

NN-UGent Geluksonderzoek: Belgen die tevreden zijn over digitale balans zijn gelukkiger

Minder dan de helft van de Belgen is tevreden met hun balans tussen de tijd die men offline en online doorbrengt. En dat gaat hand in hand met een lagere geluksscore, meer eenzaamheid en minder gemoedsrust.

Brussel, 20 maart 2026 – Minder dan de helft van de Belgen (46,9%) is tevreden over de balans tussen de tijd die men online en offline doorbrengt. Dit weerspiegelt zich in hun geluksscore: wie helemaal niet tevreden is met hun digitale balans, is ook veel ongelukkiger. Dat blijkt uit nieuwe resultaten van het UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek, dat voor het eerst het verband naging tussen het gebruik van digitale media en het geluk van de Belgen.

De resultaten komen er tegen de achtergrond van het recente onderzoek waaruit bleek dat het gemiddelde geluksniveau van de Belg momenteel 6,53 op 10 bedraagt, nog steeds onder het niveau van vóór de coronapandemie. Dit jaar ging het Geluksonderzoek ook na wat het verband is tussen digitalisering en het geluksniveau. Wat blijkt?

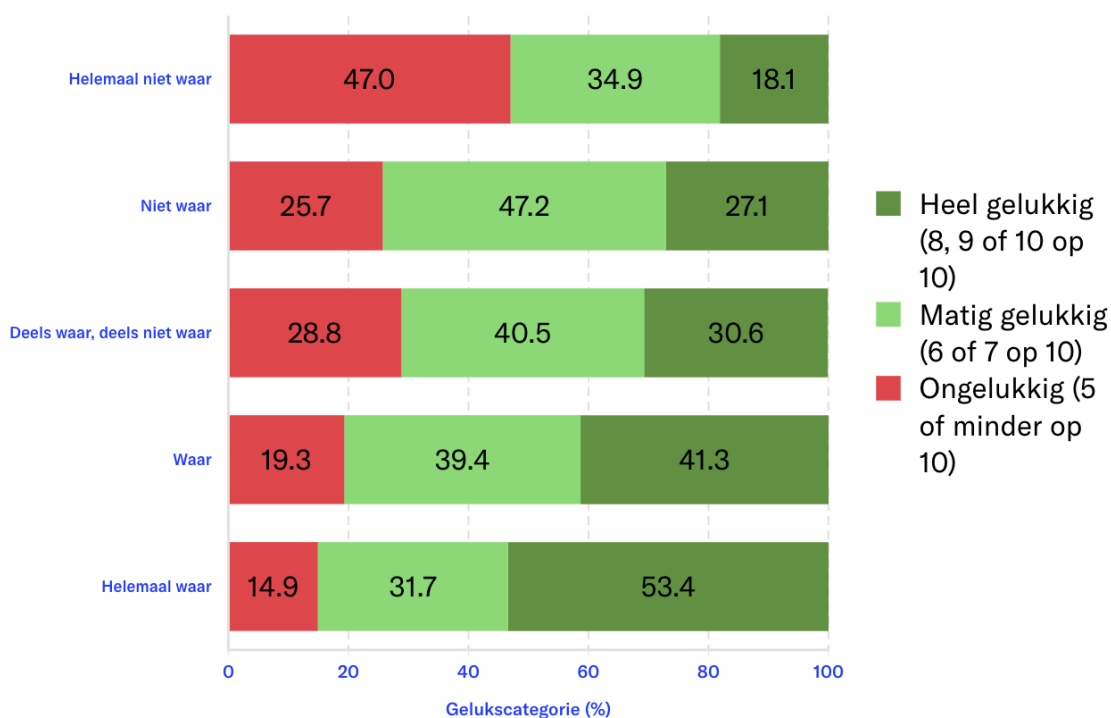
Digitale afhankelijkheid gelinkt aan lager geluksniveau

38% van de volwassen Belgen voelt zich afhankelijk van zijn smartphone. Bij jongvolwassenen loopt dat op tot 58%, terwijl slechts 16% van de 65-plussers aangeeft zich afhankelijk te voelen van zijn toestel. Deze cijfers bevestigen de cijfers van de Digimeter van IMEC.

Belangrijker is dat minder dan de helft van de Belgen (46,9%) tevreden is over de balans tussen de tijd die men online en offline doorbrengt. Bij de jongvolwassenen is dat slechts 36%. Het gaat daarbij niet zozeer om hoeveel tijd mensen online doorbrengen, maar om de subjectieve beleving van deze tijd. Zo kunnen twee personen evenveel tijd online doorbrengen, maar de ene kan tevreden zijn terwijl de ander het gevoel kan hebben dat er iets wringt. Die tevredenheid met digitale balans blijkt een sterke voorspeller voor de geluksscore.

Volgens **dr. Sara Claes (UGent)**, die een doctoraat behaalde over geluk, speelt niet alleen het effectieve gebruik van digitale media een rol. *“In de Digimeter is een van de belangrijkste conclusies dat Vlamingen zich steeds bewuster zijn van de nadelen van technologie, het continue online verbonden zijn en het afhankelijk zijn van de smartphone. Maar het bewustzijn hierover vertalen naar gedragsaanpassing is een grote stap. Iets minder dan de helft van de Belgen is tevreden met hun balans tussen online en offline tijd. En dat vertaalt zich in een merkbaar lagere geluksscore”.*

"Ik ben tevreden met de balans tussen de tijd die ik online en offline doorbreng"

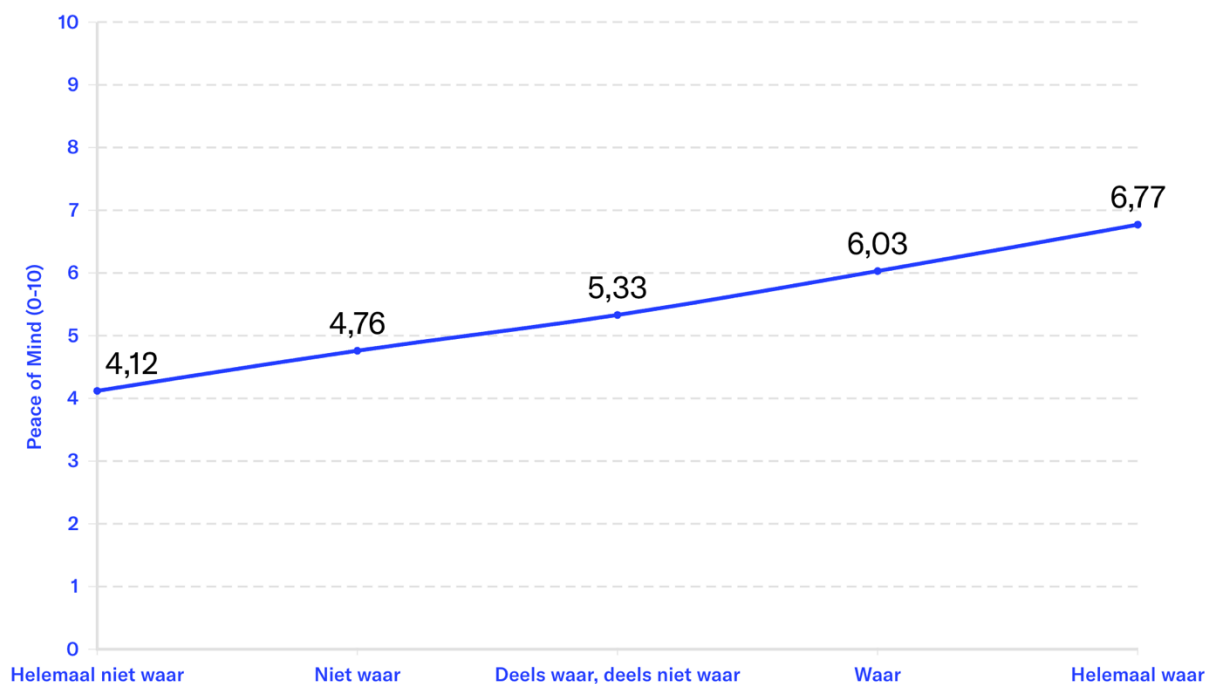


Van alle Belgen die aangeven zeer tevreden te zijn over hun online en offline balans, voelt 53,4% zich heel gelukkig (score van 8, 9 of 10 op 10) en ervaart minder dan 5% een gebrek aan positieve emoties in het dagelijkse leven. Het omgekeerde geldt ook: bij mensen die zeer ontevreden zijn over die balans is slechts 18,1% heel gelukkig en rapporteert 1 op 3 een gebrek aan positieve gevoelens.

Tevredenheid over de balans tussen online en offline tijd gaat ook hand in hand met meer gemoedsrust. Bij mensen die helemaal niet tevreden zijn met die balans bedraagt de score voor gemoedsrust gemiddeld 4,12 op 10. Bij Belgen die zeer tevreden zijn over hun digitale balans stijgt dat tot 6,77.

"Gemoedsrust gaat over het ervaren van innerlijke rust en het gevoel hebben dat je levensstijl daaraan bijdraagt", legt **Prof. Lieven Annemans**, die het onderzoek coördineert, uit. *"Balans vinden tussen online en offline tijd blijkt daarvoor cruciaal te zijn. Digitale balans kan dus een krachtige hefboom zijn voor meer welzijn in dit digitale tijdperk. Ons onderzoek toont keer op keer aan dat het vinden van gemoedsrust een sterke voorspeller is van hoe gelukkig iemand zich voelt."*

Belgen die meer tevreden zijn over hun online/offline balans, vinden veel meer gemoedsrust



"Ik ben tevreden met de balans tussen de tijd die ik online en offline doorbreng"

Mensen met een lage digitale balans geven ook vaker aan zich eenzaam te voelen. Bij mensen die zeer ontevreden zijn over hun digitale balans, geeft bijna 4 op 5 aan zich matig tot heel eenzaam te voelen. Ter vergelijking: bij mensen die zeer tevreden zijn over hun digitale balans is dat "slechts" 53%.

"Er is een duidelijke link tussen eenzaamheid en digitale balans. Belgen die ontevreden zijn over hun balans tussen online en offline tijd ervaren meer gevoelens van eenzaamheid. Maar wat mij het meest opvalt, is dat zelfs bij zij die zeer tevreden zijn over hun digitale balans nog steeds meer dan de helft zich eenzaam voelt. Eenzaamheid is één van de grootste uitdagingen in onze samenleving. Digitale media aanduiden als de enige zondebok voor deze problematiek is dus wat te kort door de bocht." **concludeert Dr. Sara Claes.**

Grote steun voor maatregelen bij minderjarigen

Uit het onderzoek blijkt tenslotte dat 71% van de volwassen Belgen vindt dat er maatregelen moeten komen om het gebruik van digitale media bij minderjarigen te beperken. Wanneer het gaat over maatregelen voor volwassenen, ligt de steun duidelijk lager: 36% van de volwassen Belgen vindt dat ook daar beperkingen nodig zijn.

Opvallend is dat jongvolwassenen (18-34 jaar) zelf de grootste voorstanders zijn van zulke maatregelen: 45% van hen vindt dat er ook regels moeten komen voor volwassenen, tegenover 25% bij 65-plussers.

###

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 2026 werd een nieuwe bevraging afgenomen bij een representatieve steekproef van 2.300 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 gemoedrustbarometer 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

Eline Parys

FINN agency

eline.parys@finn.agency

0472 68 80 43