wel tijd om je job goed uit te oefenen en om tot rust te komen. Bij deze profielen zien we het werkgeluk toenemen. Dan is er een tweede grote groep die in onzekerheid vertoeft en niet weet wat de toekomst zal brengen. En tot slot een derde groep die zich beroofd voelt van zijn vrijheid. Zij moeten, willens nillens, actief blijven onder omstandigheden waar ze zich misschien niet altijd comfortabel bij voelen. Bij de laatste twee groepen is de kans groot dat het werkgeluk daalt door deze coronacrisis.”

### Elementen die ons werkgeluk positief beïnvloeden

1. Inspirerend werk
2. Tevredenheid met de work-life balance
3. Een leidinggevende die welzijn belangrijk vindt
4. Erin slagen om de activiteit uit te voeren die belangrijk zijn

“Bij NN, (>500 werknemers), staat het welzijn van onze medewerkers centraal in onze waarden en als er één element echt positief uit de huidige COVID-19 crisis komt, dan is dit het algemeen besef dat zorgen voor elkaar essentieel is. Het overschakelen naar 100% homework was niet zo moeilijk, gezien medewerkers reeds 3 dagen per week van thuis konden werken. Het goed blijven organiseren en motiveren is natuurlijk een enorme uitdaging. Inplannen van “digital rustmomenten, collegiale koffiebreaks” en af en toe een leuke verrassing is essentieel. Binnenkort organiseren we bijvoorbeeld digitale lachsessies met lachcoach Greet van de Vyver. Ook het opzetten van digitale coaching sessies met de juiste tips en tricks bleek enorm waardevol. Maar fundamenteel was de juiste bedrijfscultuur van samenwerken en empowerment. Niet de CEO of het directie-team lag aan de basis van de omschakeling, wel onze mensen die zich snel hebben aangepast en samen oplossingen gevonden hebben.” – **Jan Van Autreve, CEO van NN.**

**Jan Van Autreve: “ Wanneer je plots het fysieke contact met je werknemers verliest en iedereen van thuis uit werkt, sta je voor nieuwe uitdagingen. We hebben steeds geprobeerd om zo snel en duidelijk mogelijk te communiceren en ook maatregelen te nemen op lange termijn. Zo kunnen onze werknemers hun thuissituatie beter plannen en biedt hen dat hopelijk wat extra gemoedsrust.”**

### 3 tips voor werkgevers van Isabelle Hoebrechts

1. Schep helderheid: informeer je medewerkers zo duidelijk mogelijk en op lange termijn. Zo weten ze waar ze aan toe zijn. Dat brengt rust. Wees transparant in je communicatie.
2. Geef je medewerkers voldoende vrijheid en vertrouwen.
3. Ga voor mensgericht leiderschap. Vraag geregeld hoe het met je medewerkers gaat en luister ‘echt’ naar ze.



## Onzekerheid over job weegt zwaar door op het werkgeluk

Naast de sociale relaties speelt angst over de toekomst van onze job ook een grote rol in de tevredenheid over de werksituatie. Mensen die bang zijn om hun job te verliezen, zijn significant minder gelukkig met hun werksituatie. Dat is een belangrijk cijfer gezien de grote onzekerheid die er momenteel heerst rond de gevolgen van de coronacrisis op de Belgische economie.

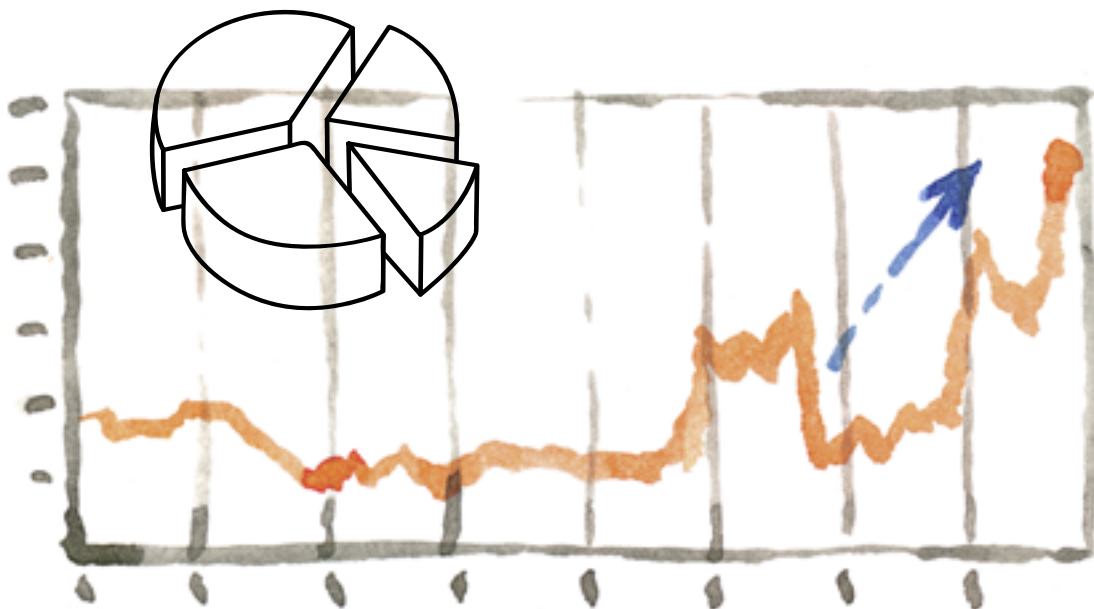
Een aantal groepen van werknemers en specifieke industrieën werden bijzonder hard getroffen door de coronacrisis. Sectoren zoals de culturele- en evenementensector en de horeca moesten bij de eerste maatregelen tegen het coronavirus bijvoorbeeld meteen het grootste deel van hun medewerkers op technische werkloosheid zetten. De grootste frustraties worden daarbij veroorzaakt door het plots verdwijnen van de dagelijkse routine en de onzekerheid over het verdere verloop van het virus en de overheidsmaatregelen. Ronny, magazijnier bij een grote mediagroep, getuigt over de impact van het coronavirus op zijn job.

### Element dat ons werkgeluk negatief beïnvloedt

1. Vrezen om zijn/haar job te verliezen.

### Getuigenis van Ronny, magazijnier

“Samen met mijn collega-magazijnier ben ik verantwoordelijk voor het klaarzetten van materiaal voor evenementen en televisieopnames en voor de interne verdeling van post en pakjes in ons bedrijf. Aangezien alle evenementen en producties stilgelegd zijn en het grootste deel van de collega's in het bedrijf thuiswerken, is er voor ons momenteel geen werk. Sinds 18 maart ben ik op technische werkloosheid geplaatst. Gelukkig woon ik niet alleen. Mijn vrouw en dochter staan allebei in het onderwijs en zijn dus ook veel thuis geweest de afgelopen periode. Maar ik mis het sociaal contact met mijn collega's wel. Enerzijds valt er druk en stress weg die gepaard gaat met het werk en kan ik een beetje tot rust komen. Je komt in een periode waarin niets meer moet. Maar anderzijds is mijn dagelijkse routine op dit moment wel zoek. Dat gevoel varieert van dag tot dag en sommige dagen is het moeilijker dan andere. Wat het financiële betreft krijg je een uitkering als je technisch werkloos bent en heb je recht op een éénmalige premie voor gas en elektriciteit van de Vlaamse Overheid. Normaal had ik die al moeten ontvangen maar dat was nog niet het geval. Ik heb geen idee wanneer ik die premie dus precies zal krijgen. Het is op dit moment ook niet helemaal duidelijk of ik mijn job zal kunnen houden of wanneer ik opnieuw aan het werk zal kunnen. Veel mensen werken nu thuis en er wordt in alle bedrijven wel bekeken hoe dat in de toekomst verder georganiseerd kan worden. Maar voor mijn job is het heel onduidelijk. Er is geen perspectief of duidelijk zicht op de toekomst en dat is eigenlijk wel belangrijk.”



## Algemeen besluit en aanbevelingen: focus op mentaal welzijn

Door de crisis spelen bepaalde factoren een belangrijkere rol in ons geluk en die zijn zowel positief als negatief. Zo speelt betrokkenheid een grote rol in het geluk en is het solidariteitsgevoel van de Belgen toegenomen. Daaraan gekoppeld is de gemeenschapszin ook licht gestegen en daalt de focus op imago en roem.

In schril contrast met die positieve evolutie zien we dat de angst van de Belgen significant gestegen is, hun sociale relaties onder druk komen te staan en dat eenzaamheid een enorme deuk aan hun geluk kan geven.

We moeten hiermee rekening houden als we ons willen voorbereiden op het post-coronatijdperk. Dit door de negatieve gevolgen van de coronacrisis te remediëren en zoveel mogelijk proberen in te perken en de positieve evoluties te cultiveren en uit te dragen.

“Geluk is het resultaat van samenwerking van alle factoren die een rol spelen in de levenstevredenheid. Dat bekom je alleen door een gezamenlijke inbreng van iedereen in de samenleving, van organisaties en van het beleid. Ook werkgevers en onderwijsinstellingen hebben een verantwoordelijkheid in het ondersteunen van de mentale gezondheid en de gemoedsrust van hun werknemers en studenten,” **concludeert Professor dr. Lieven Annemans.**

Na een periode van lockdown bevinden we ons momenteel in een gefaseerde afbouw van de quarantainemaatregelen. De beleidsmakers moeten rekening houden met de gevolgen en een eventuele weerslag van deze maatregelen en de gezondheidscrisis. Focussen op mentaal welzijn en het tegengaan van gevoelens van angst en neerslachtigheid zullen hierbij essentieel zijn.

Daarbij ziet professor Annemans drie belangrijke pijlers van preventie voor de overheid. De beleidsmaatregelen moeten voorkomen dat mensen klachten krijgen, moeten bestaande klachten bij mensen onder controle houden en moeten extra aandacht hebben voor specifieke groepen.

**1. Universele preventie.** Dit bestaat uit algemene adviezen en tips & tricks die alle burgers kunnen beschermen. Daarbij staan algemene gezondheid en welzijn centraal.

**2. Geïndiceerde preventie.** Dit zijn maatregelen die moeten voorkomen dat beginnende klachten verergeren. Mensen die klachten ondervinden moeten gericht advies kunnen vinden om gevoelens zoals angst, frustratie en eenzaamheid te kunnen terugdringen.

**3. Selectieve preventie.** Daarbij gaat extra aandacht naar specifieke bevolkingsgroepen met een verhoogd risico, voor wie de impact van de coronacrisis het grootst is. Dat zijn onder meer studenten, alleenstaanden en arbeiders.

# Samenvatting Nationaal Geluksonderzoek 2020: Het coronavirus geeft het geluk van de Belg een deuk, maar creëert vooral solidariteit

## 1. Het Geluk van de Belg is aangetast door de coronacrisis.

De positieve evolutie sinds 2018 kreeg een deuk en de levenstevredenheid daalde terug naar 6,62 op 10 (6,55 in 2018 > 6,73 voor crisis > 6,62 tijdens crisis). Vooral bij arbeiders en studenten daalt het geluksniveau.

## 2. De coronacrisis stimuleert betrokkenheid en solidariteit.

De Belg is minder bezig met zichzelf en we denken meer aan anderen. 90% ziet het als zijn burgerplicht om uit solidariteit adviezen en veiligheidsmaatregelen op te volgen. Wie een doelgericht en betekenisvol leven leidt tijdens deze crisis, heeft de helft minder kans om zich ongelukkig te voelen.

## 3. Het gevoel van angst bij de Belg stijgt tijdens coronacrisis.

Het aantal Belgen dat zich soms, vaak tot altijd angstig voelt, steeg sinds de crisis met 6%. En dat is niet goed voor ons geluk. Wie zich angstiger voelt door de coronacrisis, scoort 1 punt lager op de tevredenheidsladder dan wie zich niet angstiger voelt. (6,13/10 vs 7,1/10).

## 4. De Belg mist sociaal contact; eenzaamheid is nefast voor ons geluk.

Wie zich niet eenzaam voelt, heeft de helft minder kans om zich ongelukkig te voelen. De Belg is betrekkelijk minder tevreden over zijn sociale relaties en mist meer mensen om zich heen dan voor de coronacrisis.

## 5. Ongeluk op de werkvloer (of in de home office) neemt toe.

Het percentage Belgen dat ongelukkig is op zijn werk stijgt van 24% naar 28% door de coronacrisis. Wie bang is om zijn job te verliezen, is significant minder gelukkig met zijn werksituatie.

## Aanbevelingen: focus op mentaal welzijn

Er zijn drie belangrijke pijlers van preventie voor de overheid. De beleidsmaatregelen moeten voorkomen dat mensen klachten krijgen, moeten bestaande klachten bij mensen onder controle houden en moeten extra aandacht hebben voor specifieke groepen.

1. **Universele preventie.** Dit bestaat uit algemene adviezen en tips & tricks die alle burgers kunnen beschermen. Daarbij staan algemene gezondheid en welzijn centraal.
2. **Geïndiceerde preventie.** Dit zijn maatregelen die moeten voorkomen dat beginnende klachten verergeren. Mensen die klachten ondervinden moeten gericht advies kunnen vinden om gevoelens zoals angst, frustratie en eenzaamheid te kunnen terugdringen.
3. **Selectieve preventie.** Hierbij gaat extra aandacht naar specifieke bevolkingsgroepen met een verhoogd risico, voor wie de impact van de coronacrisis het grootst is. Dat zijn onder meer studenten, alleenstaanden en arbeiders.

# Aanbevelingen:

## Positieve tendensen verder uitdragen

1. **@lokaalbeleid**. Stimuleer sociaal gedrag door de leefbaarheid van buurten te verbeteren en burgers hierbij te betrekken. Zo heeft men het gevoel tot een gemeenschap te behoren. Als mensen meer met elkaar in contact komen, vallen de mensen met noden meer op en komt hulp/zorg spontaan op gang. Geef ruimte om zelf mee de eigen omgeving vorm te geven, betrek buurtbewoners in eigen straat/plein/park om het te verfraaien. Automatisch wordt het ook meer onderhouden.
2. **@nationaalbeleid**. Subsidieer bedrijven op basis van zorgzaam handelen (voor mens en natuur) en gerichtheid op welzijnsverbetering. Dit kan zorgen voor een aangepast economisch systeem (focus op welzijn in plaats van welvaart).
3. **@bedrijven**. Gezamenlijke doelen vooropstellen (niet enkel economische) met het hele team belonen bij goede afloop met aangename teamactiviteiten.
4. **@bedrijven** en **@verenigingen**. (Virtuele) 'koffiemomenten' waarop positieve ervaringen worden uitgewisseld en waarbij ook creativiteit en het maken van plezier wordt gestimuleerd. Samen lachen bindt mensen.
5. **@iedereen**. Blijf betrokken met je naasten: schrijf op wie in je familie/vriendenkring alleen woont en kies wekelijks iemand uit die je contacteert: bellen met face-time, een postkaart versturen,...
6. **@iedereen**. Zeg eens meer goeiedag! Meer goeiedag zeggen, het kost geen moeite en je krijgt er heel wat positieve energie van. Tegelijk werk je aan een vriendelijke omgeving.

## Negatieve tendensen remediëren

1. **@nationaalbeleid**. Informeer omtrent tips om voor elkaar en jezelf te zorgen op de eerste pagina van info-coronavirus.be en voorzie ze ook als boodschappen van algemeen nut in de media.
2. **@lokaalbeleid**. Zet een buddysysteem op voor mensen die alleen zijn/hulp nodig hebben. Eerste contact kan telefonisch gebeuren door alleenstaanden en ouderen in gemeente op te bellen of via buurtwerk. Indien er een vraag is voor hulp of gezelschap een gepaste buddy (die zich hiervoor opgegeven hebben) uit de buurt toewijzen.
3. **@gemeenten** en **@bedrijven**. Gebruik welzijnscheques die vrij ruim kunnen gebruikt worden om 'welzijn' van burgers/medewerkers te bevorderen. Je kan ermee terecht bij verschillende coaches en therapeuten, maar ook voor andere zaken die je welzijn bevorderen: yoga lessen, meditatie, sport, cultuur,...
4. **@beleid** en **@media**. Angst kan vermeden worden door positieve, duidelijke en geruststellende communicatie door de overheid. Waak erover om in de media minder de focus te leggen op negatieve spectaculaire/catastrofale berichten en meer op positieve journalistiek. **Waakzaamheid cultiveren, geen angst.**
5. **@bedrijven**. Train je leidinggevenden in emotionele intelligentie en empathisch leiderschap: luisteren naar de werknemer, empathisch zijn, zorgen voor een psychologisch veilige omgeving die betrokkenheid en motivatie stimuleert.
6. **@iedereen**. Zie jezelf én de anderen graag. Zoom regelmatig in op positieve dingen in je leven: de dingen waar je fier op bent, de dingen die je goed hebt gedaan, de dingen die je voor een ander hebt gedaan. Wees je ook bewust van je talenten en kwaliteiten. Je kan aan het eind van elke dag drie dingen opschrijven die goed gegaan zijn of positief zijn, en waarvan er minstens één voor het goed van anderen was. Wees daar fier op, geef jezelf gerust een pluim of een schouderklopje.





## Met welke vragen blijft de Belg zitten?

Hoewel het onderzoek al heel wat vaststellingen blootlegt, blijft de Belg ongetwijfeld achter met heel wat vragen. Daarom organiseert NN op 5 juni een Facebook live event waarbij iedereen zijn vragen kan stellen en bezorgdheden kan delen. Professor Lieven Annemans zal de vragen zo goed mogelijk proberen te beantwoorden en hoopt zo de Belg met raad en daad bij te staan om hun geluk te beschermen tegen mogelijke negatieve evoluties.

### Praktische informatie:

**Waar:** op de Facebook pagina van NN, <https://www.facebook.com/NNBelgium/>

**Wanneer:** 5 juni 2020

#### Hoe laat:

- De Nederlandstalige live sessie zal plaatsvinden om 11u.
- De Franstalige live sessie zal plaatsvinden om 13u.



## Over het UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek

Hoe gelukkig is de Belg? Wat bepaalt ons geluk? Zijn senioren vandaag gelukkiger dan adolescenten? Wat is de relatie tussen persoonlijkheid en geluksgevoel? Wat is de impact van goede sociale relaties? Is de Belg klaar voor een lang en gelukkig leven?

Al drie jaar lang analyseert het Nationaal Geluksonderzoek van de UGent en levensverzekeraar NN wat de Belg gelukkig maakt en hoe we dit geluk kunnen bevorderen in onze samenleving. De eerste resultaten hiervan werden tussen maart 2018 en maart 2019 bekend gemaakt.

Tussen begin februari 2020 en eind april 2020 werd een nieuwe bevraging afgenomen bij 4112 mensen. Op basis hiervan werd een representatieve steekproef getrokken van 2921 Belgen die werd opgesplitst in twee groepen naargelang het tijdstip dat ze de vragenlijst invulden. Op die manier konden de onderzoekers het geluk van de Belgen in een periode van 6 weken voor de corona-uitbraak vergelijken met een 6tal weken na die uitbraak, toen strenge maatregelen werden opgelegd in heel ons land. De nieuwe bevraging peilde naar het geluk en de levenstevredenheid van de Belg waarbij thema's als gezondheid, sociale relaties, de werkomgeving en de financiële situatie verder werden uitgediept. Daarnaast was er ook meer aandacht voor wat mensen nu écht verlangen van het leven en hoe men staat tegenover ouder worden. Ook de rol van het persoonlijke karakter kwam in beeld.

Omwille van het coronavirus besliste het team om tijdens het tweede deel van het onderzoek, tussen maart en april 2020, enkele specifieke COVID-19 vragen toe te voegen om naar de houding van de Belg ten aanzien van het virus en het beleid te peilen. Zo werd beslist om in het huidige dossier de focus te leggen op de mogelijke impact van de coronacrisis op het geluk van de Belg. Uiteraard worden een aantal thema's die ook op de agenda staan nog verder uitgewerkt in toekomstige rapporten.

Uniek aan het onderzoek is dat het in volledige anonimiteit gebeurde. Geluk kan immers een gevoelig thema zijn en dan is het belangrijk dat men bij een bevraging zichzelf kan zijn en naar waarheid alle vragen beantwoordt.



## Over NN

Als beschermingsexpert leidt en inspireert NN het debat rond gezondheid en geluk. Iedereen is uniek, maar uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: een gezond en gelukkig leven. NN wil de Belgen op weg helpen naar (meer) geluk. Zijn expertise inzake bescherming & geluk bouwt NN verder uit dankzij wetenschappelijke inzichten en wil deze ook breed maatschappelijk inzetten met het oog op een gelukkige Belg.

Centraal staat vandaag de NN-leerstoel met het 'Nationaal Geluksonderzoek' (UGent) dat een antwoord biedt op de vraag: 'Wat maakt Belgen gelukkig?' Omdat geluk een erg persoonlijk gegeven is en ieder zijn geluk gedeeltelijk zelf in eigen handen heeft, reikt NN ook concrete tools aan waarmee de Belg zelf aan de slag kan. Als levensverzekeraar biedt NN bescherming dankzij innovatieve oplossingen (invaliditeit en overlijden, pensioenopbouw tak 23) en via een sterk netwerk van makelaars en bankpartners.

NN telt 1,6 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar en vermogensbeheerder met een uitstekende kapitaalspositie, actief in 18 landen wereldwijd.

Voor meer informatie over het 'Nationaal Geluksonderzoek' en tips voor een gelukkiger leven: [www.gelukkigebelgen.be](http://www.gelukkigebelgen.be)

Voor meer informatie over NN: [www.nn.be](http://www.nn.be)

## Perscontact



**Annelore Van Herreweghe**

communicatie@nn.be

 **0494 17 02 00**

# Bijlage: Biografieën

## Jan Van Autreve, CEO bij NN

Hoewel Jan Van Autreve (1973) oorspronkelijk piloot, uitvinder, avonturier... wilde worden, startte deze licentiaat economie in 1997 als wetenschappelijk onderzoeker in de Vlerick Business School. Enkele jaren later ging hij aan de slag als financieel analist bij de Financieel Economische Tijd (nu: De Tijd) om vervolgens trader te worden bij KBC Securities.

Jan maakte voor het eerst kennis met de verzekeringsmarkt toen hij in 2004 Chief Investment Officer werd bij Swiss Life Belgium. Bij de fusie van Swiss Life Belgium en Delta Lloyd kreeg hij de operationele verantwoordelijkheid van het bedrijf toegewezen als Chief Operating Officer.

In 2010, stelde men hem de vraag 'of hij de nieuwe CEO van Delta Lloyd Life wilde worden'. Jan was toen 37 jaar, en vader van twee jonge kindjes. Hij aanvaardde het aanbod. Het werd één van de sleutelmomenten in zijn carrière.

5 jaar later verliet Jan, Delta Lloyd Life nadat hij het liet groeien tot een top 5 levensverzekeraar in België. Op 1 juli 2016 werd hij aangesteld als CEO van NN Belgium. Hij timmerde verder aan het succes van de Belgische poot van het internationale NN Group en kreeg daarvoor het vertrouwen van Robin Spencer, toenmalig CEO International Insurance van NN Group: 'Jan heeft een solide kennis van België, zijn cultuur en de concurrentie in het verzekeringslandschap. Dankzij zijn ruime ervaring op het gebied van verzekeringen, bedrijfstransformatieskills en strategische inzicht is hij de ideale persoon om de onderneming doorheen de volgende ontwikkelingsfase te leiden.' Jan voegt daar zelf graag aan toe dat hij dat vertrouwen ook dankt aan de skills en competenties van het sterke NN-team en dat hij energie en inspiratie haalt uit mensen, samenwerking en interactie.

In 2017 nam NN Group Delta Lloyd Groep over. Ook in België bundelden beiden de krachten en gingen ze verder als één bedrijf, onder de naam NN. Op 18 april 2017 werd Jan benoemd tot CEO van het gecombineerde bedrijf in België. Een bijzonder weerzien met het bedrijf waar hij amper een jaar eerder afscheid van nam. In zijn nieuwe rol staat hij in voor de succesvolle integratie van NN Belgium en Delta Lloyd Life tot één gecombineerde, sterke financiële dienstverlener in België die focust op bescherming (overlijdens- en invaliditeitsverzekeringen) en pensioenopbouw in tak23.



Samen met meer dan 700 medewerkers ambieert Jan van NN de meest persoonlijke verzekeraar van België te maken en staat er dan ook op om dat door te vertalen in een personeelsbeleid dat vertrekt vanuit respect voor de persoonlijke dromen, talenten en passies van mensen. Als zij ook binnen de kantoorwanden aan de slag kunnen met hun eigen sterktes en ambities, brengt dit zowel de onderneming als medewerkers naar een hoger niveau. In februari werden deze inspanningen beloond. NN kreeg toen het label 'Top Employer' toegewezen.

Jan gelooft in NN: 'Wij zijn méér dan een verzekeraar. We begrijpen onze klant en staan hem bij in zijn persoonlijk streven naar geluk dat uiteraard begint met financiële gemoedsrust.' Groot geluk schuilt voor hem in kleine dingen, zoals het avondlijke spelletje kikker met zijn gezin als vast ritueel voor het slapengaan van de kinderen; mama en dochter tegen papa en zoon. Op de vraag waar hij binnen 15 jaar wil staan, antwoordt Jan Van Autreve alsnog het volgende: 'Alles kan. Waar we terecht komen, dat zien we nog wel. Als het maar ergens is waar ik gezond en gelukkig ben en met een glimlach rondloop.'



## Professor dr. Lieven Annemans, titularis leerstoel UGent



Professor dr. Lieven Annemans is hoogleraar in de gezondheids- en welzijnseconomie aan de faculteit geneeskunde en gezondheidswetenschappen van de Universiteit Gent. Met de huidige NN leerstoel en 'het Nationaal Geluksonderzoek' wil Annemans een antwoord bieden op de vraag "Wat maakt de Belg gelukkig?".

Het onderzoek vertrekt vanuit de verschillende levensdomeinen waardoor een gedetailleerde geluksanalyse mogelijk is. Het geluksonderzoek is voor Annemans een nieuwe pijler in zijn wetenschappelijk curriculum dat de voorbije decennia hoofdzakelijk focuste op de link tussen economie en gezondheid.

Professor dr. Lieven Annemans was acht jaar voorzitter van de Vlaamse Gezondheidsraad en president van de Internationale vereniging voor Farmaco-economie (ISPOR). Van 2000 tot 2003 was hij kabinetsmedewerker bij Frank Vandenbroucke. In 2013 en 2017 werd professor Annemans bekroond tot Laureaat van de Francqui leerstoel. Annemans schreef de boeken 'De prijs van uw gezondheid' (2014) en 'Je geld of je leven in de gezondheidszorg' (2016). Hij is ook auteur van meer dan 300 internationale wetenschappelijke publicaties over gezondheidseconomie.