

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

De reality check na het hoeragevoel: jongeren kruipen moeizaam uit het coronadal

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 Drs. Sara Claes

Methode

Rekrutering via Indiville en een publieke rekrutering.

Veldwerk

- ▶ Fase 1: Februari 2020 (voor corona-uitbraak), 1466 respondenten
- ▶ Fase 2: Maart - april 2020 (begin eerste golf), 1455 respondenten
- ▶ Fase 3: December 2020 (midden tweede golf), 1380 respondenten
- ▶ Fase 4: Januari 2022 (einde vierde golf), 1602 respondenten
- ▶ Fase 5: December 2022 (acht maanden na einde maatregelen), 1709 respondenten

Sponsor

NN

Samenvatting nieuwe resultaten

Geluksscore van de Belg stijgt opnieuw lichtjes. Voor de eerste uitbraak van het coronavirus scoorde de Belg gemiddeld 6,7 op 10. Na de uitbraak daalde die score, tot in het midden van de tweede golf een dieptepunt bereikt werd in december 2020 met 6,2 op 10. Na de vierde golf was er een significante stijging naar 6,4 op 10 in januari 2022. Acht maanden na het einde van de coronamaatregelen zet de stijging zich (lichtjes) verder en klokken we voorlopig af op 6,6 op 10.

Hoewel de positieve emoties voor het eerst stijgen, is er bij jongeren een daling van die positieve gevoelens. Dat is opmerkelijk want vorig jaar nog liet de jongste leeftijdsgroep (18 tot 34 jaar) de grootste geluksstijging optekenen. Dit jaar is die weggelegd voor de 65+'ers. Wat beroepsgroepen betreft, scoren vooral zelfstandigen goed over gans de lijn.

Gevoelens van autonomie, betrokkenheid en competentie stijgen opnieuw. De Belg ervaart nu evenveel autonomie en competentie als voor de pandemie. **Betrokkenheid** is licht maar significant gestegen in vergelijking met voor de pandemie.

Toch heeft de Belg meer angst voor de toekomst van de samenleving. Bijna de helft van de bevroagden geeft aan erg bezorgd te zijn. Dat is meer dan een verdubbeling tegenover december 2020.

Tot slot heeft het vertrouwen van de Belg in de politiek een nieuw dieptepunt bereikt. Met een score van 3 op 10 is het duidelijk dat de politiek geen al te beste beurt maakt. Ook het vertrouwen in onze media (4,3 op 10) en ons rechtssysteem (4,5 op 10) is zeer laag.

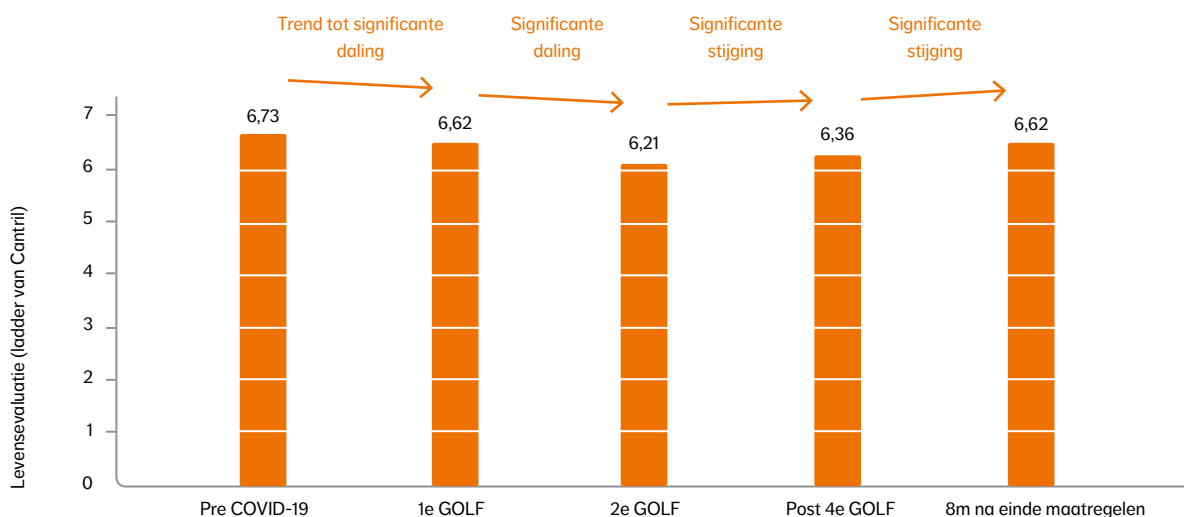
De reality check na het hoeragevoel: jongeren kruipen moeizaam uit het coronadal

16 maart 2023, Brussel – De geluksscore van de Belgen stijgt lichtjes verder, bijna tot op het niveau van voor de pandemie. Na een daling tijdens de eerste en tweede golf, stijgen de positieve emoties nu voor het eerst. Maar bij de jongste leeftijdsgroep dalen die positieve gevoelens. Dat is opvallend want vorig jaar nog liet die groep de grootste geluksstijging noteren. Wat beroepsgroepen betreft, scoren zelfstandigen beter over de ganse lijn. Minder positief nieuws: de Belg heeft meer angst voor de toekomst van de samenleving en ons wantrouwen in de politiek bereikt een nieuw dieptepunt. Er is licht aan het eind van de tunnel, maar er is wel nog steeds veel ruimte voor verbetering.

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 (de ladder van Cantril) over de verschillende meetmomenten heen. Voor de eerste uitbraak van het coronavirus scoorde de Belg gemiddeld 6,7 op 10. Na de uitbraak daalde die score, tot in het midden van de tweede golf een dieptepunt bereikt werd in december 2020 met 6,2 op 10. Na de vierde golf was er een significante stijging naar 6,4 op 10 in januari 2022. Eind 2022, acht maanden na het einde van de coronamaatregelen zet de stijging zich (lichtjes) verder met 6,6 op 10.

Geluksniveau stijgt lichtjes, maar blijft significant lager in vergelijking met de voor de crisis en tijdens 1^e golf.



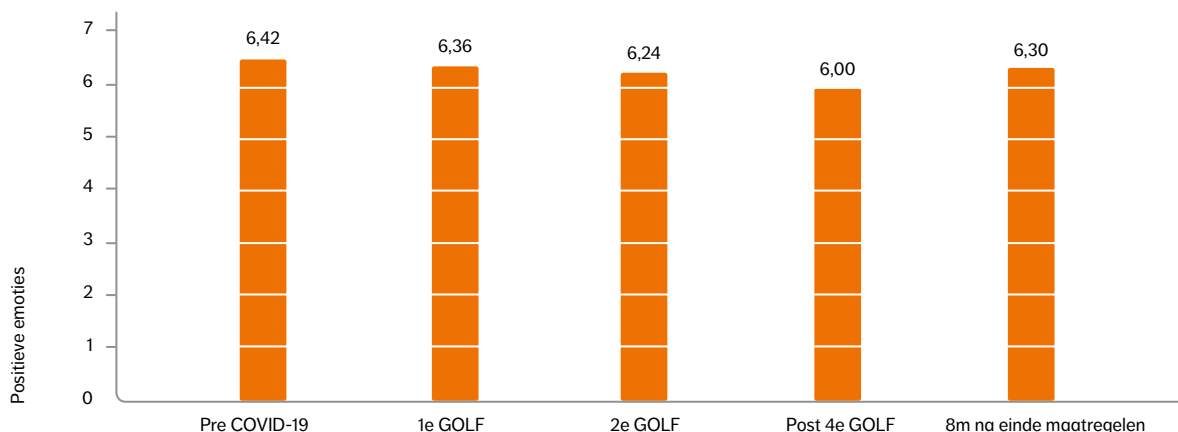
Ondanks opflakkering na pandemie, dalen positieve emoties bij jongeren nu

Geluk wordt niet enkel gemeten aan de hand van de ladder van Cantril, maar ook aan de hand van de hoeveelheid positieve emoties die we ervaren. Onze positieve emoties, die tijdens de tweede golf en na de vierde golf nog in dalende lijn waren, stijgen nu voor het eerst. Alleen bij jongeren (18 tot 34 jaar) is er een verdere daling. Dat is opmerkelijk aangezien vorig jaar bij hen nog de grootste geluksstijging werd vastgesteld. Nog opvallend: wat grootste geluksstijging betreft, nemen de 65+'ers de fakkel over van de jongeren.



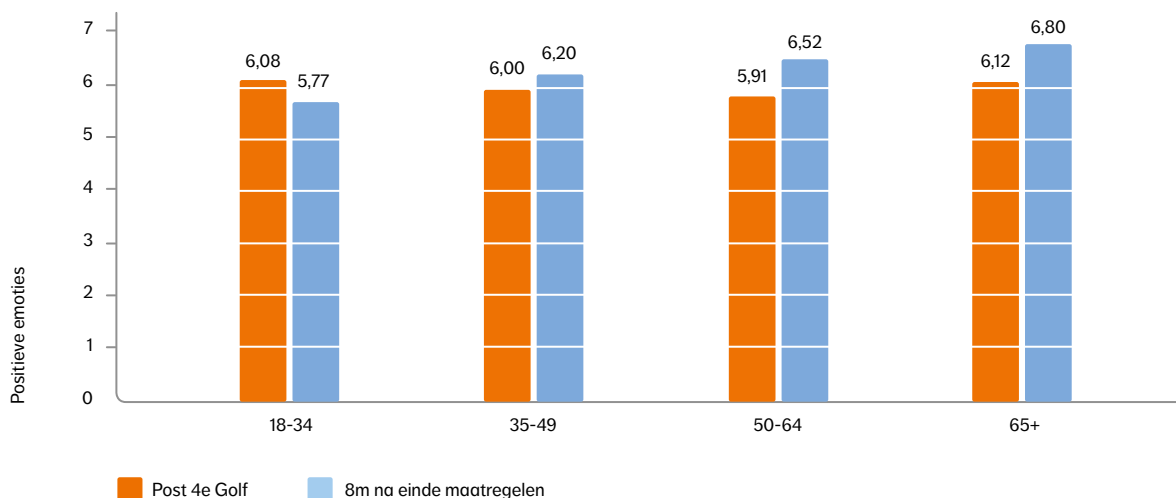
“Het is inderdaad opvallend dat we bij jongeren een omgekeerde teneur zien. Maar er is wel een mogelijke verklaring. Na het wegvallen van de coronamaatregelen stelden we bij jongeren de grootste geluksstijging vast, vermoedelijk zat de herwonnen vrijheid daar voor iets tussen (een soort hoera-gevoel). Intussen is het al even ‘back to normal’, waardoor die opflakkering afgezwakt is. Globaal gezien ervaren ouderen sowieso meer positieve emoties dan de jongste leeftijdsgroep. Bovendien heeft de pandemie voor de jong-volwassenen het opbouwen van een sociaal netwerk zo goed als onmogelijk gemaakt, wat net cruciaal is in die levensfase van de jongste groep.”, verklaart Prof. Dr. Lieven Annemans.

Positieve emoties daalden reeds tijdens de 2e golf en na 4e golf maar stijgen nu voor het eerst



*Gewogen gemiddelde (Leeftijd x geslacht, beroep opleidingsniveau, provincie): Positief Affect (PANAS) (0-10)
Significant verschil tussen pre covid-19 en 2e golf ($p=0,017$), tussen pre covid-19 en 4e golf ($p<0,001$), tussen 1e en 4e golf ($p<0,001$), tussen 2e en 4e golf ($p<0,001$), tussen 4e golf en 8m na einde maatregelen ($p<0,001$) - Oneway ANOVA

Bij de oudste leeftijdsgroepen zien we de grootste stijging in positieve emoties. Bij jongeren stellen we echter een daling vast.



“Tegenwoordig komen jongeren in aanraking met veel mogelijkheden. Maar het hebben van keuzes zorgt voor moeilijkheden zoals keuzestress, groepsdruk, reacties. Daarnaast kan je je minder afzonderen of vluchten uit de groepsdruk want na een school- of werkdag ben je nog steeds actief en bereikbaar. De maatschappij moet inzetten op vroegdetectie. Je moet niet eerst met je mentale klacht door de woestijn en dan hulp komen zoeken. De vroegdetectie zit in de meest directe omgeving rond de jongeren.” zegt Bart Claes, algemeen directeur van CAW/JAC.

Getuigenis jongere die bovenstaande bevindingen illustreert

“Voor de coronapandemie voelde ik me gelukkiger. Sinds de coronapandemie heb ik het gevoel dat sociaal contact me veel meer energie vergt dan ervoor. De gedachte alleen al om naar buiten te gaan en sociaal te zijn, maakt me mentaal moe. Ik stel mezelf veel minder open en mezelf meer afsluit.” zegt Margaux Bovy, 20 jaar, studente in Marketing.

Welke elementen zorgen voor het ervaren van positieve emoties?

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

Gevoelens van autonomie, betrokkenheid en competentie (ABC) stijgen opnieuw

De Belg ervaart nu evenveel autonomie en competentie als voor de pandemie. Betrokkenheid is licht maar significant gestegen in vergelijking met voor de pandemie. Zelfstandigen scoren overigens het best op alle onderdelen.

Het ABC van Geluk

In ABC staat de A voor de behoefte van 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?

Ook al scoren zelfstandigen het beste op alle onderdelen van het ABC van Geluk, toch moeten net zij waakzaam blijven voor de keerzijde van de medaille. Want overijverigheid en overbelasting kunnen er ook toe leiden dat ze zichzelf voorbijlopen. Volgens cijfers van het RIZIV was er bij zelfstandigen van 2016 tot 2021 een stijging van 59% van invaliditeit als gevolg van burn-out of depressie.¹



“Zelfstandigen scoren inderdaad beter op bepaalde fundamentele bouwstenen van geluk. Dat betekent echter niet dat ze gevrijwaard blijven van belangrijke risicofactoren voor burn-out zoals een hoge werkdruk, lange werkuren en emotionele belasting. Bovendien hebben zelfstandigen minder sociale zekerheid, waardoor ze een hogere incentive hebben om koste wat kost te blijven doorgaan en de sluimerende signalen voor een burn-out te ‘negeren’. Op die manier lopen ze tegen de lamp zonder het goed te beseffen. Plots is het dan te laat.”, zo legt doctoraatsstudent en psychologe Sara Claes uit.

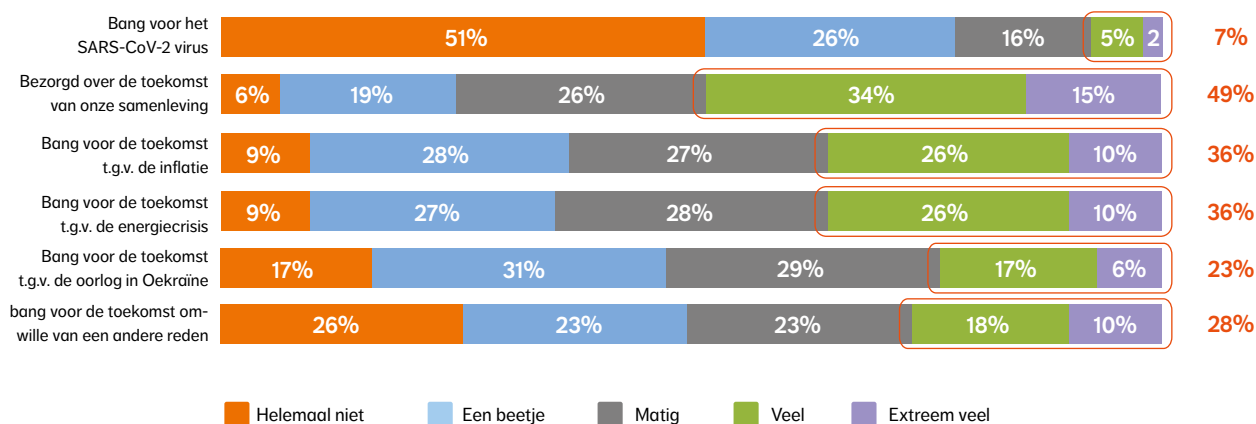
De Belg heeft meer angst voor de toekomst van de samenleving

Hoewel we duidelijk uit het coronadal kruipen – slechts 7% van de Belgen is nog erg bang voor het SARS-CoV-2 virus- heeft de Belg toch nog kopzorgen over de toekomst. Bijna de helft van de bevroegden geeft aan erg bezorgd te zijn. Dat is meer dan een verdubbeling tegenover december 2020 (tijdens de tweede golf). Volgens de bevraging spelen vooral de inflatie, de energiecrisis en de oorlog in Oekraïne hier een cruciale rol.

¹ <https://www.riziv.fgov.be/nl/statistieken/uitkeringen/Paginas/langdurige-arbeidsongeschiktheid-burnout-depressie.aspx>

De Belgen zijn niet meer bang voor het SARS-CoV-2 virus, maar wel voor de toekomst van de samenleving.

- ▶ 7% van de Belgen is erg bang voor de toekomst omwille van het SARS-CoV-2 virus
- ▶ 49% van de Belgen is erg bezorgd over de toekomst van onze samenleving.
- ▶ 36% van de Belgen is erg bang voor de toekomst omwille van de inflatie
- ▶ 36% van de Belgen is erg bang voor de toekomst omwille van de energiecrisis
- ▶ 23% van de Belgen is erg bang voor de toekomst omwille van de oorlog in Oekraïne
- ▶ 28% van de Belgen is erg bang voor de toekomst omwille van een andere reden



*Gewogen gemiddelde (Leeftijd x geslacht, beroep opleidingsniveau, provincie)



“ De pandemie kwam op zijn einde, maar toen brak er een nieuwe crisis uit door de oorlog in Oekraïne. Een crisis die mensen financiële stress geven. Dit heeft bij een groot deel van de mensen tot een soort van hopeloosheid geleid. Ze kunnen niet meer verder denken dan deze crisis. Als mens en maatschappij moeten we een andere mindset aannemen om met de crisis om te kunnen gaan. We moeten deze nieuwe realiteit omarmen en beseffen dat de tijd van overvloed voorbij is en ons verwachtingspatroon bijstellen. ” zegt Elke Geraerts, psycholoog.

Het vertrouwen van de Belg in de politiek bereikt een nieuw dieptepunt

Met een score van 3 op 10 is het duidelijk dat er voor onze politici nog heel wat werk aan de winkel is. Er is immers een duidelijk verband tussen ons geluk en het vertrouwen in de politiek en elkaar. Uit het World Happiness Report dat jaarlijks door de Verenigde Naties wordt uitgebracht, bleek afgelopen jaar dat in de meest gelukkigste landen de mensen veel vertrouwen in de politiek en in elkaar uitten. Wie een goed oog heeft in zijn regering en de generositeit van zijn samenleving, ervaart dan ook een gemeenschappelijk doel voor een gelukkiger, gezonder en duurzaam leven.² Ook het vertrouwen in onze media (4,3 op 10) en ons rechtssysteem (4,5 op 10) is zeer laag.

² <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22.pdf>

Oproep nieuwe studie

- ▶ Heb je interesse om mee te doen aan dit geluksonderzoek? Meld je dan nu aan voor het nieuwe onderzoek waarbij we het geluk gedurende enkele maanden opvolgen. Dit kan via happiness23.be

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 2884 mensen. Op basis hiervan werd een representatieve steekproef getrokken van 1709 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 2017 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 1,1 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar 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**