

# Tweede coronagolf eist zware tol van geluk van de Belg.

Gebrek aan autonomie, eenzaamheid en angst voor het virus spelen een belangrijke rol. Daarentegen neemt ons gevoel van verbondenheid wel opnieuw toe.



**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: 10 februari 2020 tot 27 april 2020
- Fase 2: 30 november tot 27 december 2020

**Sponsor**

NN

## **Tweede coronagolf zorgt voor significante daling van de levenstevredenheid en ons welzijn. Toch bieden een aantal factoren bescherming tegen ongelukkig zijn in tijden van crisis.**

- Geluksscore van de Belg daalt van 6,73/10 (pre-corona) naar 6,21/10
- Aantal Belgen dat zich echt gelukkig voelt daalt met 10%
- 73% van de Belgen voelt zich matig tot heel eenzaam (64% voor de crisis)
- 30% is ongelukkig (22% voor de crisis) en amper 17% ervaart nog levensvreugde (23% voor de crisis)
- Maar er is ook goed nieuws: het gevoel van betrokkenheid tussen mensen blijft toenemen

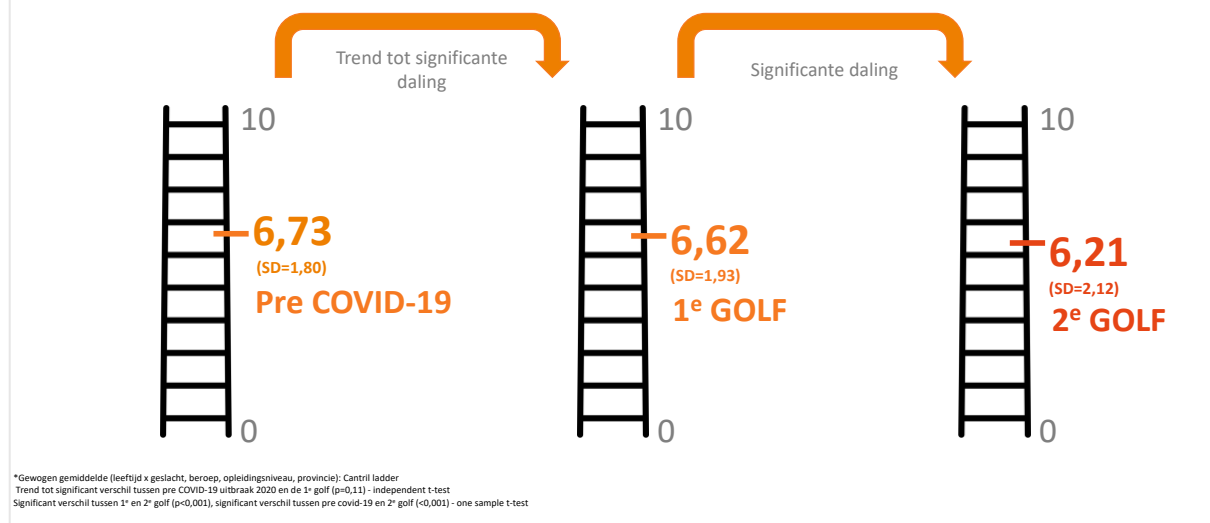
**23 januari 2021, Brussel - De tweede golf van de coronacrisis doet de levenstevredenheid en het algemeen welzijn van de Belg dalen. Uit de nieuwe resultaten van het UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek blijkt dat ons geluksgevoel significant daalt ten opzichte van de eerste golf en de pre-covidperiode. Verschillende welzijnsgerelateerde factoren, zoals levensvreugde, gemoedsrust en een gevoel van autonomie, zijn eveneens gedaald in vergelijking met de eerste golf terwijl onder andere eenzaamheid en neerslachtigheid significant toenemen. Een lichtpunt blijft de betrokkenheid. Die stijgt lichtjes verder sinds de eerste golf en is gekend als een beschermende factor voor ons geluk.**

NN en UGent onderzoeken sinds 2018 hoe het met het geluk van de Belg gesteld is en welke factoren dat geluksgevoel bepalen. Elke bevraging geeft een accurate weerspiegeling van de samenstelling van de Belgische bevolking. Door de coronacrisis kreeg dit onderzoek een nieuwe dimensie. Data verzameld tussen februari en april 2020 bracht al een lichte daling van ons welzijn door de eerste lockdown in kaart. Deze dalende trend is in de recentste bevraging in december 2020 geëvolueerd tot een significante daling. We gaan in deze studie dieper in op de factoren die deze daling veroorzaken, maar lichten ook toe welke parameters een positieve impact op ons geluk hebben en hoe we deze kunnen versterken.

### **Levenstevredenheid daalt significant**

Voor de coronacrisis scoorde de Belg gemiddeld 6,73 op 10 op levenstevredenheid. Tijdens de eerste golf daalde dit licht naar 6,62 en tijdens de tweede golf zelfs significant tot 6,21. Het aantal volwassenen dat zich écht gelukkig voelt (score 8 tot 10 op 10) daalde van 40% net voor de crisis tot 30% tijdens de tweede golf. Dat betekent dat het aantal gelukkige Belgen (ouder dan 18 jaar) is afgenomen met ongeveer 900.000. Ook het aantal mensen dat een grote levensvreugde ervaart (8 tot 10 op 10 op de schaal van levensvreugde) daalde tijdens de tweede golf naar 17% ten opzichte van 23% voor de coronacrisis.

**Figuur 1: Levenstevredenheid van de Belg daalt significant in vergelijking met voor de crisis en tijdens de 1<sup>e</sup> golf**

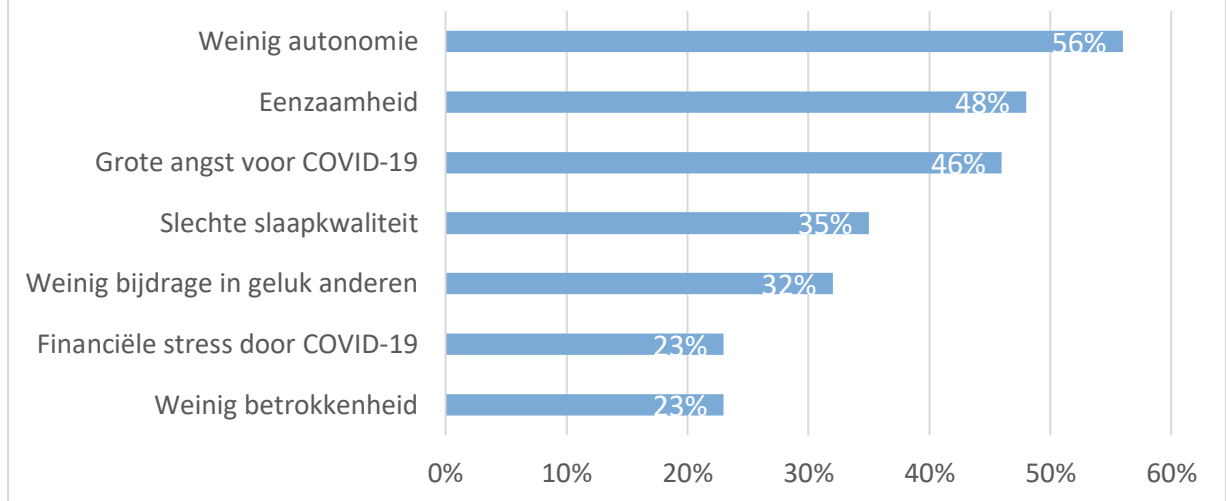


De Belgen ervaren ook minder algemene gemoedsrust, hebben meer gevoelens van angst en voelen zich neerslachtiger door de tweede coronagolf. Een grote angst voor covid-19 verhoogt de kans op ongelukkig zijn met 46%. Slechts 27% heeft vandaag een hoge gemoedsrust terwijl dit voor de crisis nog 32% was. 59% van de Belgen geeft aan zich soms tot altijd neerslachtig te voelen tegenover 50% voor de crisis.

### **Gebrek aan autonomie, eenzaamheid en angst voor covid-19 sterk gerelateerd aan ongelukkig zijn**

De onderzoekers gingen na wat de verklaringen zijn voor de significante daling van ons geluk. Een eerste belangrijke factor die gerelateerd is aan ongelukkig zijn in tijden van crisis is autonomie. Onvoldoende autonomie ervaren verhoogt de kans op ongelukkig zijn met 56%. Factoren die onze autonomie toch nog op peil kunnen houden zijn een gevoel van competentie (zich bekwaam voelen in wat men dagelijks doet), gemoedsrust vinden, een zinvol leven leiden, tevredenheid met sociale contacten en zich betrokken voelen.

Figuur 2: Welke factoren zijn gerelateerd aan ongelukkig zijn in tijden van crisis in de algemene populatie?



Relatieve risico's gebaseerd op odds ratio's op basis van multiple logistische regressie: Nagelkerke R square=0,32  
Correctie voor: leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, beroepscategorie, regio Afhankelijke variabele: levenstevredenheid dichotoom: score 0-5=ongelukkig.

Ten tweede speelt eenzaamheid een cruciale rol in ons geluksgevoel. Ook hier zien we een significante toename tijdens de tweede golf. 73% is matig tot heel eenzaam (ten opzichte van 65% tijdens de eerste golf). In de leeftijdscategorie van 18 tot 34-jarigen loopt dit zelfs op tot 78%. En wie eenzaam is, heeft 48% meer kans om ongelukkig te zijn in tijden van crisis.

Een derde belangrijke factor is de angst van de Belgen voor covid-19. 43% van is bang voor het virus en die angst verhoogt de kans op ongelukkig zijn met 36%. Maar we maken ons vooral zorgen over de toekomst van de maatschappij. 73% van de Belgen geeft aan bezorgd te zijn over onze gezamenlijke toekomst.

### Parameters met een positieve impact op ons geluk

De resultaten spreken voor zich. De coronacrisis is nefast voor onze levenstevredenheid en algemeen welzijn. Toch zien we een aantal belangrijke factoren die ons kunnen beschermen tegen de negatieve gevolgen van de crisis. Mensen die bijdragen aan het geluk van anderen en mensen die meer betrokkenheid ervaren zijn significant gelukkiger. Weinig kunnen bijdragen in het geluk van anderen verhoogt de kans op ongelukkig zijn namelijk met 32%.

De mate waarin de Belg zich betrokken voelt, is wél gestegen tijdens de coronacrisis. Voor de crisis gaf de Belg gemiddeld een score van 6,99 op 10 op betrokkenheid. Dit steeg naar 7,12 tijdens eerste golf en is vandaag 7,32 (op 10).

## Conclusies en aanbevelingen

Uit de resultaten van deze studie kunnen we concluderen dat de tweede coronagolf de Belgen zwaarder treft dan de eerste golf voor de zomer. Er zijn gelukkig wel een aantal factoren die ons kunnen beschermen tegen ongelukkig zijn in tijden van crisis. Dat zijn een gevoel van autonomie, eenzaamheid aanpakken, angstgevoelens verminderen en een goede slaap vinden. Op maatschappelijk niveau kan het bijdragen aan geluk van anderen en een gevoel van betrokkenheid en verbondenheid ons beschermen tegen ongelukkig zijn.

Er is ook een duidelijke en algemene bezorgdheid over de toekomst van de samenleving en een lichte stijging in het gevoel van betrokkenheid van de Belg. Die trend zagen we in de eerste golf en blijft nu duidelijk aanhouden.

*“Het is duidelijk dat de gevolgen van de coronacrisis een zware tol eisen van onze levenstevredenheid en algemeen welzijn. We zien ook dat de Belg wakker ligt van de impact op de samenleving en onze gezamenlijke toekomst. We moeten de gevolgen van deze crisis op de geestelijke gezondheid en het algemeen welbevinden van de bevolking zeer ernstig nemen.”* verduidelijkt **Professor dr. Lieven Annemans**.

Deze conclusies leiden tot enkele aanbevelingen die zich zowel tot overheden als tot de individuele burgers richten.

### Aanbevelingen voor overheden en beleidsmakers:

Een belangrijke conclusie uit dit onderzoek is dat de angst voor covid-19 groot is en dat die een sterke invloed heeft op ons geluksgevoel. We raden daarom ook aan om hier voldoende aandacht aan te besteden in de vorm van:

- Een communicatie die waakzaamheid cultiveert maar geen angst
- Maatregelen die verstaanbaar zijn, als zinvol worden ervaren en die de sociale leefbaarheid garanderen (zoals bepaald in het Regeerakkoord)
- Sterk inspelen op het gevoel van betrokkenheid, zeker ook op lokaal niveau
- De burgers aanmoedigen om te zorgen voor elkaar. Net zoals er een grootschalige campagne werd gedaan voor #checkcheckcheck om in te zetten op de fysieke veiligheidsmaatregelen kan er ook ingezet worden op het checken van mentaal welzijn tijdens een crisis. En dit met concrete tips.

### Tips en advies die ons op individueel niveau kunnen beschermen tegen ongelukkig zijn:

- Onderhoud je sociale contacten, dat beschermt tegen eenzaamheid: laat voicemailberichtjes achter bij wie je mist, stuur postkaarten of brieven, laat kinderen tekeningen maken voor grootouders, zorgverleners, leerkrachten, etc.
- Voorkom ook eenzaamheid rondom jou: Bel naar wie alleen is, schrijf brieven naar bewoners van woonzorgcentra, doe boodschappen voor wie dat niet kan,...

- Zet in op zaken die je leven een zinvolle invulling geven en bijdragen aan het geluk van anderen. Dat kan op eenvoudige manieren. Wees vriendelijk, warm en respectvol. Dat kost niets, maar is essentieel voor ons geluk.
- Wees waakzaam voor signalen van eenzaamheid bij jezelf of je omgeving en spreek erover.
- Besteed elke dag minstens een uur aan activiteiten die rust brengen: ademhalingsoefeningen, meditatie, mindfulness, yoga, puzzelen, tekenen, ...
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen en eet gezond

### **NN en UGent verlengen leerstoel**

Sinds 2017 gaan levensverzekeraar NN en UGent, onder leiding van Professor Lieven Annemans, op zoek naar wat de Belg gelukkig maakt. Deze leerstoel wordt met twee jaar verlengd. Hierbij wordt de focus gelegd op 'Perspectieven op een lang en gelukkig leven'. In een maatschappij waarin de levensverwachting alleen maar toeneemt en we met z'n allen langer leven, wint de vraag 'Hoe kunnen we van dit lang leven ook een gelukkig leven maken?' alleen maar aan belang.

## 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 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. 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 werden 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 COVID-19 uitbraak vergelijken met een 6-tal 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.

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.

Voor meer informatie over 'Langer Leven': [nn.be/langerleven](https://nn.be/langerleven).



## 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 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](http://www.nn.be)

Voor meer informatie over 'Langer Leven': [nn.be/langerleven](http://nn.be/langerleven).

## Perscontact

Annelore Van Herreweghe  
[communicatie@nn.be](mailto: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 beide 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 600 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 onderneming als medewerkers naar een hoger niveau. NN kreeg hiervoor 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 kicker 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-NN

Professor dr. Lieven Annemans is hoogleraar in de gezondheids- en welzijnseconomie aan de faculteit geneeskunde en gezondheidswetenschappen van de Universiteit Gent en aan de Vrije Universiteit Brussel. Met de huidige UGent-NN leerstoel en 'het UGent-NN 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, en waar de nadruk ligt op 'geluk' in de betekenis van het hebben van een gelukkig bestaan. 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 is ere-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), 'Je geld of je leven in de gezondheidszorg' (2016) en 'Gezondheidseconomie voor niet-economen' (2018). Hij is ook auteur van meer dan 300 internationale wetenschappelijke publicaties over gezondheidseconomie.