

Onder embargo tot woensdag 24/08/22 04:00 uur

UGent en NN publiceren resultaten uit het nieuwe
UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek

Een derde van de Belgen is erg eenzaam

Mensen die werkloos of langdurig
ziek zijn lopen het hoogste risico

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, Drs. Sara Claes

Methode

Rekrutering via Indiville en een publieke rekrutering. Representatieve steekproef.

Veldwerk

- ▶ Fase 1: Februari 2020, 1466 respondenten
- ▶ Fase 2: Maart - april 2020, 1455 respondenten
- ▶ Fase 3: December 2020, 1380 respondenten
- ▶ Fase 4: Januari 2022, 1602 respondenten

Sponsor

NN

Een derde van de Belgen is erg eenzaam

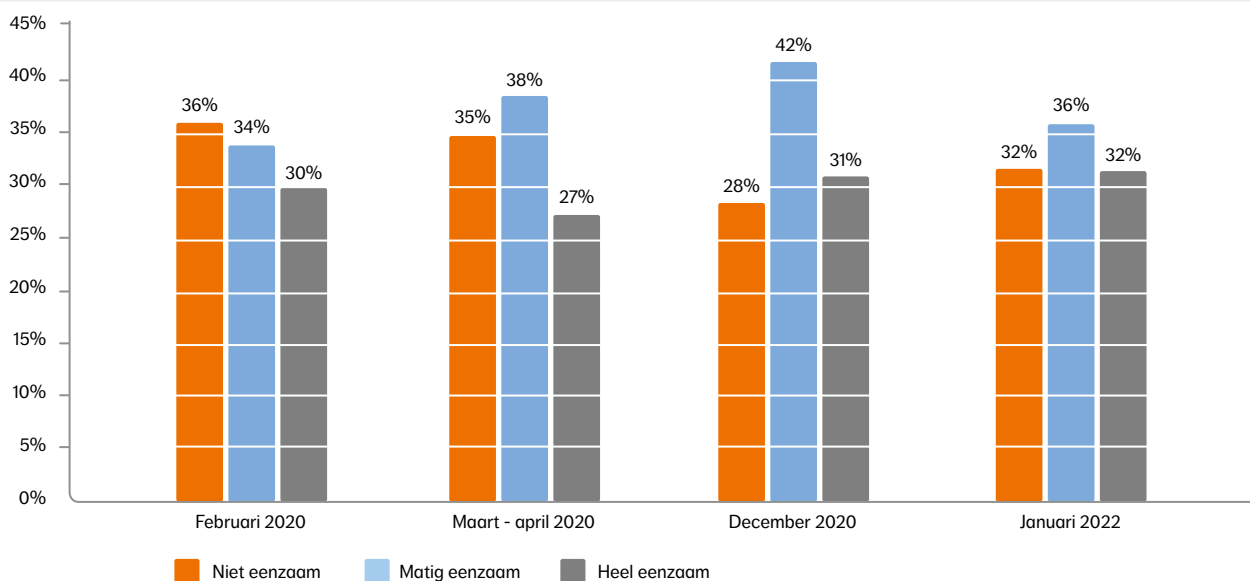
Mensen die werkloos of langdurig ziek zijn, lopen het hoogste risico

24 augustus 2022, Brussel – Nagenoeg een derde van de Belgen (32%) is erg eenzaam. Nog eens 36% is matig eenzaam. Dat blijkt uit een nieuw UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek dat in januari en februari werd afgenomen bij een representatieve steekproef van 1602 Belgen. Mensen op actieve leeftijd die door omstandigheden niet kunnen werken ervaren de hoogste niveaus van eenzaamheid: 49% van de mensen die werkloos zijn en 56% van de mensen die langdurig ziek zijn geeft aan erg eenzaam te zijn. Dit is zeer nadelig voor hun welbevinden en algemeen geluk. Mensen die erg eenzaam zijn hebben 22% minder kans om gelukkig te zijn. De cijfers illustreren de belangrijke psychologische en sociale rol van het hebben van een job op actieve leeftijd.

Algemeen eenzaamheidsgevoel bij Belgen blijft hoog

Al sinds 2017 meet het UGent-NN Nationale Geluksonderzoek het niveau van eenzaamheid bij de Belgen. Gedurende de vier meest recente metingen werd de internationaal erkende en wetenschappelijk gevalideerde 'de Jong – Gierveld' schaal gehanteerd. De voorbije 2 jaar schommelt het percentage mensen dat erg eenzaam is rond de 30%. Tijdens de coronacrisis was er een verschuiving te zien van mensen die zich niet eenzaam voelden voor de crisis naar meer mensen die zich matig eenzaam voelden¹. In de meest recente meting van januari 2022 zien we een daling van het aantal matig eenzame mensen maar een verdere toename van het aantal mensen dat erg eenzaam is. Dit bedraagt nu 32%, met andere woorden bijna een derde van de Belgen.

Eenzaamheidsniveaus in België



* Gewogen gemiddelden (leeftijd x geslacht, beroep, opleidingsniveau, provincie)

Geen significant verschil in totale eenzaamheid (totaal score) tussen pre COVID-19 en Maart-April 2020 ($p=0,385$), en tussen December 2020 en Januari 2022 ($p=0,313$)

Significante stijging in eenzaamheid tussen Maart-April 2020 en December 2020 ($p<0,001$) en pre COVID-19 en December 2020 ($p=0,002$)

Significante stijging in eenzaamheid tussen Maart-April 2020 en Januari 2022 ($p=0,002$) en pre-COVID-19 en Januari 2022 ($p=0,033$)

¹ <https://gelukkigebelgen.be/wp-content/uploads/Persdossier-UGent-NN-Nationaal-Geluksonderzoek-2020-1.pdf>



“Ondanks dat het aantal mensen dat matig eenzaam is opnieuw daalt, wellicht door het wegvallen van de regels met betrekking tot ons aantal sociale contacten, zijn er in ons land nog steeds dubbel zoveel mensen die zich eenzaam voelen dan mensen die zich niet eenzaam voelen. 1 op 3 voelt zich zelfs erg eenzaam, dat is veel te veel. Lokale besturen kunnen daar iets aan doen door meer mensen bij het maatschappelijk leven te betrekken. We kunnen daar ook zelf iets aan doen door meer kwaliteitsvolle en warme contacten en verbinding,” klinkt het bij Prof. Dr. Lieven Annemans, die het onderzoek leidde en tevens auteur is van *Geluk vinden zonder het te zoeken*.

De hoge eenzaamheidsniveaus komen ons algemeen geluksgevoel niet ten goede. Zo hebben mensen die erg eenzaam zijn 22% minder kans om gelukkig te zijn.

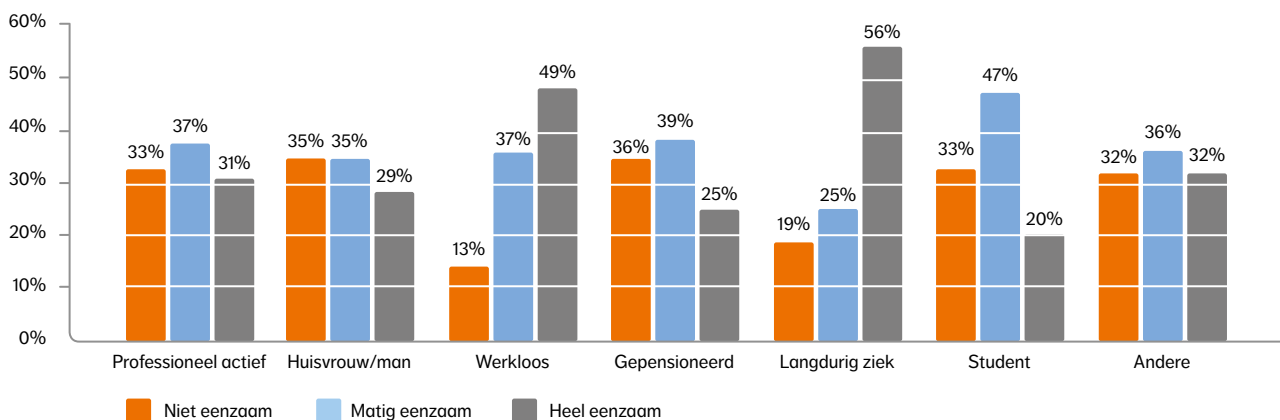
Hoogste niveau van eenzaamheid bij werklozen en mensen met langdurige ziekte

De hoogste niveaus van eenzaamheid tekenen we op bij mensen die werklozen of langdurig ziek zijn. Bij die groepen voelt respectievelijk 49% en 56% zich erg eenzaam. Dit is 17% en 24% meer dan het Belgische gemiddelde. Bij geen enkele andere groep is het eenzaamheidsniveau zo hoog. Dirk, 54 jaar, is momenteel op ziekteverlof op aanraden van zijn psychiater. Na zijn laatste job viel er veel sociaal contact weg:

“Ik ben niet de meest sociale persoon, maar dankzij mijn job kwam ik wel nog onder de mensen. Zo gingen we wel eens iets drinken met de collega’s na het werk. Ze vragen me nu nog regelmatig mee, maar op café gaan kost ook geld natuurlijk. Bovendien hangt er ook een soort stigma rond langdurig ziek zijn. Daarom voel ik me te beschaamd om onder de mensen te komen, want één van de eerste vragen die mensen je stellen is natuurlijk “Wat doe jij in het leven?”. Ik wil niet moeten antwoorden dat ik al lang werkloos ben.”

Verdere uitschieters zijn het hoge niveau van matige eenzaamheid bij studenten, 47% voelt zich matig eenzaam. Het hoogste percentage niet-eenzame mensen zien we bij gepensioneerden, daar voelt 36% zich niet eenzaam en daalt het aantal mensen dat zich heel eenzaam voelt tot 25%, dat is 7% onder het Belgische gemiddelde.

Eenzaamheidsniveaus over verschillende categorieën heen



* Gewogen gemiddelde (leeftijd x geslacht, beroep, opleidingsniveau, provincie): Eenzaamheid (0-6)
Significant verschil tussen professioneel actief en werkloos ($p=0,008$) en langdurig ziek ($p<0,001$); significant verschil tussen werkloos en gepensioneerd ($p<0,001$), en student ($p=0,009$), significant verschil tussen langdurig ziek en gepensioneerd ($p<0,001$), en student ($p<0,001$), en andere ($p=0,018$) - Oneway ANOVA



“Het niet behoren tot de reguliere arbeidsmarkt heeft duidelijk een zeer grote impact op het gevoel van eenzaamheid. Daarbij gaat het vooral om mensen die hier niet bewust of vrijwillig voor kiezen. Huisvrouwen of -mannen en gepensioneerden zijn ook niet (meer) actief in de klassieke arbeidsmarkt, maar daar tekenen we geen hogere niveaus van eenzaamheid op. Het verschil is dat zij heel bewust kiezen welk statuut ze aannemen, het is een keuze die vertrekt vanuit autonomie. Bij mensen die werkloos of langdurig ziek zijn is dit meestal niet het geval, daardoor ervaren ze minder een gevoel van zinvolle activiteit en missen ze betrokkenheid in het sociale leven. Het is zeer belangrijk deze groep niet te stigmatiseren en op maat te blijven betrekken,”
klinkt het bij Prof. Dr. Lieven Annemans.

Types eenzaamheid

Er bestaan twee soorten eenzaamheid: **sociale eenzaamheid** en **emotionele eenzaamheid**. Bij die eerste vorm missen we vooral een breder sociaal netwerk. Bij de tweede vorm hebben we mogelijks wel een breed sociaal netwerk, maar missen we een emotionele band met de mensen rondom ons en hebben we het gevoel onze gevoelens niet te kunnen delen met anderen.

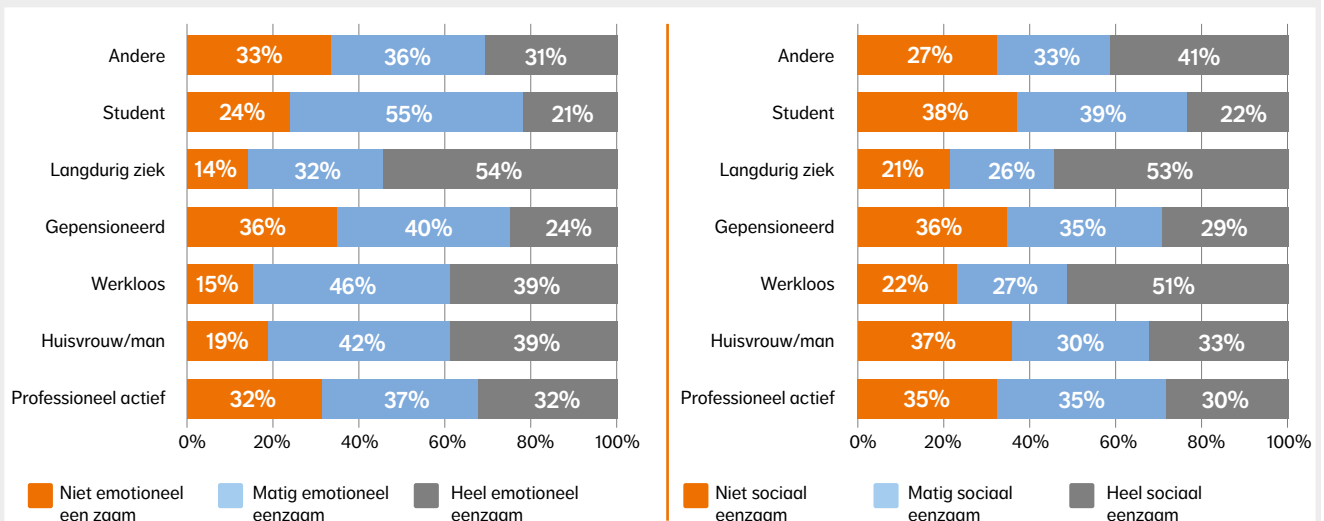
Zowel sociale als emotionele eenzaamheid hoog bij mensen die werkloos of langdurig ziek zijn

Bij mensen die langdurig ziek zijn ervaren velen een hoge emotionele (54%) en een hoge sociale eenzaamheid (53%). Dit wil zeggen dat meer dan de helft hun sociaal netwerk als zeer beperkt ervaart en dat meer dan de helft geen diepe connectie voelt met de mensen waarmee ze nog contact hebben.

Bij mensen die werkloos zijn ligt het iets anders. Daar komt de hoge sociale eenzaamheid ook veel voor (51%), wat betekent dat meer dan de helft een breed sociaal netwerk mist. Hoge emotionele eenzaamheid daarentegen wordt in deze groep iets minder ervaren (39%) in vergelijking met de mensen die langdurig ziek zijn (54%).

Opvallend is ook dat relatief veel huisvrouwen en -mannen een hoge emotionele eenzaamheid ervaren (39%). Hun netwerk wordt wel als breed ervaren, maar tegelijkertijd beschouwen velen hun sociale relaties als minder diepgaand.

Emotionele eenzaamheid vs. sociale eenzaamheid





“Mensen die langdurig ziek zijn en die dus niet kunnen deelnemen aan het arbeidscircuit hebben het opvallend moeilijk. Ze missen zowel een breed netwerk aan sociale contacten, als diepgaande relaties. Wie langdurig ziek is, heeft mogelijks te maken met een fysieke of mentale energiestoornis of is herstellende van een zware ziekte waardoor hij of zij het dus moeilijker heeft om naar buiten te komen. De persoon sluit zich af van de buitenwereld. Een veilige en aangename werkplek, begeleid door menselijk en individueel leiderschap, die inzet op zowel mentale als fysieke preventie, is dus essentieel om mensen betrokken te houden in het arbeidssysteem en hun geluksniveau op pijl te houden,” klinkt het bij Isabelle Hoebrechts, auteur en pionier in de wereld van wellbeing, strategisch adviseur aangaande organisatie en leiderschap. Als voorzitter van de cel “Wellbeing” binnen Federgon zet Isabelle alles op alles om ervoor te zorgen dat de juiste partijen samen rond de tafel kunnen zitten om dus zo uit hun eenzaamheid te geraken en niet vast te blijven zitten in hun vicieuze cirkel. “Gedeelde verantwoordelijkheid, van maatschappij, politiek, werkgever, leidinggevende en individu is daarom zeer belangrijk. Langdurig afwezig zijn die door arbeidsongeschiktheid zijn uitgevallen, moeten daarvoor alle kansen krijgen. HR-dienstverleners kunnen organisaties in dit proces ontzorgen en een belangrijke schakel zijn in re-integratietrajecten in de eigen organisatie of bij een andere werkgever. Positiviteit en positieve intelligentie is daarom zo belangrijk als start van alles,” sluit Isabelle af.

Inzetten op sociale participatie en betrokkenheid essentieel om mensen uit eenzaamheid te houden

Hoge deelname aan het sociaal leven en betrokkenheid, warmte en vriendelijkheid ervaren kunnen je beschermen tegen het gevoel van eenzaamheid. Toegepast op mensen die werkloos zijn of langdurig ziek vraagt dit een aantal structurele aanpassingen. Loopbaanbegeleider en cognitieve gedragscoach Gina Peeters krijgt in haar praktijk dagelijks te maken met de schadelijke gevolgen van eenzaamheid.



“Onderzoek heeft aangetoond dat eenzaamheid nefast is voor de gezondheid. Het is een grote bron van stress, en als we ons bewust zijn van het gevaar van eenzaamheid, is dat al een grote stap in de juiste richting. Als maatschappij moeten we kijken naar waar deze eenzame mensen zich bevinden, en hoe ze te benaderen om uit dat isolement te komen. Maar we kunnen ook zelf iets doen aan ons gevoel van eenzaamheid, je kan immers niet gezien of gehoord worden achter gesloten deuren. Mijn tip is dan ook om je eigen situatie te erkennen en het kenbaar te maken. Dit gaat vaak gepaard met schaamte, maar die moet je loslaten, alleen zo kunnen we het taboe doorbreken. De stap zetten om je eenzaamheid aan te geven aan een naaste, jezelf aansluiten bij een organisatie of club,... Het zijn moeilijke stappen, maar ze zijn zo belangrijk. Vaak vergeet men hoeveel mogelijkheden er zijn om weer in het sociaal leven te stappen, maar het belangrijkste is om het te proberen. Onbekend is onbemind,” aldus Gina Peeters.

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 sinds 2017 analyseert het UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek van de UGent en levensverzekeraar NN wat de Belg gelukkig maakt en hoe we dit geluk kunnen bevorderen in onze samenleving.

In januari 2022 werd een nieuwe bevraging afgenomen bij 2038 mensen. Op basis hiervan werd een representatieve steekproef getrokken van 1602 Belgen.

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 werd er ook rekening gehouden met de evoluties in de wetenschap die ervoor zorgen dat we met z'n allen gemiddeld langer leven, en dat op een gezonde manier. Het onderzoek wil nagaan hoe we dat op een lange en gelukkige manier kunnen doen en wat de Belgen zelf kunnen ondernemen om hun geluk op lange termijn te verzekeren?

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.

Meer informatie over het onderzoek: www.gelukkigebelgen.be

Over NN

Een lang leven is maar waardevol als het ook een gelukkig leven is. Daarom leidt en inspireert NN als levensverzekeraar het debat rond een lang & gelukkig leven.

Sinds 2018 bouwt NN zijn expertise inzake geluk via een NN-leerstoel aan de UGent. Prof. dr. [Lieven Annemans](#) en zijn team onderzoeken wat de Belg gelukkig maakt en hoe ze samen kunnen werken aan een gelukkig leven. Sedert 2020 gaat NN een stapje verder. In een maatschappij waarin we met z'n allen langer leven, gaat NN na in welke mate de Belg en de maatschappij waarin we vandaag leven klaar zijn voor een langer leven, en hoe we van dit langer leven ook een gelukkig leven kunnen maken. NN kiest hierbij steeds voor een inclusieve aanpak waarbij experts, beleidsmakers en de Belg zelf betrokken worden.

Uiteraard heeft NN concrete oplossingen in huis om je pensioen, je vermogen en gezinsinkomen te beschermen. Maar NN kijkt verder: naast je financieel welzijn heeft NN ook oog voor je mentaal en fysiek welzijn: de drie pijlers voor een lang & gelukkig leven.

NN telt 1,6 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar en vermogensbeheerder met een uitstekende kapitaalspositie, actief in 11 landen wereldwijd. NN staat tot je dienst via hun partnernetwerk van banken en makelaars dat blijft groeien.

Voor meer informatie over NN: www.nn.be

Voor meer informatie over 'Langer Leven': nn.be/langerleven.

Perscontact



Annelore Van Herreweghe

annelore.van.herreweghe@nn.be

0494 17 02 00

 **0494 17 02 00**