

NN-UGent Geluksonderzoek: Wat kunnen we leren van de 10% gelukkigste Belgen?

Brussel, 20 maart 2025 – De geluksscore van de Belgische bevolking hangt de laatste jaren tussen een matige 6 à 7 op 10. Dat blijkt uit het jaarlijkse NN-UGent Nationaal Geluksonderzoek. De gemiddelde Belg voelt zich dus eerder neutraal dan gelukkig. Hoog tijd om, op De Internationale Dag van het Geluk na te gaan wat kunnen we leren van de gelukkigste Belgen. Wat blijkt? Het gaat niet om hoeveel loon je hebt maar wel wat je ermee doet, een goede buur is wel degelijk beter dan een verre vriend én jawel, natuur kan gelukkig maken.

Geen verschil in inkomen, wel in financiële tevredenheid

Een eerste opvallende conclusie uit het onderzoek van NN en de UGent naar wat we kunnen leren van de gelukkigste Belgen is dat het equivalent inkomen* van een Belg met geluksscore tussen 9 en 10 niet significant verschilt van iemand met een score tussen 6 en 7.

“Geld maakt gelukkig, hoor je wel vaker”, stelt Sara Claes, doctoraatstudent aan de UGent. “Eigenlijk gaat het niet om hoeveel je verdient maar wel om hoe tevreden je bent over je financiële situatie. Sociale vergelijking speelt hierin een grote rol. Zelfs met een goed en stabiel inkomen kunnen mensen zich financieel ontevreden voelen als ze het idee hebben dat anderen het beter lijken te doen.”

De heel gelukkige Belgen scoren op vlak van financiële tevredenheid gemiddeld 8.02, terwijl dat bij Belgen met een matige geluksscore gemiddeld 6.28 is. Hoe ze die financiële tevredenheid opbouwen? Heel gelukkige Belgen geven vaker aan actief bezig te zijn met sparen: ze zetten voldoende geld aan de kant voor hun pensioen (50,3% vs. 35,1%) en hebben vaker een spaarplan voor de toekomst (50,3% vs. 26,9%).

Beter een goede buur dan een verre vriend

Heel gelukkige Belgen hebben ook vaak een goede band met de burens. Meer dan 55% van de Belgen met een hoge geluksscore hebben geregeld contact met buurtbewoners. Dat staat in schril contrast met de amper 30% van de Belgen met een matige geluksscore (6-7).

Over het algemeen zijn heel gelukkige Belgen ook meer actief bezig met relaties en vriendschappen. Dit wordt ook weerspiegeld in de cijfers rond eenzaamheid. Bijna 60% van de gelukkigste Belgen geeft aan dat ze zich niet eenzaam voelen (ten opzichte van 25,5% bij Belgen die gemiddeld scoren).

Bewegen in de natuur

De gelukkigste Belgen besteden over het algemeen meer aandacht aan zelfzorg, en dat in alle aspecten van hun leven. *“Bij zelfzorg denken we vaak aan een momentje voor onszelf, gepaard met een kopje thee of een warm bad, maar zelfzorg is zoveel meer dan dat”* zegt onderzoeker Sara Claes. *“Zelfzorg gaat ook over je relaties koesteren en versterken, luisteren naar je eigen gevoelens, je kennis en vaardigheden blijven ontwikkelen, nadenken over wat je wilt bijdragen aan de wereld en zorg dragen voor je fysieke gezondheid.”*

Uit de studie blijkt dat gelukkige Belgen inzetten op een gevarieerd dieet en voldoende beweging. De meest gelukkige Belgen streven ernaar om minstens drie dagen per week gedurende 30 minuten te sporten.

Het onderzoek van NN en de UGent bevestigt ook dat natuur ons gelukkig kan maken. Gelukkige Belgen zoeken vaker de natuur op dan Belgen met een lagere geluksscore (63,5% vs. 44,5%). Tot slot geven ze ook vaker aan tijd vrij te maken voor activiteiten die hen intellectueel stimuleren (68,0% vs. 54,3%).

*Equivalent inkomen is het inkomen waarbij rekening gehouden wordt met de samenstelling van een huishouden. Het huishoudinkomen wordt gedeeld door de samenstelling van het huishouden waarbij de eerste volwassene een gewicht krijgt van 1, de tweede volwassene en ieder kind ouder dan 14 een gewicht van 0.5 en een kind onder de 14 een gewicht van 0.3.

###

Over het onderzoek

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 2025 werd een nieuwe bevraging afgenomen bij een representatieve steekproef van 1.572 Belgen. Zoals steeds zijn de deelnemers representatief voor leeftijd, geslacht, regio, en beroepscategorie.

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

Een lang leven is maar waardevol als het ook een gelukkig leven is. Als verzekeraar heeft NN concrete oplossingen in huis op vlak van inkomensbescherming (overlijden, invaliditeit), pensioenen (tak23) en niet-leven (woning, mobiliteit). 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.

Daarom leidt en inspireert NN als verzekeraar het debat rond een lang & gelukkig leven. NN kiest hierbij steeds voor een inclusieve aanpak waarbij experts, beleidsmakers en de Belg zelf betrokken worden. 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. Daarnaast realiseert NN twee keer per jaar de financiële gemoedsrustbarometer in samenwerking met onafhankelijk onderzoeksbureau Indiville.

NN telt 1 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar met een uitstekende kapitaalspositie, actief in 10 landen wereldwijd. NN staat zijn klanten ten dienst via hun partnernetwerk van banken en makelaars dat blijft groeien.

Voor meer informatie over NN: www.nn.be.

Contact voor de pers

Annelore Van Herreweghe

NN Insurance Belgium NV

annelore.van.herreweghe@nn.be

0494 170 200

Johanna Spinoy

FINN agency

johanna.spinoy@finn.agency

0496 13 40 26