

Ons geluk stijgt voor het eerst sinds de corona- uitbraak, maar crisis laat blijvende sporen na

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, Dr. Sophie Vandepitte en Drs. Sara Claes

Methode

Rekrutering via Indiville en een publieke rekrutering.

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

Samenvatting nieuwe resultaten:

19 maart 2022, Brussel – De geluksscore van de Belgen stijgt voor het eerst sinds de aanvang van de coronacrisis. Dat blijkt uit nieuwe resultaten van het UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek dat in januari en februari werd afgenomen bij een representatieve steekproef van 1602 Belgen. De stijging manifesteert zich vooral bij jongeren, arbeiders en zelfstandigen. Hun geluk kreeg dan ook een fameuze deuk tijdens de crisis. Toch laat de crisis ook diepe sporen na op ons mentaal welzijn. Zo ervaren we significant minder positieve emoties, voelen we ons merklijk minder energiek en zijn we vaker bang dan voorheen.

Geluksscore van de Belg stijgt opnieuw. Voor de eerste uitbraak van het nieuwe coronavirus was de gemiddelde geluksscore 6,7 op 10. Na de uitbraak daalde die score, met als dieptepunt een score van 6,2 in december 2020. De laatste meting, uitgevoerd in januari en februari 2022 bij 1602 Belgen, toont een statistisch significante maar weliswaar lichte stijging. Vandaag schommelt de gemiddelde geluksscore rond 6,4 op 10.

Jongeren, arbeiders en zelfstandigen liggen aan de basis van de stijging. Bij jongeren tussen de 18 en 34 jaar wordt de hoogste geluksstijging opgemeten, van 5,8 op 10 in december 2020 naar 6,3 op 10 begin 2022. Bij andere leeftijdsgroepen blijft de stijging beperkt. Ook de geluksscore van zelfstandigen is vandaag weer helemaal hersteld, en op hetzelfde peil dan voor de coronacrisis. Dit is vooral te danken aan hun stijgend gevoel van autonomie en hun hogere werkgeluk. De stijging bij arbeiders is eveneens groot, maar net zoals bij jongeren komen zij uit een heel diep dal.

Toch ervaren we minder positieve emoties en voelen we ons minder energiek. Een aantal onderliggende factoren van ons mentaal welzijn hebben een flinke deuk gekregen door de coronacrisis. Belgen ervaren sinds de uitbraak van het coronavirus stelselmatig minder positieve emoties. Deze trend tekent het onderzoek op over alle leeftijdsgroepen heen.

Tot slot voelen de Belgen zich ook vaker bang dan voordien. In januari 2022 geeft 22% van de Belgen aan vaak tot altijd bang te zijn, tegenover 11% voor de uitbraak van het nieuwe coronavirus en 13% op de andere meetmomenten.

Ons geluk stijgt voor het eerst sinds de corona-uitbraak, maar crisis laat blijvende sporen na

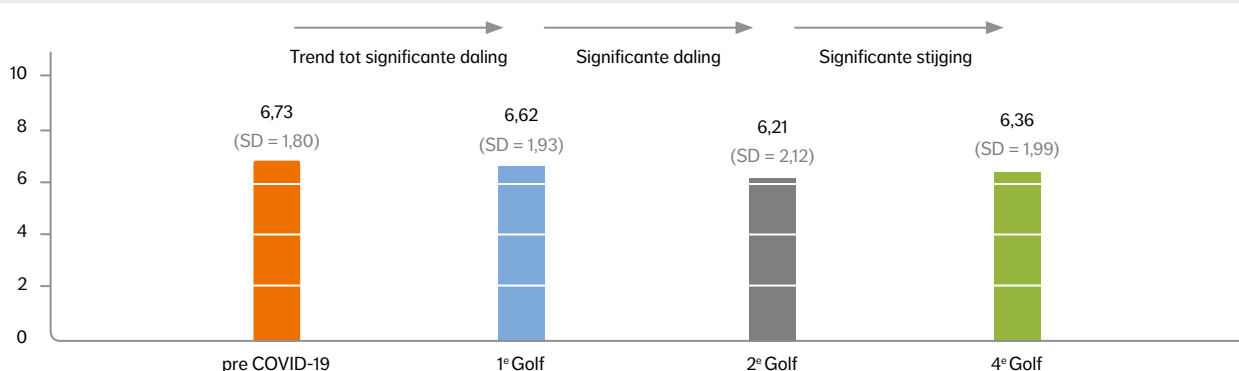
19 maart 2022, Brussel - Goed nieuws. Onze geluksscore stijgt voor het eerst sinds de aanvang van de coronacrisis. Dat blijkt uit nieuwe resultaten van het UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek dat in januari en februari werd afgenomen bij een representatieve steekproef van 1602 Belgen. De stijging manifesteert zich vooral bij jongeren, arbeiders en zelfstandigen. Hun geluk kreeg dan ook een fameuze deuk tijdens de crisis. Toch laat de crisis ook diepe sporen na op ons mentaal welzijn. Zo ervaren we significant minder positieve emoties, voelen we ons merklijk minder energiek en zijn we vaker bang dan voorheen. Ons geluksniveau lijkt zich dus enigszins te herstellen, maar er zijn nog heel wat werkpunten.

Onze geluksscore over de verschillende coronagolven heen

Ons geluk kreeg het de afgelopen jaren hard te verduren. De essentiële bouwstenen van ons geluk, zoals onze sociale relaties, onze financiële situatie en autonomie, kwamen zwaar onder druk te staan. Dat zien we ook in de geluksscore over de verschillende meetmomenten heen. Voor de uitbraak van het nieuwe coronavirus hadden de Belgen een gemiddelde geluksscore van 6,7 op 10. Na de uitbraak daalde die score, met als dieptepunt een score van 6,2 in december 2020. De laatste meting, uitgevoerd in januari en februari 2022 bij 1602 Belgen, toont een statistisch significante maar weliswaar lichte stijging. Vandaag schommelt onze gemiddelde geluksscore rond 6,4 op 10.

Professor dr. Lieven Annemans: "We zien twee mogelijke verklaringen voor de lichte stijging: enerzijds het moment van bevraging (januari en februari 2022) waar steeds meer signalen opdoken dat het de goede kant uitging met de cijfers die er toe doen en er dus voorlopig een zicht is op het eind van de tunnel, en anderzijds het gegeven dat bij de vorige bevraging in december 2020 enkele doelgroepen een flinke deuk kenden in hun geluksscore, waarvan het herstel nu ook het algemeen gemiddelde positief beïnvloedt."

Geluksscore over de verschillende coronagolven



* Gewogen gemiddelde (leeftijd x geslacht, beroep, opleidingsniveau, provincie): Cantril ladder

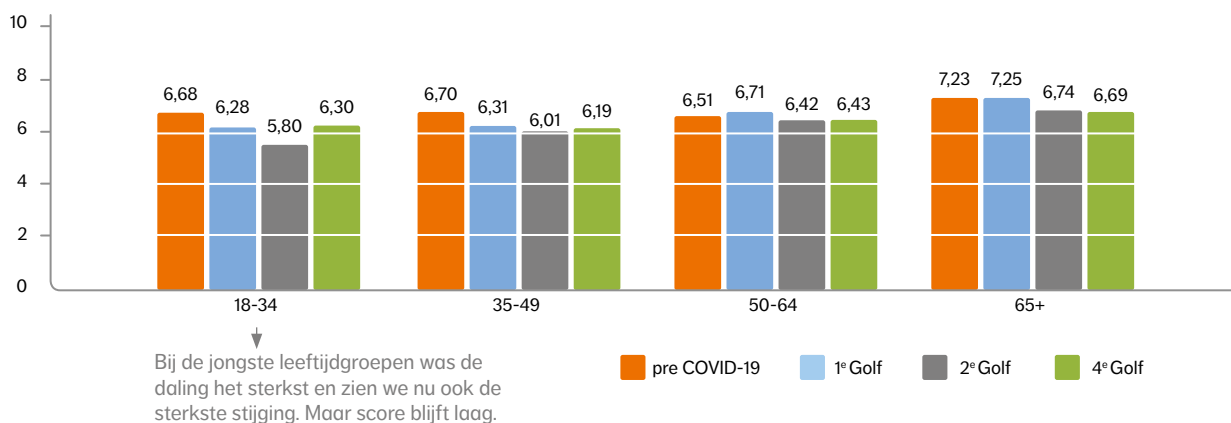
Trend tot significant verschil tussen pre COVID-19 uitbraak 2020 en de 1e golf ($p=0,11$) - independent t-test

Significant verschil tussen 1e en 2e golf ($p<0,001$), significant verschil tussen pre covid-19 en 2e golf ($<0,001$), significant verschil tussen 2e en 4e golf ($p=0,03$), significant verschil tussen 1e en 4e golf ($p<0,001$), significant verschil tussen pre covid-19 en 4e golf ($p<0,001$) - one sample t-test

Jongeren, arbeiders en zelfstandigen aan de basis van de stijging

Er is inderdaad beterschap in zicht, vooral bij groepen van wie het geluk zwaar getroffen was door de crisis. Zo zien we bij jongeren tussen de 18 en 34 jaar de grootste stijging. Hun geluksniveau zakte in december 2020 weg tot 5,8 op 10. Een erbarmelijke score die de grote impact van de coronamaatregelen op het geluk van jongeren duidelijk illustreert. Vandaag herstelt hun geluk mondjesmaat en stijgt hun geluksscore naar 6,3 op 10. Bij andere leeftijdsgroepen blijft de stijging beperkt.

Levenstevredenheid (0-10)



* Gewogen gemiddelden (leeftijd x geslacht, beroep, opleidingsniveau, provincie): Cantril ladder (0-10)
 Significant hoofdeffect meetmoment ($p < 0,001$); significant hoofdeffect leeftijd ($p < 0,001$)
 Significant interactie-effect meetmoment * leeftijd ($p = 0,002$)
 Resultaten Two-way ANOVA

Het geluksniveau stijgt vooral bij zelfstandigen, jongeren en arbeiders.

	Pre-Covid	Maart-april 2020	Dec-20 (evolutie t.o.v. pre-covid)	Januari 2022 (evolutie t.o.v. dec. 2020)
Zelfstandige*	6,96	7,12	6,09 (- 0,87)	6,96 (+ 0,87)
Jongeren	6,68	6,28	5,84 (- 0,84)	6,30 (+ 0,46)
Vrouwen	6,81	6,62	6,18 (- 0,63)	6,48 (+ 0,30)
Arbeiders	6,59	6,05	5,53 (- 1,06)	5,80 (+ 0,27)
Ambtenaar	6,83	6,84	6,27 (- 0,55)	6,40 (+ 0,13)
Bediende	6,97	6,68	6,60 (- 0,37)	6,74 (+ 0,14)
Mannen	6,68	6,61	6,28 (- 0,40)	6,27 (- 0,01)

* Bij zelfstandigen valt vooral de sterke daling ten opzichte van de eerste golf op.

Verder tekent zich een grote stijging op bij zelfstandigen. Hun geluksscore is vandaag even hoog als voor de aanvang van de crisis. Dit is vooral te danken aan hun stijgend en herwonnen gevoel van autonomie en hun hogere werkgeluk. Zij ervaren wellicht nog sterker de recente versoepelingen. De stijging bij arbeiders is ook merkbaar, maar net zoals bij jongeren komen ook zij uit een heel diep dal.

Bepalende factoren voor ons geluk: financiële situatie, gemoedsrust en autonomie

Hoe tevreden we zijn met onze financiële situatie, of we gemoedsrust ervaren en de mate waarin we autonomie ervaren zijn de drie meest bepalende elementen voor het bekomen van een hoge geluksscore. Mensen die tevreden zijn met hun financiële situatie hebben de helft meer kans om gelukkig te zijn. Mensen die een hoge gemoedsrust kennen hebben 40% meer kans om gelukkig te zijn en mensen die veel autonomie ervaren hebben een kwart meer kans om gelukkig te zijn.

Als we de cijfers uitsplitsen over de verschillende landsdelen zien we dat Vlamingen het beste scoren. Ze hebben een hogere geluksscore en scoren vaak ook beter op de onderliggende factoren.

Cijfers uit meting van januari 2022

Cijfers uit meting van januari 2022	Vlaanderen	Brussel	Wallonië
Geluksniveau	6,56	6,30	6,00
Tevredenheid met financiële situatie	6,52	6,13	5,72
Ervaren van gemoedsrust*	5,74	5,40	5,54
Score op autonomie	5,98	5,23	5,08

* Het verschil tussen het ervaren van gemoedsrust is niet significant.



“Het is opvallend dat mensen die in Wallonië wonen op veel aspecten een lagere score optekenen. Een mogelijke verklaring hiervoor is de impact van de natuurramp die zich daar afgelopen zomer heeft afgespeeld. De gevolgen daarvan, en zeker de financiële, zijn vandaag nog steeds voelbaar. Dat zijn elementen die je op het eerste gezicht niet kan controleren, en buiten de macht van ieder van ons gebeuren. Geluk is voor een deel maakbaar, maar sommige factoren of gebeurtenissen heb je natuurlijk niet in de hand. Maar het wijst wel op de rol van het beleid inzake enerzijds preventie van dergelijke rampen en anderzijds de aanpak ervan. Daarnaast vraagt de lage gemoedsrust bij alle Belgen onze bijzondere aandacht. Velen hebben duidelijk heel wat zorgen en/of vinden niet de tijd om hun geest tot rust te laten komen,”
— zegt Lieven Annemans.

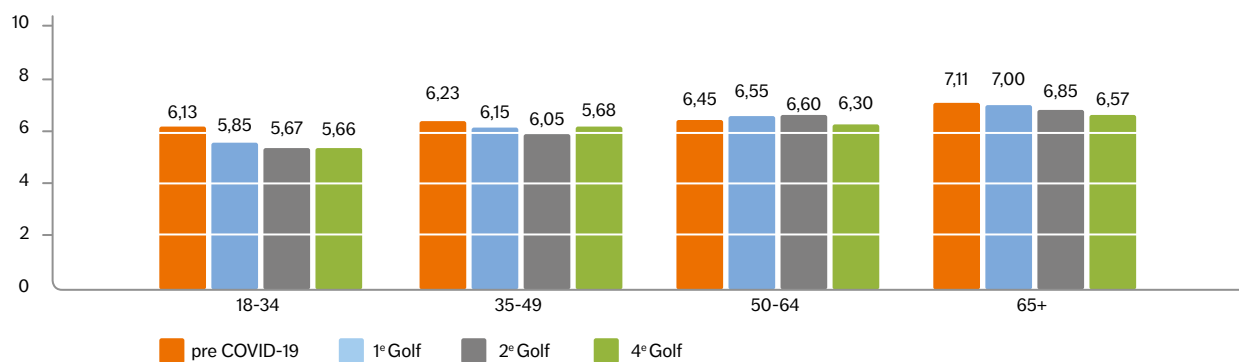
We ervaren minder positieve emoties en voelen ons minder energiek

Ondanks het normaliserende geluksniveau hebben een aantal onderliggende factoren van ons mentaal welzijn een flinke deuk gekregen door de coronacrisis.

“Het gegeven dat de gemiddelde geluksscore nu opnieuw stijgt omdat de evolutie van de cijfers en maatregelen weer wat moed geeft, mag ons niet doen vermoeden dat alles weer koek en ei is. Schijn bedriegt. We zien dat de Belg het op een aantal vlakken die rechtstreeks met ons geluk te maken hebben nog steeds niet goed doet,” verklaart **Annemans**.

Zo ervaren Belgen sinds de uitbraak van het coronavirus stelselmatig minder positieve emoties. Deze trend tekent het onderzoek op over alle leeftijdsgroepen heen.

Positief affect (0-10)



* Gewogen gemiddelden (leeftijd x geslacht, beroep, opleidingsniveau, provincie): Cantril ladder (0-10)
 Significant hoofdeffect meetmoment ($p < 0,001$); significant hoofdeffect leeftijd ($p < 0,001$)
 Significant interactie-effect meetmoment * leeftijd ($p = 0,002$)
 Resultaten Two-way ANOVA

Ook het aantal Belgen dat zich vaak tot regelmatig energiek voelt daalt significant. Voor de coronacrisis voelde 53% van de Belgen zich vaak tot altijd energiek, terwijl dit begin 2022 slechts 45% is.

“We zijn de afgelopen 2 jaar blootgesteld aan heel wat slecht nieuws – toxisch hoge niveaus daarvan zelfs. Het negatieve werd en wordt steevast benoemd, terwijl het positieve veel minder aan bod komt. Er was te weinig balans. En dat vertaalt zich in lagere energieniveaus en minder positieve emoties”, zo verklaart **Gina Peeters**, trainer, coach en wellbeing experte.

Welke elementen zorgen voor...

het ervaren van meer positieve emoties:

- ▶ Een hoge gemoedsrust
- ▶ Het ervaren van competentie (zich bekwaam voelen)
- ▶ Een zinvol leven leiden

het ervaren van meer energie:

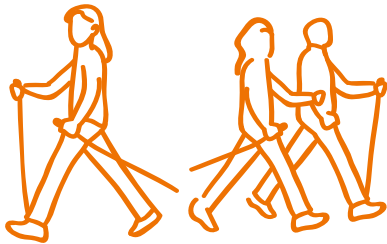
- ▶ Een hoge gemoedsrust
- ▶ Het ervaren van competentie (zich bekwaam voelen)
- ▶ Hoge sociale participatie

Tot slot voelen de Belgen zich ook vaker bang dan voordien. In januari 2022 geeft 22% van de Belgen aan vaak tot altijd bang te zijn, tegenover 11% voor de uitbraak van het coronavirus en 13% op de andere meetmomenten. We zijn dus opvallend vaker bang sinds het laatste meetmoment in december 2020.

“We kunnen ons afvragen of de Belgen nog steeds bang zijn voor het virus of eerder meer bang zijn voor de toekomst van de samenleving. De laatste tijd gebeurt er heel wat rondom ons: het gaat niet enkel om de coronacrisis. De vraag is hoe de Belgen hiermee zullen omgaan. Eén ding is zeker: er komen nog grote uitdagingen op ons af en het is belangrijk ons geluk en ons mentaal welzijn hiertegen te beschermen,” legt **professor dr. Lieven Annemans uit**.

Hoe kunnen Belgen hiermee aan de slag?

In een maatschappij waar de ene crisis de andere opvolgt, moeten we ons geluk en ons mentaal welzijn goed beschermen. Je hebt natuurlijk niet alles in de hand, maar een aantal ingrepen kunnen ons al opweg helpen.



1. Werk aan je gemoedsrust

Het is belangrijk om te vermijden dat onze geest permanent geprikkeld wordt. Schakel meldingen van apps en nieuwssites zo veel mogelijk uit, beperk je ‘schermtijd’ en leg geregeld de smartphone aan de kant. Daarnaast is het ook goed om na te gaan op welke manier je het best je brein de nodige sterkte geeft: via meditatie, of mindfulness of wandelingen in de natuur, naar rustige muziek luisteren.... Iedereen kan daar zijn eigen voorkeur in ontdekken.

2. Zet in op het ABC

In ABC staat de A voor de behoefte aan autonomie, in welke mate men beslissingen kan nemen voor zichzelf. De B, die voor de behoefte aan betrokkenheid staat, bekijkt of je omringd bent door mensen die om je geven. De C staat voor de behoefte aan competentie: heb je vertrouwen in de zaken die je doet en dat je die goed kan doen?



Je kan hier zelf mee aan de slag, maar de verantwoordelijkheid is vaak gedeeld, omdat de voedingsbodem van deze behoeftes in de interacties die we met anderen hebben zit. Als individu kunnen we het ABC in onze nabije omgeving bevorderen door bijvoorbeeld elkaar te betrekken bij beslissingen, door anderen te benaderen met warmte, en elkaar erkenning te geven voor de geleverde inzet en niet zozeer de uitkomst van een prestatie. Het is ook aangewezen om onszelf te benaderen met een gelijkaardige warme en milde houding. Probeer bijvoorbeeld minder streng te zijn voor jezelf en mislukkingen te zien als een leerproces.

Wat we voor onszelf kunnen doen?

- ▶ Blik elke dag terug op positieve ervaringen.
- ▶ Zie mislukkingen als een leerproces, ga uitdagingen niet uit de weg.
- ▶ Leer zoveel mogelijk nieuwe dingen.

Wat kunnen we voor elkaar doen?

- ▶ Betrek elkaar bij beslissingen.
- ▶ Bejegen elkaar met warmte en vriendelijkheid.
- ▶ Geef geregeld eens een aanmoediging, een schouderklop.

Wat kan het beleid doen?

- ▶ Verminder de administratieve belasting.
- ▶ Stimuleer buurtwerking en het verenigingsleven.
- ▶ Vermijd polarisatie.
- ▶ Stimuleer levenslang leren.

Over het UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek

Sinds 2017 zoeken levensverzekeraar NN en UGent, onder leiding van professor Lieven Annemans, naar wat de Belg gelukkig maakt. In 2022 krijgt het 2-jaarlijkse bevolkingsonderzoek een extra luik waarbij we zullen focussen op welke concrete veranderingen in ons leven ons geluk beïnvloeden.

Dankzij de evoluties in de wetenschap leven we met z'n allen gemiddeld alsmäär langer, en dat op een gezonde manier. Daardoor blijven we langer fit en actief. Maar hoe doen we dat op een gelukkige manier? Wat kunnen we zelf doen om ons geluk op lange termijn te verzekeren?

Naast het 2-jaarlijkse bevolkingsonderzoek naar het geluk van de Belg, voegen we ook een nieuw luik toe. We gaan op zoek naar welzijnsinterventies die op korte en op langere termijn een impact kunnen hebben op ons geluk. Daarnaast komt er ook een focus op het geluk van mensen die de pensioenleeftijd naderen of bereikt hebben.

Op verschillende momenten in 2022 zullen er analyses en rapporten worden gepubliceerd met nieuwe inzichten.

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 kapitaalpositie, actief in 18 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**