

NN-UGent Geluksonderzoek: Wat kunnen we leren van de werkgelukkigste Belgen?

Brussel, 24 juni 2025 – Wat maakt dat sommige Belgen fluitend aan de werkdag beginnen, terwijl anderen 's ochtends geen energie hebben om aan de dag te beginnen? Volgens het NN-UGent Nationaal Geluksonderzoek, maken niet alleen jobzekerheid, loon en extralegale voordelen het verschil, maar ook hoe je zelf in je job staat. Hoewel de Belg zichzelf gemiddeld een score van 6,6 op 10 geeft op vlak van werkgeluk, scoort 38% van de Belgen opvallend hoog met een score van 8 op 10 of meer. Wat doen zij anders dan de gemiddelde Belg? En wat kunnen we van hen leren?

Levenslang leren blijkt de nieuwe zelfzorg

Gelukkige werknemers nemen hun professionele groei vaker in eigen handen en zetten actief stappen om zichzelf te ontwikkelen. Dat loont: terwijl gemiddeld 37,5% van de Belgische werknemers via het werk nieuwe dingen kan leren, loopt dat bij werknemers met veel werkgeluk op tot 55,5%. Zelfontwikkeling gaat bovendien verder dan bijleren alleen. De gelukkigste werknemers denken actiever mee over oplossingen voor problemen (88,4%) en hebben vaker het gevoel dat ze invloed kunnen uitoefenen op beslissingen op het werk (46,9%). Ook het vieren van successen speelt een rol in hun werkgeluk: 41,7% van de werkgelukkigen doet dat regelmatig, tegenover slechts 14,1% van wie lager scoort. Kortom: wie kansen krijgt, én grijpt, om zichzelf te ontplooien, voelt zich beter in zijn job.

Assertiviteit werkt bevrijdend

Gelukkige werknemers kennen hun grenzen, en durven die ook aan te geven. Ze zeggen vaker 'nee' wanneer iets te veel is (52,9% tegenover 48,4% gemiddeld), nemen meer korte pauzes tijdens de werkdag (63,2% tegenover 57,5%) en voelen zich vrijer om vakantie te nemen als ze daar nood aan hebben (61,5% tegenover 48,2%). Dat toont aan dat ze beter aanvoelen wanneer een mentale pauze nodig is en dat ze er ook effectief naar handelen. Zo geven werkgelukkigen aan bewuster om te gaan met gevoelens van overweldiging (52,5% tegenover 40,2%). Ze zijn ook mondiger: ze delen hun mening makkelijker met het management (73,2% tegenover 53,3%) en vragen sneller steun aan collega's als het nodig is (68,1% tegenover 43,4%). Zoals Sara Claes (Universiteit Gent) het verwoordt: *"Het is vooral opvallend dat de Belgen die gelukkig zijn op het werk aangeven een betere werk en privébalans te hebben, terwijl ze eigenlijk niet vaker of minder vaak werktaken beperken tot de 'daarvoor bestemde uren' dan hun ongelukkige collega's. Het lijkt dus eigenlijk niet te gaan om de "9 to 5", maar net om flexibiliteit en zelfkennis: rust wanneer rust nodig is."*

Je baas, je bondgenoot?

Gelukkige werknemers voelen zich vaker gehoord en gesteund door hun rechtstreekse leidinggevende. Zo geven ze aan dat hun baas meer rekening houdt met hun mening (73,2% tegenover 53,3% gemiddeld), hun welzijn (69,4% tegenover 49,4%) en hun persoonlijke waarden en doelen (66,5% tegenover 47,1%). Dat soort vertrouwen ontstaat niet vanzelf. Werknemers kunnen zelf initiatief nemen om het gesprek aan te gaan en een band op te bouwen, maar ook de leidinggevende speelt hierin een sleutelrol. Wie als organisatie werkgeluk wil stimuleren, doet er dus goed aan om te investeren in leidinggevend. Goed

leidinggeven vraagt immers om specifieke vaardigheden én om de juiste ondersteuning om die rol met vertrouwen en zorg op te nemen.

Dé drie lessen van werkgeluk: blijf leren, durf je grenzen aan te geven en zoek verbinding met collega's en leidinggevend. Voor je het weet, ga je ook fluitend naar het werk.

###

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

Sophie Vervynckt

FINN Agency

sophie.vervynckt@finn.agency

0474 12 82 60