

UGent en NN brengen Het Geluk van België in kaart

Geluk is maakbaar en hangt af van de 'grote' dingen

Persdossier Finale Resultaten Nationaal Geluksonderzoek 2018-2019



Wat:

Onderzoek in het kader van de NN Leerstoel “Perspectieven op een gezond en gelukkig leven” aan de UGent

Onderzoek onder leiding van:

Prof. Dr. Lieven Annemans en doctoraatstudent Jellen T'Jaeckx

Methode:

Rekrutering via Indiville en een publieke rekrutering

Veldwerk:

Tussen 6 december 2017 en 31 januari 2018

Sponsor: NN

Geluk is maakbaar en hangt af van de ‘grote’ dingen

Geluksexperten publiceren een tiental maatschappelijke aanbevelingen om het geluk van de Belg op te krikken

Brussel, 20 maart 2019 – Vandaag, op de Internationale Dag van het Geluk, publiceren UGent en levensverzekeraar NN de finale resultaten van het Nationaal Geluksonderzoek, een diepgaand en uitgebreid onderzoek over geluk in België. Het onderzoek legt de levensdomeinen bloot die het sterkst verband houden met onze levenstevredenheid. Wat blijkt? Goede sociale relaties, tevredenheid met onze gezondheid en onze financiële situatie tonen het sterkste verband met ons geluk. En vooral: bijna 60% van onze levenstevredenheid is maakbaar. Maar gelukkig zijn blijkt veel meer dan een persoonlijk streven. Ook het beleid, de werkgevers, het onderwijs en de media kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan ons maatschappelijk geluk. Om ons alvast goed op weg te helpen publiceren de onderzoekers vandaag de belangrijkste resultaten uit het wetenschappelijk onderzoek en een tiental maatschappelijke aanbevelingen om onze levenstevredenheid op te krikken.

De voorbije jaren, tussen 20 maart 2017 en 2019, ging de Universiteit van Gent, met steun van levensverzekeraar NN, op zoek naar wat de Belg gelukkig maakt. Het Nationaal Geluksonderzoek werd geleid door professor Lieven Annemans, titularis van de NN leerstoel.

In totaal werden 3770 Belgen bevestigd omtrent alle facetten van het leven die een verband kunnen hebben met ons geluk. Uit dit aantal werd een representatieve steekproef geselecteerd van 1600 Belgen op basis van regio, leeftijd, opleidingsniveau, beroepscategorie en geslacht.

Het geluksniveau of de levenstevredenheid werd bevestigd op basis van de wetenschappelijke methode van de ‘Cantril Ladder’. Hiertoe werd de volgende vraag gesteld: ‘Beeld u voor uzelf een ladder in met traptreden genummerd van 0 beneden tot 10 bovenaan. De bovenste trede vertegenwoordigt het best mogelijke leven voor u en de onderste het slechtst mogelijke leven voor u. Op welke trede zou u uw leven van vandaag de dag plaatsen?’

De Belg scoort volgens het Nationaal Geluksonderzoek gemiddeld 6,55 op 10 op vlak van levenstevredenheid. Dat is lager dan in eerdere nationale en internationale rapporten, zoals de European Social Survey. Een mogelijke verklaring voor het lagere cijfer is dat de bevestiging anoniem gebeurde. Eerder onderzoek wees immers uit dat deelnemers daardoor mogelijk eerlijker antwoorden.

Het afgelopen jaar werden op geregelde tijdstippen tussentijdse resultaten uit het onderzoek bekend gemaakt over die levensdomeinen die verband houden met ons geluk. Uit de vorige resultaten bleek al dat Belgische senioren vandaag gemiddeld gelukkiger zijn dan millennials, dat meer dan de helft van de jonge Belgen onder de 34 jaar zich geregeld eenzaam voelen en dat geluk niet blijft stijgen met het inkomen. Vandaag worden de finale resultaten van het twee jaar durende onderzoek voorgesteld.

Het onderzoek naar geluk en levenstevredenheid wordt steeds belangrijker en groeide de voorbije jaren uit tot een beleidsdoelstelling in steeds meer landen. Ook België doet sinds enkele jaren aan het monitoren van het ‘bruto nationaal geluk’ dankzij de rapporten van het Federale Planbureau.

De taart van het zuiver Belgisch geluk

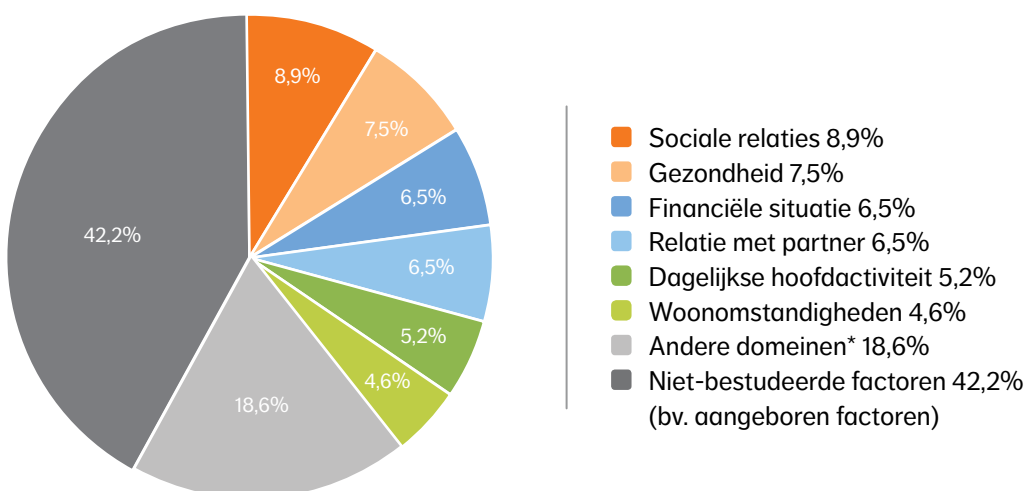
Vandaag wordt het taartdiagram van het zuiver Belgisch geluk voorgesteld. Het team van onderzoekers is erin geslaagd om bloot te leggen welke thema's het grootste effect hebben op ons bruto nationaal geluk. Ze gingen hierbij op zoek naar het zuivere effect van de tevredenheid met elk levensdomein, om op die manier een beter beeld te krijgen van de belangrijkste hefbomen om het gemiddeld nationaal geluk op te krikken. Uiteraard zijn al deze domeinen ook sterk met elkaar verweven. Naast een significante zuivere impact op ons geluk, beïnvloeden ze ook elkaar.

De top 3 wordt aangevoerd door de kwaliteit van onze sociale relaties (8,9%), de tevredenheid met onze gezondheid (7,5%) en de tevredenheid met onze financiële situatie (6,5%). Samen vormen zij ongeveer een kwart van onze levenstevredenheid. De onderzoekers berekenden wat de impact zou zijn van een gemiddelde toename met 1 punt op 10 op deze drie hoofddomeinen en vonden een toename van onze gemiddelde levenstevredenheid met 10%.

Andere domeinen die een belangrijke zuivere impact hebben op ons geluk zijn de relatie met onze partner – voor zij die een relatie hebben (6,5%), de tevredenheid met onze dagelijkse hoofdactiviteit (5,2%) en met onze woonomstandigheden (4,6%).

Professor Lieven Annemans, gezondheidseconoom UGent, verklaart: 'Stel dat we twee Belgen met elkaar zouden vergelijken die op elk domein exact hetzelfde scoren, maar de ene heeft betere sociale relaties dan de andere... Dan zal die factor de grootste invloed hebben op het verschil in levenstevredenheid. Ook belangrijk om weten is dat we voor een aantal domeinen gekeken hebben naar de tevredenheid hiermee. Tevredenheid met de gezondheid gaat verder dan enkel de mate van gezondheid. Het gaat over hoe mensen hiermee omgaan.'

Figuur 1: Aandeel van verschillende levensdomeinen in onze levenstevredenheid



*Andere domeinen: persoonlijke eigenschappen, toekomstperspectief, positieve of negatieve gebeurtenissen in het leven, sociale media en tevredenheid met mobiliteit.

Meer dan de helft van onze levens- tevredenheid is maakbaar

Dankzij de taart van ons geluk weten we vandaag dat bijna 60% van ons geluk maakbaar en beïnvloedbaar is. Dit is een hoog cijfer in vergelijking met sommige eerdere studies. Het wijst er anderzijds ook op dat een groot deel (zo'n 40%) voortvloeit uit aangeboren genetische eigenschappen, waar we weinig aan kunnen veranderen.

Jan Van Autreve, CEO van NN: 'Het feit dat we als samenleving een groot deel van ons geluk zelf in handen hebben, is positief nieuws. Maar hoe kunnen we nu met z'n allen ook écht gelukkiger worden? In België meten we het nationaal succes vandaag vooral aan de hand van de groei van het Bruto Nationaal Product. Economische welvaart en groei zijn uiteraard belangrijk, maar we moeten ook verder durven kijken en stilstaan bij wat we echt nastreven in het leven; welzijn en geluk. Dus waarom zouden we het Bruto Nationaal Product niet aanvullen met het Bruto Nationaal Geluk?

Hier zouden we als land actief op moeten werken met een concreet beleid en doelstellingen. We hebben nu een minister van Economie die het beleid ontwikkelt om het BNP te laten groeien. Maar waarom zouden we geen minister van Geluk invoeren die het beleid uitstippelt om ons als Belgen gelukkiger te maken?'

Professor Lieven Annemans, gezondheidseconoom UGent, bevestigt dat geluk een combinatie is van persoonlijke beslissingen en van maatschappelijke keuzes: 'Geluk vindt men niet door er obsessief naar te zoeken. Standvastig geluk overstijgt kortstondig genot en kan bereikt worden door samen werk te maken van de domeinen die onze levens tevredenheid bepalen.

Dankzij het Nationaal Geluksonderzoek weten we vandaag welke domeinen echt belangrijk zijn en kan daarop verder gebouwd worden. Daarbij hebben zowel de politiek, de populatie en de persoon zelf een belangrijke rol te vervullen.'

Kris Peeters, vice-eersteminister en minister van Economie bevestigt dat het beleid een belangrijke rol te vervullen heeft: 'Gelukkig zijn, is bij uitstek subjectief en betekent dus voor iedereen iets anders. Financiële zorgen wegnemen, is voor velen een belangrijk element, maar welzijn verdient even veel zorg als welvaart. Een goede work-life balance met aandacht voor fysieke en mentale gezondheid, gelijke kansen op en naast de werkvloer en de strijd tegen sociale en fiscale onrechtvaardigheid zijn cruciaal voor onze levenskwaliteit en ons geluk. De politiek moet hier haar verantwoordelijkheid opnemen.'

Jan Van Autreve, CEO van NN:
'We hebben nu een minister van Economie die het beleid ontwikkelt om het BNP te laten groeien. Maar waarom zouden we geen minister van Geluk invoeren die het beleid uitstippelt om ons als Belgen gelukkiger te maken?'

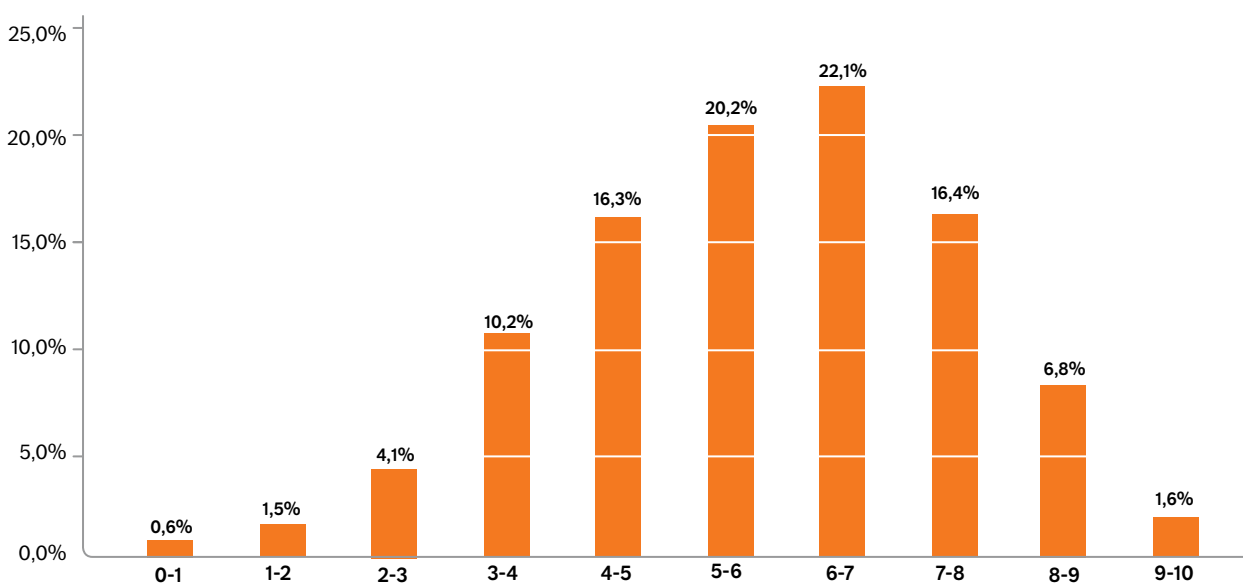
Professor Lieven Annemans, gezondheidseconoom UGent:
'Geluk vindt men niet door er obsessief naar te zoeken. Standvastig geluk overstijgt kortstondig genot en kan bereikt worden door samen werk te maken van de domeinen die onze levens tevredenheid bepalen.'

Geluk start bij sociaal welzijn

En daar knelt het schoentje...

Onze sociale relaties hebben de grootste zuivere invloed op ons maatschappelijk geluk (8,9%). Jammer genoeg scoort de Belg gemiddeld ondermaats als we het hebben over ons sociaal welzijn in de privé-situatie. Hierbij gaat het over het zich niet eenzaam voelen, zichzelf kunnen zijn en niet het gevoel hebben een masker te moeten opzetten, geen of weinig stress ondervinden en niet gebukt gaan onder te hoge verwachtingen. De gemiddelde Belg scoort hier amper 5,78 op 10. Bijna 33% van de Belgen scoort hier minder dan 5 op 10.

Figuur 2: Verdeling score sociaal welzijn in de privé-situatie



Gemiddelde = 5,78 --- 8,4% scoort meer dan 8 --- 32,7% scoort 5 of minder.

Opvallend: jonge Belgen tussen 20 en 34 jaar scoren op sociaal welzijn in de privé-situatie duidelijk een pak slechter dan 65-plussers. Maar liefst 44,2% van de jonge Belgen scoort onder de 5 op 10, het gemiddelde van deze groep is dan ook amper 5,34 op 10. Bij Belgische senioren scoort een veel kleinere groep (17,7%) onder de 5 op 10. De gemiddelde score ligt bij senioren dan ook een stuk hoger, met 6,58 op 10.

Welke hefboomen kunnen samen bijdragen aan een beter sociaal welzijn in de privésituatie?

1. Sociaal welzijn op het werk
2. Kunnen omgaan met stress
3. Voldoende competentie ervaren
4. Kwaliteit intieme relatie (voor zij die een partner hebben)
5. Voldoende autonomie ervaren
6. Tijd kunnen besteden aan kinderen (voor zij die kinderen hebben)

Herman Peeters, educatief medewerker bij CM: 'Kwaliteitsvolle relaties zijn van meer betekenis dan de opsomming van feiten van wat goed en nadelig is voor de gezondheid. De bevindingen uit het Nationaal Geluksonderzoek lijken dit te onderbouwen: wie erin slaagt om de kwaliteit van zijn sociale contacten te verbeteren en zich inzet voor anderen, ziet zijn geluksniveau stijgen en verbetert dus ook zijn gezondheid in brede zin.

Het onderzoek brengt wel nuances aan het licht. Mensen met lagere inkomens scoren lager op sociaal welzijn en zijn opvallend minder tevreden met hun gezondheid. Ook de materiële leefsituatie speelt een belangrijke rol. Netwerkversterkend werken is slechts effectief vanuit een structureel sociaal beleid. Willen we het bruto nationaal geluksniveau laten stijgen zullen we dus voldoende aandacht moeten schenken aan kwetsbare groepen en aan het wegwerken van structurele ongelijkheden.'

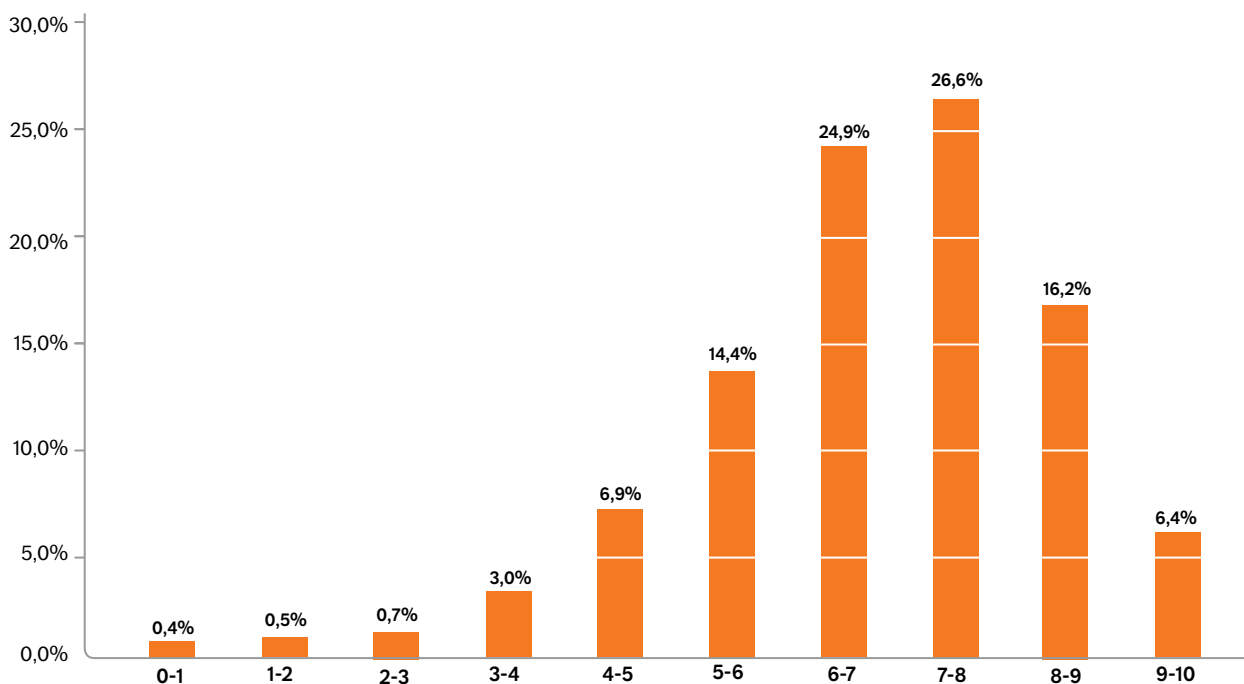
Bram Deloof is de eerste Belgische schepen van geluk, in de gemeente Kuurne. Hij reageert: 'Het is belangrijk dat we als overheid beseffen dat we een rol te spelen hebben. Volgens mij staat de gemeentelijke overheid het dichtst bij de mensen en is het daarom het niveau bij uitstek om de bevoegdheid van geluk op te nemen. Goede contacten met de overheid, een goede dienstverlening, gemeenschapsvoorzieningen en evenementen stimuleren binnen een gemeente. Er zijn heel wat zaken die een overheid kan doen om het algemeen welzijn van haar burgers te bevorderen.'

Goede relaties met vrienden en burens leren we van kindsbeen af

Binnen het domein van de sociale relaties namen de onderzoekers ook de kwaliteit van de relaties met onze vrienden en burens onder de loep. In het algemeen is de Belg vrij tevreden over deze sociale relaties. Gemiddeld scoren we hierop 6,89 op 10 (zie grafiek).

Uit het Nationaal Geluksonderzoek is gebleken dat een goed contact met anderen tijdens de jeugd de belangrijkste hefboom is om later goede relaties te hebben met vrienden en burens. Een goede omgang met anderen wordt dus al van kindsbeen af aangeleerd. Een andere belangrijke vaststelling is dat aangename en veilige buurten vriendschapsbanden en relaties met de burens versterken.

Figuur 3: Verdeling score relaties met vrienden en burens



Gemiddelde = 6,89 --- 22,6% scoort meer dan 8 --- 11,5% scoort 5 of minder.

Professor Annemans: ‘De mens is een sociaal wezen, maar heeft vaak de indruk in een asociale samenleving te leven. We moeten van kindsbeen af werken aan betere sociale relaties. Hier hebben de scholen de unieke kans om alle kinderen te bereiken en hen te leren om vriendelijk en met respect met anderen om te gaan. Het is bijvoorbeeld belangrijk om tijdens de opvoeding en ook later simplistische conditionering (goed versus slecht, juist versus fout, zwart versus wit) te vermijden.’

Sophie Grosjean, coach in geweldloze communicatie: ‘Het is ontzettend dringend en zelfs vitaal voor de toekomst van onze samenleving, dat onze politieke leiders serieuze maatregelen nemen op vlak van onderwijs opdat onze kinderen van kleinsaf aan leren hoe ze moeten ‘zijn’ en niet enkel hoe ze dingen moeten ‘doen’.

Als je je goed in je vel voelt, zelfvertrouwen hebt en in jezelf gelooft, heb je de nood niet om een masker op te zetten naar anderen toe. Het is noodzakelijk om leraren op dit vlak op te leiden, zodat ze deze houding kunnen toepassen bij hun leerlingen en hun collega's.’

Sylvie Loumaye, psychologe, pleit voor echte verbondheid: ‘Vandaag maakt onze actieve, hypergeconnecteerde levensstijl het noodzakelijk om aandacht te besteden aan het creëren van echte sociale banden. We worden geacht voortdurend bereikbaar te zijn en daar worden onze vriendschappelijke, familiale en liefdesrelaties sterk door beïnvloed. Het is daarom noodzakelijk om verschillende domeinen beter af te stemmen op het ritme van en in het belang van de Belg. Op het niveau van het werk bijvoorbeeld: waarom geen vorm van flexibiliteit op vlak van werkschema introduceren die het mogelijk maakt om de werkuren aan te passen aan het privéleven van de werknemer of trainingen aanbieden die het gevoel van competentie verbeteren en beantwoorden aan een specifieke interesse van de werknemer? Zulke initiatieven maken het mogelijk om minder stress mee naar huis te nemen.’

Welke hefboomen kunnen samen bijdragen aan betere relaties met vrienden en burens?

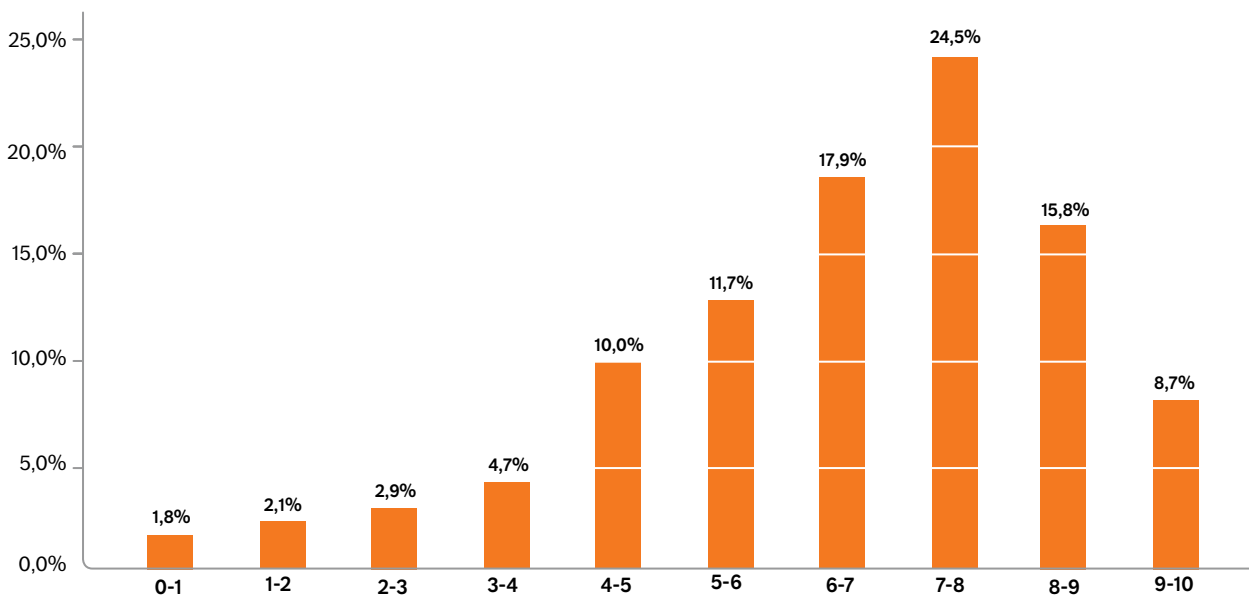
1. Goed contact met anderen tijdens de jeugd
2. Tevredenheid over de woonomstandigheden
3. Positieve houding tegenover anderen
4. Relatie met kinderen en kleinkinderen
5. Tevredenheid over de veiligheid
6. Geen afstandelijkheid ervaren
7. Geen pestgedrag ervaren

Gezonde geest minstens even belangrijk als gezond lichaam

Het hoeft vandaag niet meer te verbazen dat gezondheid een duidelijke link heeft met geluk. Naast sociale relaties, is gezondheid het levensdomein met het grootste zuiver effect op ons nationaal geluk (7,5%). Het onderzoek peilde naar de gemiddelde tevredenheid met onze gezondheid. Dit is dus meer dan enkel de aanwezigheid of afwezigheid van ziekte: het gaat over hoe mensen omgaan met hun fysieke en mentale gezondheid.

De Belg is over het algemeen vrij tevreden met zijn gezondheid, met een gemiddelde score van 6,81 op 10. Toch scoort ook 21,5% minder dan 5 op 10. Een bijkomende opvallende vaststelling uit het Nationaal Geluksonderzoek is dat 65-plussers duidelijk meer tevreden zijn met hun algemene fysieke en mentale gezondheid dan de andere leeftijdsgroepen. Van de 65-plussers geeft meer dan de helft (55,3%) van de deelnemers aan zeer tevreden te zijn met de gezondheid. De gemiddelde score ligt bij de Belgische senioren met 7,57 dan ook een stuk boven het gemiddelde. Bij jonge Belgen tussen de 20 en de 34 jaar is slechts 33,6% zeer tevreden met de fysieke en mentale gezondheid. Belgische senioren zijn over de hele lijn gezien dan ook significant gelukkiger.

Figuur 4: Verdeling tevredenheid met fysieke en mentale gezondheid



Gemiddelde = 6,81 --- 24,5% scoort meer dan 8 --- 21,5% scoort 5 of minder.

De tevredenheid met onze gezondheid wordt sterk bepaald door de aanwezigheid van stress én de manier waarop we daarmee omgaan. Volgens het onderzoek is vooral mentale gezondheid cruciaal voor ons nationaal geluk. De belangrijkste factor voor onze gezondheid is ons sociaal welzijn in de privésituatie. Jammer genoeg scoort de Belg vandaag amper 5,78 op 10.

Welke hefboomen kunnen samen bijdragen aan een grotere tevredenheid met de fysieke en mentale gezondheid?

1. Sociaal welzijn in de privésituatie (eenzaamheid, hoeveelheid stress...)
2. Kunnen omgaan met stress
3. Tevredenheid met de financiële situatie
4. Tevredenheid met de woonomstandigheden
5. Relaties met vrienden en burens
6. Acceptatie van gebeurtenissen en eigen falen
7. Sporten
8. Wandelen, tuinieren, tijd doorbrengen in de natuur

Caroline Verlinde, huisarts en adjunct-kabinetschef van Vlaams minister van welzijn, volksgezondheid en gezin Jo Vandeurzen reageert: 'Onze geestelijke gezondheid staat meer en meer onder druk.'

Uit het Nationaal Geluksonderzoek blijkt dat onze geestelijke gezondheid en de impact van stress nu ook een valkuil is voor onze beleving van geluk. Het leven zit vol uitdagingen. Dagelijks komt er heel wat op ons af en dat vraagt veel van ons. Het is dan ook belangrijk dat we samen veerkrachtig zijn. Veerkracht is het vermogen om ons aan te passen aan stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug.

Mensen met een hoge veerkracht laten minder snel de moed zakken. Ze gaan door, wat er ook gebeurt. We kunnen "gelukkig" actief aan de slag gaan met onze veerkracht, bijvoorbeeld met de tips van Fit in je hoofd of NOK NOK.'



Juan Tecco, medisch directeur en hoofd psychiatrie van het ziekenhuis van Bergen: 'Onze koopkracht neemt toe, maar paradoxaal genoeg worden we minder gelukkig. Mentale gezondheid speelt een cruciale rol in ons geluk. En heel wat verschillende factoren beïnvloeden ons mentaal welzijn. Zonder sociale, familiale en culturele integratie, zullen we nooit tevreden zijn over ons mentaal welzijn. Er zijn heel wat maatregelen die moeten genomen worden door de overheid, zowel op vlak van gezondheid als in andere velden die daar rechtstreeks invloed op hebben.'

Vandaag worden mensen met een handicap of cognitieve problemen (zoals Alzheimer of mentale achterstand) vooral door hun familie opgevangen. Deze situatie is onhoudbaar en politici moeten hier een oplossing voor vinden.'

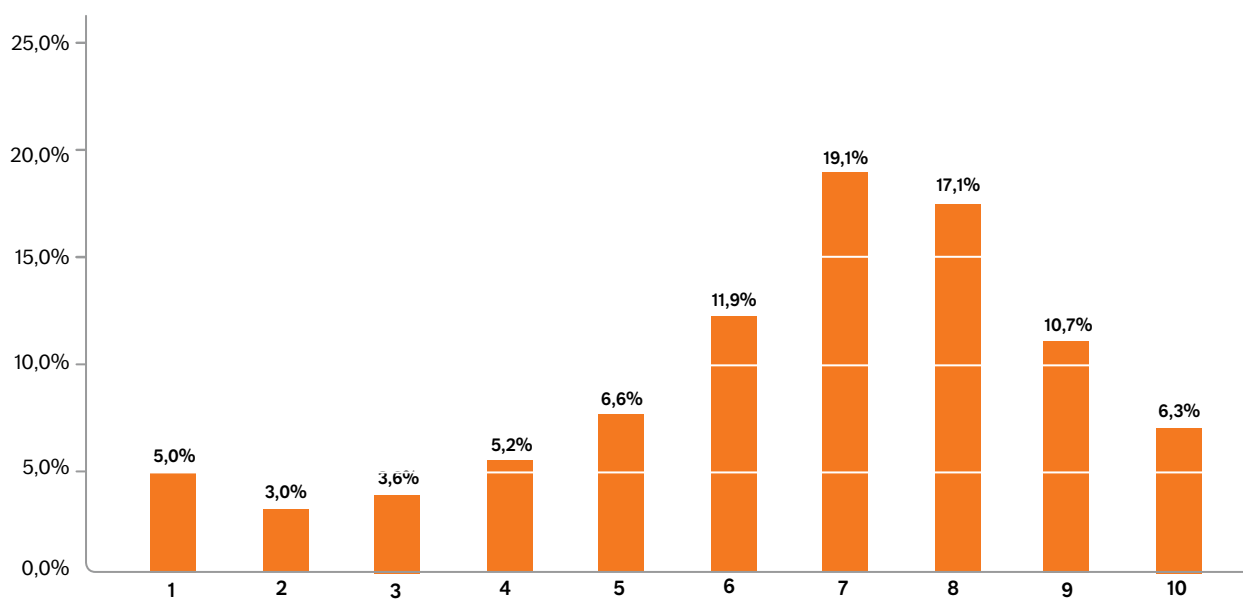
Koen Kas, gezondheidsfuturesloog: 'En wat als we Blue Zones, regio's waar mensen van nature lang gezond en gelukkig blijven, zouden kunnen creëren? Er zijn 5 plekken op de wereld waar je een blue zone vindt: Ikaria in Griekenland, Okinawa in Japan, Nicoya (een klein gebied in Costa Rica), Sardinië en Loma Linda (Californië). De trucs van de mensen daar: zij bewegen de hele dag door zonder erbij na te denken, leven volgens de 80/20 regel (stoppen met eten als hun maag niet overvol is), hebben een duidelijk levensdoel voor ogen, investeren in hun naasten en zorgen voor een 'gezond' stimulerend sociaal netwerk.'

Te weinig geld maakt ongelukkig

Naast onze sociale relaties en gezondheid, is onze financiële situatie de derde belangrijkste factor voor ons geluk. Gemiddeld scoort de Belg 6,11 op 10 wanneer het gaat over de tevredenheid met de financiële situatie. Een relatief grote groep van 35,3% scoort onder de 5 op 10. Opmerkelijk: bij mannen zijn financiële situatie en woonomstandigheden relatief belangrijker dan bij vrouwen.

Tevredenheid met onze dagelijkse hoofdactiviteit is de belangrijkste factor voor financieel welzijn. Ook geen zorgen inzake schulden zorgt duidelijk voor gemoedsrust. Opvallend is ook dat mensen die zich gediscrimineerd voelen (om gelijk welke reden) ook een lagere tevredenheid vertonen met de financiële situatie. Ook gezondheid heeft een belangrijke link met ons financieel welzijn.

Figuur 5: Verdeling tevredenheid met financiële situatie



Tevredenheid met financiële situatie

Gemiddelde = 6,11 --- 34,1% scoort 8 of meer --- 35,3% scoort 5 of minder.

Jan Van Autreve, CEO van levensverzekeraar NN reageert: 'Maslov zei al dat veiligheid en zekerheid aan de basis van onze levenstevredenheid liggen. Ook uit het Nationaal Geluksonderzoek blijkt dat mensen die tevreden zijn met hun financiële situatie 22% minder kans maken om ongelukkig te zijn. De sociale zekerheid binnen ons land staat onder druk. De uitdaging van de vergrijzing is enorm. We zullen meer moeten inzetten op alternatieve pistes. Nieuwe ideeën zoals het 'parttime pensioen' moeten verder onderzocht en uitgewerkt worden.

Die verantwoordelijkheid ligt deels ook bij ons als individu. We kunnen onszelf vandaag al beschermen tegen een onverwachte financiële tegenslag morgen. Het is nu ook wetenschappelijk bewezen dat het inbouwen van zekerheid, zoals bijvoorbeeld door aan pensioensparen te doen of een levensverzekering een positieve impact heeft op ons geluk.'

Jan Van Autreve, CEO NN:
'De sociale zekerheid staat onder druk. De uitdaging van de vergrijzing is enorm. We zullen meer moeten inzetten op alternatieve pistes. Nieuwe ideeën zoals het 'parttime pensioen' moeten verder onderzocht en uitgewerkt worden.'

Welke hefboomen kunnen samen bijdragen aan een grotere tevredenheid met de financiële situatie?

1. Tevredenheid met de dagelijkse hoofdactiviteit
2. Geen zorgen inzake schulden
3. Tevredenheid met de woonomstandigheden
4. Netto maandinkomen
5. Eigenaar van woonst
6. Gezondheid
7. Zich niet gediscrimineerd voelen

Cynthia Ghysels, life planner, reageert: 'Geld, onze financiële situatie speelt een belangrijke rol bij ons geluk. Niet zoals vaak wordt gedacht: hoe meer financiële middelen ik heb, hoe gelukkiger ik zal worden. Geld als doel op zich kan ontevredenheid in de hand werken omdat je het gevoel krijgt dat het nooit genoeg is. Daarom is het belangrijk financiële middelen ten dienste te stellen van een zinvol leven. Eén van de aanbevelingen zou kunnen zijn om van 'Geld' een vak op school te maken. Zo kunnen we als samenleving bijdragen aan de bewustwording van wat geld betekent, het aanbrengen van financiële kennis om zo de financiële veerkracht te versterken.'

Arnaud Joskin, econoom: 'Welzijn en tevredenheid met onze financiële situatie hangen nauw samen. Maar het niveau van het inkomen is slechts één aspect van deze tevredenheid. De resultaten van het Nationaal Geluksonderzoek bevestigen dat, eens we een inkomen hebben dat voldoende is om een levenswijze te kunnen hebben die beschouwd wordt als 'standaard' in België, dat het dan vooral het eventuele verschil is met ons sociaal netwerk (collega's, vrienden, familie, etc...) of onze financiële ambitie die telt voor ons welzijn. Om het geluk van de Belg aanzienlijk te verbeteren, zou een zo groot mogelijke groep mensen moeten toegang krijgen tot deze levensstandaard, door een bevredigende job.'

Bruno Delepierre, auteur van 'Happonomy': 'Mijn aanbeveling is drievoudig. Allereerst, vergroot het zelfbewustzijn over wat kleur geeft aan mensen hun leven, we staan hier te weinig bij stil of hebben schrik om voor een leven vol levenskwaliteit te kiezen. Daarnaast, zorg voor een upgrade van ons monetair systeem dat zorgt voor de zaken die we allemaal - rijk én arm - belangrijk vinden: zekerheid, faire ongelijkheid, persoonlijke groei en duurzaamheid. Tot slot, pas het arbeidsmarktbeleid aan zodanig dat we kunnen evolueren van 'werken van moeten' naar 'werken van willen'. Zet talent en motivatie van mensen centraal en begeleid hen naar rollen en projecten die intrinsiek motiveren. Zo versterken we mentale gezondheid en betekenis in mensen hun leven en bouwen tegelijkertijd aan een duurzame economie.'

Cynthia Ghysels, life planner: 'Eén van de aanbevelingen zou kunnen zijn om van 'Geld' een vak op school te maken. Zo kunnen we als samenleving bijdragen aan de bewustwording van wat geld betekent, het aanbrengen van financiële kennis om zo de financiële veerkracht te versterken.'

Maatschappelijke aanbevelingen op basis van het Nationaal Geluksonderzoek 2018 - 2019

De onderzoekers formuleerden in totaal 10 adviezen, voornamelijk gericht op gezondheid, sociale relaties, en de financiële situatie. Ze kwamen mee tot stand dankzij de maatschappelijke en wetenschappelijke stuurgroep van het Nationaal Geluksonderzoek. De adviezen zijn uiteraard niet volledig, maar reiken hopelijk voldoende hefboomen aan om mee aan de slag te gaan.

Adviezen naar beleid, organisaties en burgers

De adviezen situeren zich op drie niveaus:

- I. Wat het beleid kan doen.
- II. Wat de populatie voor mekaar kan doen
- III. Wat we voor onszelf kunnen doen

I. Wat het beleid kan doen

Deze adviezen richten zich naar het federaal, regionaal en lokaal beleid. Ze gaan over het creëren van de fundamenteën van een samenleving die de kans op levenstevredenheid verhoogt.

1. Zorg voor een meer rechtvaardige financiële situatie

Mensen die in precare omstandigheden leven hebben nagenoeg geen kansen op levenstevredenheid. De samenleving moet hier prioritair aan werken.

- **Haal mensen uit de armoede.** De huidige maatregelen ter bestrijding van armoede schieten tekort. Op korte termijn moeten er dus meer maatregelen komen. Alle sociale uitkeringen én de leeflonen in de sociale bijstand moet men optrekken tot boven de armoederisicodrempel.
- **Zorg voor een meer rechtvaardig belastingstelsel.** De verschillen tussen de hoogste en laagste inkomens (uit diverse bronnen) moet substantieel kleiner worden.



2. Investeer meer in gezondheid

Een betere gemiddelde fysieke en mentale gezondheid van de populatie verhoogt de levenstevredenheid en de welvaart van het land.

- **Investeer meer in gezondheidspromotie en ziektepreventie.** Er moet meer geïnvesteerd worden in het creëren van een gezonde leefomgeving en het bevorderen van een gezonde leefstijl. Bijzondere aandacht moet daarbij ook gaan naar investeringen in mentale gezondheidspromotie en ziektepreventie.
- **Maak goede gezondheidszorg toegankelijk voor iedereen.** We zien dat veel mensen hun noodzakelijke gezondheidszorg uitstellen omdat ze het niet kunnen betalen. Het huidige beleid is ontoereikend. Er moet daarom werk gemaakt worden van betere betaalbaarheid van de zorg, via verlaagd remgeld, in het bijzonder in de geestelijke gezondheidszorg.

3. Leg een basis aan voor betere sociale relaties

Sociale relaties komen naar voor als belangrijkste domein. Ook de overheid, vooral de lokale dan, kunnen hier rechtstreeks aan werken.



- **Stimuleer sociale activiteiten en goed nabuurschap.** Lokale besturen kunnen meer initiatieven nemen om de inwoners te betrekken bij allerlei activiteiten, vrijwilligerswerk faciliteren enz... Daarbij kan men ook mensen uit de eenzaamheid halen en actief betrekken. Denk aan onder meer: activiteiten van scholen in rusthuizen organiseren; buurtbewoners stimuleren om gebruik te maken van café/restaurant van het rusthuis; studenten laten samenwonen met gepensioneerden....
- **Zorg voor betere woningen en aangename buurten.** Meer groen, minder lawaai, snelheidsbeperking, meer faciliteiten om te bewegen.
- **Goede woonkansen voor iedereen.** Speciale aandacht voor verschillende nieuwe woonvormen met een verhoogd aanbod aan starterswoningen binnen de sociale huisvesting.

II. Wat de populatie voor mekaar kan doen

Deze adviezen richten zich naar verenigingen, groeperingen, maar ook naar onderwijs en werkgevers. Uiteraard kan ook het beleid hier een sturende en faciliterende rol spelen.

4. Investeer in sociaal welzijn op het werk

Voldoende autonomie en zich niet eenzaam voelen op het werk zijn het sterkst gelinkt aan werktevredenheid, maar ook voldoende betrokkenheid, competentie, geen masker moeten opzetten, en minder stress zijn gerelateerd met tevredenheid op het werk.

- **Werk aan een betere organisatiecultuur** die autonomie, betrokkenheid en competentie verhoogt. Een mensvriendelijk beleid in plaats van een resultaatsvriendelijk beleid.
- **Vereenvoudig de complexiteit.** Men kan er ook voor zorgen dat de complexe wereld niet beantwoord wordt met nog meer complexiteit en onnodige administratie.
- **Neem nog meer initiatieven inzake arbeidsduurvermindering zonder inkomensverlies.** Recente voorbeelden (Femma) streven naar een beter evenwicht met de privé-situatie, zonder productiviteitsverlies.

5. Zorg voor financiële geletterdheid

Mensen gaan soms schulden aan om dingen te kopen waar ze niet gelukkiger van worden, en vergeten vaak ook voldoende aandacht te besteden aan financiële zekerheid. Door mensen te laten nadenken over wat voor hun levenstevredenheid belangrijk is zorgt men voor bewustere keuzes.

- **Betere opleiding** in financiële geletterdheid via verschillende kanalen.
- Het huidige initiatief van de **financiële educatie** als onderdeel van de basisgeletterdheid in de eerste graad onderwijs kan men stelselmatig uitbreiden.

6. Bevorder de stressbestendigheid

Te veel verwachten van mensen, het bezorgen van stress en ervoor zorgen dat ze zichzelf niet kunnen zijn hebben een zeer sterke impact op onze levenstevredenheid. Het omgaan met stress kwam als sterke hefboom naar voor in de domeinen gezondheid en sociaal welzijn.

- **Train stressbestendigheid van jongs af aan, via de scholen.** Dit kan men o.a. bereiken via meditatie, bepaalde yoga- en mindfulness-technieken.
- **Werk ook aan stressbestendigheid op latere leeftijd.** Het brein is plastisch en kan op gelijk welke leeftijd nog getraind worden.

7. Bevorder sociale relaties van kinds af aan

Sociale relaties kan men verbeteren door van kinds af aan de juiste vaardigheden aan te leren en prikkels over te brengen. Maar ook op latere leeftijd kan hieraan gewerkt worden.



- **Ouders** kunnen hun kinderen met meer warmte, vriendelijkheid en liefde opvoeden.
- **Het onderwijs** heeft de unieke kans om alle kinderen te bereiken, hen aan te zetten tot vriendelijk en met respect met anderen om te gaan. Tijdens de opvoeding moet men trachten simplistische conditionering (goed versus slecht, juist versus fout, zwart versus wit) te vermijden.
- **Een goede bescherming** tegen eenzaamheid gebeurt niet enkel via mensen die alleen zijn meer te betrekken, maar ook door te voldoen aan de ABCs: autonomie, betrokkenheid en competentie. Dit hangt vooral af van hoe we met elkaar omgaan. Dwang, afstandelijkheid, geen vertrouwen schenken, ... zijn allemaal factoren die men op het werk en in de privé moet vermijden, in het bijzonder ook in de intieme relatie.
- **Doe meer voor anderen.** Meer en vaker iets doen voor anderen blijkt ook een rechtsreeks en onrechtstreeks verband te hebben met levenstevredenheid. Mensen die aan vrijwilligerswerk doen zijn gemiddeld gelukkiger. Maar ook anderen blij maken, naar andermans wensen vragen en daar rekening mee houden, ook buiten de eigen sociale groep, zorgt voor meer geluksgevoel bij jezelf.

III. Wat we voor onszelf kunnen doen

Het beleid, organisaties, verenigingen, kunnen veel doen voor onze levenstevredenheid. Maar wanneer aan de basisbehoeften is voldaan kan men ook aan zichzelf werken.

8. Betere indeling van onze vrije tijd:

Wanneer men zijn of haar vrije tijd grotendeels besteedt aan sociale media, smartphone, binge-watchen, gaat dit ten koste van de tijd om aan activiteiten te doen die de levenstevredenheid bevorderen.

- **Minder "screen-time"** en meer tijd doorbrengen in de natuur, wandelen, tuinieren, sporten en creatieve activiteiten.

9. Gezond leven

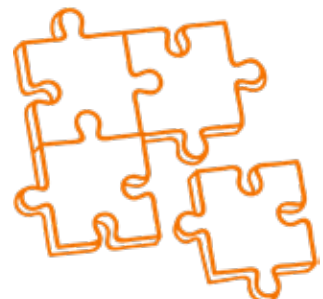
Naast het bovenstaande kan men ook nog andere veranderingen in onze levensstijl aanbrengen.

- **Meer gezonde voeding**, minder vlees, niet roken, zeer matig alcohol drinken
- Zich niet laten vangen aan goksites en andere reclame voor **verslavingen**.

10. Ons brein trainen

Men kan ook zelf het brein trainen via de hierboven vermelde technieken zoals meditatie, bepaalde yoga- en mindfulness-technieken. Hierdoor wordt de geest sterker.

- Neem elke dag even te tijd om eenvoudige **brein-oefeningen** te doen.



Samenvatting Finale Resultaten Nationaal Geluksonderzoek 2018-2019

Geluk is maakbaar en hangt af van de 'grote' dingen

Vandaag, op de Internationale Dag van het Geluk, publiceren UGent en levensverzekeraar NN de finale resultaten van het Nationaal Geluksonderzoek, een diepgaand en uitgebreid onderzoek over geluk en tevredenheid met het leven in België. Goede sociale relaties, tevredenheid met onze gezondheid en onze financiële situatie tonen het sterkste zuivere verband met ons bruto nationaal geluk. En vooral: bijna 60% van onze levenstevredenheid is maakbaar. Hierbij hebben het beleid, werkgevers, het onderwijs en de media een belangrijke rol te vervullen. Geluksexperten publiceren daarom een tiental maatschappelijke aanbevelingen om het geluk van de Belg op te krikken.

Meer dan de helft van onze levenstevredenheid is maakbaar

De drie thema's die het grootste zuiver effect hebben op ons bruto nationaal geluk zijn de kwaliteit van onze sociale relaties (8,9%), de tevredenheid met onze gezondheid (7,5%) en de tevredenheid met onze financiële situatie (6,5%). In totaal is bijna 60% van ons geluk beïnvloedbaar.

Geluk start bij sociaal welzijn

En daar knelt het schoentje... Jammer genoeg scoort de Belg hier ondermaats, met gemiddeld amper een 5,78 op 10, als we het hebben over zijn sociaal welzijn in de privésituatie. Het meenemen van problemen op het werk naar huis, de hoeveelheid stress en kunnen omgaan met die stress wegen hierbij het zwaarst door.

Gezonde geest minstens even belangrijk als gezond lichaam

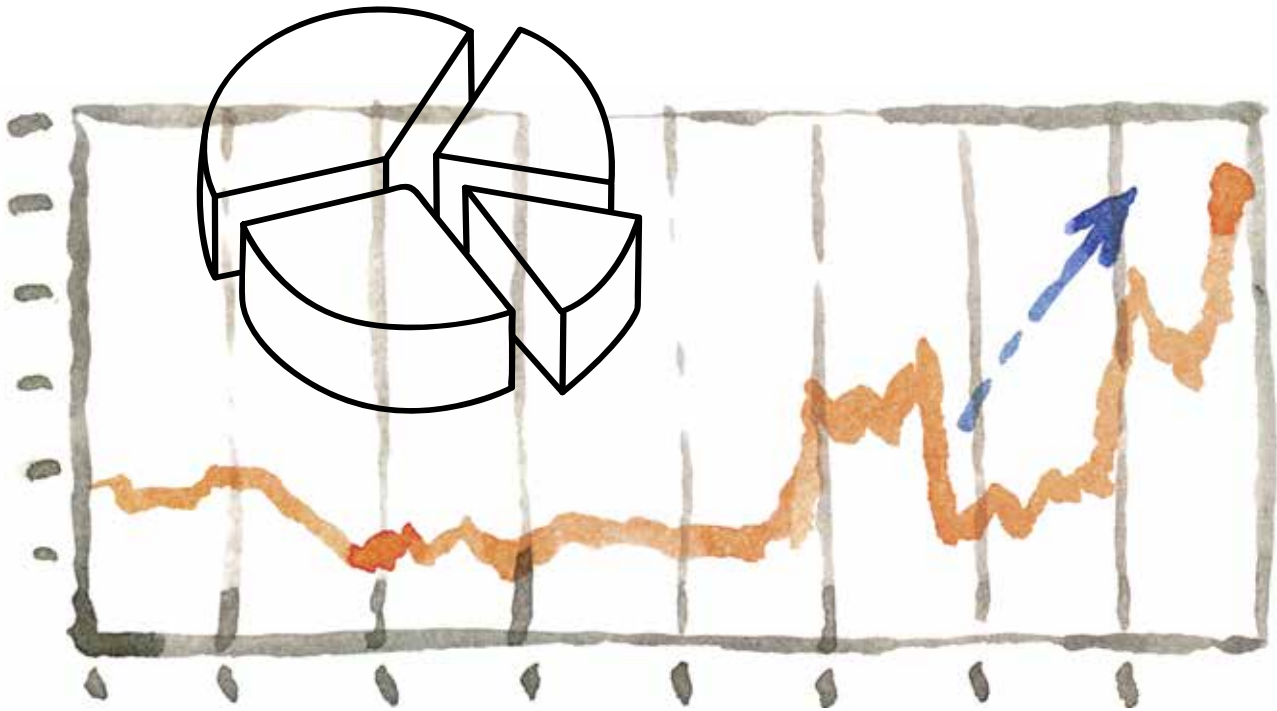
De Belg is over het algemeen vrij tevreden met zijn gezondheid, met een gemiddelde score van 6,81 op 10. Toch scoort ook 21,5% minder dan 5 op 10. Gezondheid is meer dan enkel de aanwezigheid of afwezigheid van ziekte: het gaat over hoe mensen omgaan met hun fysieke en mentale gezondheid. Vooral mentaal welzijn is cruciaal voor ons geluk.

Te weinig geld maakt ongelukkig

Onze financiële situatie is de derde belangrijkste factor voor ons geluk. Gemiddeld scoort de Belg 6,11 op 10 wanneer het gaat over de tevredenheid met de financiële situatie. Een relatief grote groep van 35,3% scoort onder de 5 op 10. Dit gaat vaak gepaard met slechte woonomstandigheden en schulden, en belemmert sterk de kansen op levenstevredenheid. Opmerkelijk: bij mannen zijn de financiële situatie en de woonomstandigheden relatief belangrijker dan bij vrouwen.

Experten publiceren aanbevelingen om ons geluk op te krikken

De onderzoekers formuleerden in totaal 10 adviezen, voornamelijk gericht op gezondheid, sociale relaties, en de financiële situatie. De adviezen situeren zich op drie niveaus: wat het beleid kan doen, wat de populatie voor mekaar kan doen en wat we voor onszelf kunnen doen.



Het Nationaal Geluksonderzoek wordt verlengd met twee jaar

De komende twee jaar wordt het Nationaal Geluksonderzoek verlengd. Opnieuw zullen duizenden Belgen bevestigd worden over alle facetten van onze levenstevredenheid en dit zal opnieuw op anonieme basis gebeuren. De nadruk van het verlengde onderzoek zal liggen op het toepassen van een dagboekmethode, waarbij Belgen op geregelde tijdstippen aan zelfrapportering doen omtrent hun subjectief welbevinden en de factoren die daarmee verband houden. In dit dagboek zullen Belgen gevraagd worden om op geregelde tijdstippen hun activiteiten, gevoelens, situatie te noteren. Dat zal een nog dieper inzicht geven in wat we als samenleving kunnen doen om ons gemiddelde geluk op te krikken.



Hoe zelf aan de slag met geluk?

Geluk-O-Meter & gelukkigebelgen.be

Geluk hangt af van verschillende factoren: ons sociaal leven, onze gezondheid, onze financiële situatie en onze persoonlijkheid. Maar wat is voor jou belangrijk? Test het met de Geluk-O-Meter op gelukkigebelgen.be en ontdek hoe gelukkig jij vandaag bent en wat jouw geluk bepaalt.

Hoewel het leven onverwachte wendingen kan hebben, is er heel wat dat de Belg zelf kan doen om zijn eigen geluk een duwtje in de rug te geven. Daarom lanceerde NN het platform www.gelukkigebelgen.be, dat ons op weg helpt naar een gelukkiger leven.

Op de website werd het afgelopen jaar het geluk van de Belg in kaart gebracht. Je vindt er bovendien heel wat tips van experts om zelf aan de slag te gaan om je geluk op te krikken.

NN lanceert... de NN Geluksawards!

Vanuit de missie om de Belg op weg te helpen naar een gelukkig(er) leven, zal levensverzekeraar NN dit jaar voor het eerst de NN Geluksawards uitreiken. Op die manier wil NN organisaties of personen in de bloemetjes zetten die het afgelopen jaar opmerkelijke initiatieven genomen hebben die een bijdrage geleverd hebben aan het geluk van de Belg.

De NN Geluksawards zullen uitgereikt worden in vier categorieën:

De NN Nationale Geluksaward 2019: voor een organisatie die het afgelopen jaar een opmerkelijke bijdrage geleverd hebben aan het geluk van de Belg.

De NN Geluksaward Financieel Welzijn: voor een organisatie die afgelopen jaar een wezenlijke bijdrage geleverd heeft tot het financieel welzijn van de Belg.

De NN Geluksaward Gezondheid: voor een organisatie die een opmerkelijke bijdrage geleverd heeft tot het lichamelijk en mentaal welzijn van de Belg.

De NN Gelukspersoonlijkheid van het jaar 2019: voor een persoon die het afgelopen jaar een opmerkelijke bijdrage heeft geleverd aan het geluk van de Belg.

Ken je iemand die deze award volgens jou verdient? Dan kan je vanaf vandaag tot en met 20 mei deze persoon, jezelf of je eigen organisatie inschrijven om de allereerste NN Geluksaward in de wacht te slepen!

De jury van de NN Geluksawards wordt voorgezeten door professor Lieven Annemans, die het afgelopen jaar het Nationaal Geluksonderzoek leidde aan de UGent. Daarnaast maken ook Jan Van Autreve, CEO van NN, Stephan Van den Broucke, hoogleraar aan de faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen aan de UCL en Koen Kas, gezondheidsfuturesoloog, deel uit van de jury.

Veel geluk!





Over het 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?

Dankzij het Nationaal Geluksonderzoek van UGent komen de Belgen te weten wat hen gelukkig maakt, maar vooral hoe onze samenleving kan werken aan een grotere levenstevredenheid voor iedereen. Tussen maart 2018 en maart 2019 maakte professor dr. Lieven Annemans, titularis van deze NN leerstoel, op geregelde tijdstippen resultaten uit het onderzoek bekend. De onderzoekers vertrokken steeds vanuit die specifieke levensdomeinen die het geluk van de Belg mee bepalen. Denk hierbij aan sociale relaties, onderwijs en opvoeding of gezondheid. In totaal namen 3770 mensen deel aan de studie.

Download [hier](#) het volledige technische rapport van de Universiteit van Gent.

Over NN

Als beschermingsexpert leidt en inspireert NN het debat rond gezondheid en geluk. Iedereen is uniek, maar uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: een gezond en gelukkig leven. NN wil de Belgen op weg helpen naar (meer) geluk. Haar expertise inzake bescherming & geluk bouwt NN verder uit dankzij wetenschappelijke inzichten en die wil ze ook breed maatschappelijk inzetten met het oog op een gelukkige Belg.

Centraal staat vandaag de NN leerstoel met het 'Nationaal Geluksonderzoek' (UGent) dat een antwoord biedt op de vraag: 'Wat maakt Belgen gelukkig?' Omdat geluk een erg persoonlijk gegeven is en ieder zijn geluk gedeeltelijk zelf in eigen handen heeft, reikt NN ook concrete tools aan waarmee de Belg zelf aan de slag kan. Als levensverzekeraar biedt NN bescherming dankzij innovatieve oplossingen (invaliditeit en overlijden, pensioenopbouw tak 23) en via een sterk netwerk van makelaars en bankpartners.

NN telt 1,4 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar en vermogensbeheerder met een uitstekende kapitaalpositie, actief in 18 landen wereldwijd.

Voor meer informatie over het 'Nationaal Geluksonderzoek' en tips voor een gelukkiger leven: www.gelukkigebelgen.be

Voor meer informatie over NN: www.nn.be

Perscontact



Annelore Van Herreweghe

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 verzekerings-landschap. 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 invaliditeits-verzekeringen) en pensioenopbouw in tak23.

Samen met meer dan 700 medewerkers ambieert Jan van NN de meest persoonlijke verzekeraar van België te maken en staat er dan ook op om dat door te vertellen 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. In februari werden deze inspanningen beloond. NN kreeg toen 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: 'Alleskan. Waarweterechtkomen, datzienwe 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



Professor dr. Lieven Annemans is hoogleraar in de gezondheidseconomie aan de faculteit geneeskunde van de Universiteit Gent. Met de huidige NN leerstoel en 'het Nationaal Geluksonderzoek' wil Annemans een antwoord bieden op de vraag "Wat maakt de Belg gelukkig?". Het onderzoek vertrekt vanuit de verschillende levensdomeinen en bekijkt ook de persoonlijke kenmerken van de Belg waardoor een gedetailleerde geluksanalyse mogelijk is. 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 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) en 'Je geld of je leven in de gezondheidszorg' (2016). Hij is ook auteur van meer dan 250 internationale wetenschappelijke publicaties over gezondheidseconomie.

Cynthia Ghysels, gelukscoach NN

Soms weten mensen niet meer wat ze willen in het leven. Ze twijfelen aan hun job en zouden liever een nieuwe weg inslaan, maar ze weten vaak niet hoe. In dat geval kunnen zij rekenen op life planner Cynthia Ghysels (50).

Cynthia is één van de weinige registered life planners in België. Meer dan ooit gelooft zij dat je door de aandacht voor je persoonlijke ontwikkeling een verschil kunt maken in je leven en dat van anderen. Haar passie voor persoonlijke ontwikkeling gaat helemaal terug tot haar jeugdijaren. Op haar 17e werd zij Belgisch kampioen kogelstoten. Na haar studie rechten heeft ze een mooie carrière van 22 jaar gehad bij verschillende bedrijven in de verzekeringswereld. Daar leerde ze dat een sterker inzicht in jezelf leidt naar een sterker leiderschap.

Als alleenstaande moeder met 2 dochters heeft ze ervoor gekozen het leven te leiden dat bij haar past en haar passie helemaal tot uiting te brengen via haar eigen bedrijf. Zij maakt Life Planning, een methode om te ontdekken hoe je jouw eigen leven zinvol kan invullen en hoe je hierbij de juiste keuzes maakt, praktisch en concreet toepasbaar voor ondernemers, topsporters, bedrijven en hun leiders, die op zoek zijn naar persoonlijke groei en zakelijke effectiviteit.

Op de Geluksblog leert Cynthia de Belgen hoe ze hun geluk in eigen handen kunnen nemen. Als gelukscoach geeft zij tips en reikt zij de middelen aan om de eerste stap naar een gelukkiger leven te zetten. Cynthia helpt Belgen op weg naar een leven vol goesting.



Kris Peeters, vice-eersteminister

Kris Peeters is vice-eersteminister van de Federale Regering en minister van Werk, Economie en Consumenten, belast met Buitenlandse Handel, Armoedebestrijding, Gelijke Kansen en Personen met een beperking.

Peeters volgde een opleiding als kandidaat in de rechten aan het UFSIA, licentiaat in de rechten aan het UIA en kandidaat in de wijsbegeerte aan het UFSIA. Hij heeft ook het diploma van 'Speciale licentie in fiscaliteit en boekhoudkundig onderzoek' aan de Vlerickschool voor management van de Rijksuniversiteit Gent.

Voor zijn plotselinge politieke carrière werkte Kris Peeters van 1986 tot 1988 als advocaat. Vervolgens werd hij van 1988 tot 1991 fiscaal adviseur bij de NCMV-Studiedienst en daarna was hij van 1991 tot 1994 directeur van deze studiedienst. Kris Peeters stond dus meer dan tien jaar aan het hoofd van de Organisatie van Zelfstandige Ondernemers, die door hem mee omgevormd werd tot UNIZO. Hij was ook docent aan de Hogeschool Gent, namelijk in de richting Bestuurskunde en Publiek Management.



Caroline Verlinde, adjunct-kabinetschef Jo Vandeurzen

Dr. Caroline Verlinde is in 2003 als huisarts afgestudeerd en bijna 10 jaar actief in Brussel. Tijdens haar carrière als huisarts was ze tevens arts in consultatiebureaus van Kind en Gezin, deed ze veldonderzoek naar de organisatie van de eerstelijnsgezondheidszorg en werd ze aangesteld als gezondheidscoördinator voor de Vlaamse gemeenschap in Brussel.

Toen dat uitmondde in de oprichting van het Huis voor Gezondheid in Brussel werd ze daar directeur. Ze stond er aan de basis van verschillende innovatieve projecten die de kwaliteit, toegankelijkheid en samenwerking in de Nederlandstalige zorg in Brussel bevorderden. 4,5 jaar geleden werd ze adjunct-kabinetschef zorg bij Vlaams minister van welzijn, volksgezondheid en gezin.

Dossiers die ze daar opvolgt zijn onder andere de hervorming van de eerstelijnszorg, de zorg voor chronisch zieken, preventie, de ziekenhuissector en digitalisering in de zorg.



Koen Kas, gezondheidsfuturesloog

Koen Kas is een gezondheidszorg visionair, ondernemer, internationaal keynote spreker en professor aan de Universiteit van Gent. Hij wordt gedreven door het streven om de gezondheidszorg delightful (verrukkelijk), gepersonaliseerd en preventief te maken. Recent publiceerde hij zijn visie op de toekomst van de geneeskunde in twee boeken, 'Nooit meer ziek' en 'Your guide to delight'.

Hij is CEO van HealthSkouts, en Partner van Healthstartup, een sociaal netwerk van nieuwe gezondheidszorgbedrijven. Hij adviseert en inspireert 's werelds grootste en bekendste farmaceutische en technologiebedrijven over de opkomst en de implementatie van nieuwe technologieën op het kruispunt van de geneeskunde, alle mogelijke technologieën en gedragswetenschappen, telkens in een unieke mix met kunst en design.

Hij zetelt in talrijke adviesraden, organiseert hackatons (zoals de eerste mobile health hackaton, maart 2016, die leidde tot klinische studies van mobiele health Apps) en hij is actief betrokken bij de oprichting van nieuwe digital health startups. Hij is curator van de wereldwijde database met gereguleerde gezondheids Apps & Digital Tools (<http://digitalhealth.be>)

Koen doceert Moleculaire Oncologie en is voorzitter van het wetenschappelijk comité van de Europese Kanker Preventie Organisatie. Hij is ambassadeur van Health House (Leuven, België), Editor van de mHealth and EJCP journals en jurylid van de Galen Prize / Prix Galien. Eerder betrok hij 15 jaar lang managementposities (of stond hij aan de wieg) bij 4 leading biotech bedrijven: Tibotec, Galapagos, Pronota en Thrombogenics / Oncurious.



Sylvie Loumaye, psychologe

Op 16-jarige leeftijd weet Sylvie Loumaye één ding zeker: later wil ze werken in het Centrum voor Gezinsplanning met als missie het verbeteren van het emotionele, rationele en seksuele leven. Voor Sylvie is er immers niets interessanter dan werken in het domein 'liefde'. Zegt men niet dat liefde de wereld regeert? Een logische volgende stap was dan ook haar studiekeuze psychologie aan de UCL, uiteraard met een stage in gezinsplanning (SIPS in Luik).

Sylvie vulde dit vervolgens aan met een aggregaat opleiding om later ook les te kunnen geven 'en zo haar kennis en ervaring te kunnen delen met anderen'. Voor haar thesisonderwerp kiest Sylvie voor het delicate onderwerp 'zelfmoord bij jongeren'. Het raakt haar dat sommige jongeren en jongvolwassenen de liefde voor het leven verliezen.

Sylvie startte haar carrière in 1999 bij Aywaille Gezinsplanning (Ourthe-Ambève), als psychotherapeute, gastvrouw en facilitator. Parallel start Sylvie als zelfstandige psychotherapeut die mensen helpt in hun zoektocht naar geluk.

Van 2002 tot 2010 is Sylvie directrice van een Luikse centrum voor Gezinsplanning (Le 37) waar ze instaat voor familiebemiddeling (begeleiding tijdens echtscheidingen), seksuologische hulpverlening en het organiseren van workshops over zelfvertrouwen, communicatie, ...

In 2008 behaalde ze haar universitair diploma (UCL) in de klinische seksuologie waarna ze ook startte met het begeleiden van koppels. De kwaliteit van ons seksleven is volgens haar een bepalende factor voor het geluk. De WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) erkent overigens het belang van seksuele gezondheid.

In 2015 volgde ze een opleiding hypnotherapie (TBT) om patiënten te helpen met het verwerken van trauma's (zoals agressie en intimidatie) zodat deze niet langer de kwaliteit van hun geluk bepalen.



Sinds 2010 is Sylvie aan de slag als zelfstandig psychotherapeute en onderzoekt ze voornamelijk hoe je de balans kan bewaren tussen het professionele en het privéleven. Daarnaast blijft ze zich inzetten om het taboe rond seksualiteit te doorbreken via media (in radioprogramma's, geschreven pers, ...), animatie op scholen en conferenties.

Ondertussen heeft Sylvie, zoals te zien op haar website (www.sylvieloumaye.be), verschillende kanalen ontwikkeld die mensen helpen bij de ontwikkeling van een leven waarbij liefde voor onszelf én voor onze naasten, een gezond seksleven, ... centraal staan. Kortom, alles wat men nodig heeft voor een gelukkig leven! Vandaag de dag kan Sylvie zeggen dat haar professioneel leven haar gelukkig maakt en dat haar job haar passie is geworden.

Herman Peeters, educatief medewerker bij CM

Herman Peeters werkt bij CM binnen het team Gezondheidsbevordering in Oost-Vlaanderen. Dit team werkt aan de bevordering van de gezondheid en de levenskwaliteit van de leden.

Hij is in het bijzonder bezig met het lokaal gezondheidsbeleid, gezondheids-bevordering bij kwetsbare groepen, gezondheidsbedreigingen als fijn stof en gezondheidsongelijkheid.

Vanuit CM maakt hij eveneens deel uit van de maatschappelijke stuurgroep van het Nationaal Geluksonderzoek. Daarnaast maakt Herman Peeters ook deel uit van de begeleidingscommissie van het CSI-Flanders onderzoek (Civil Society Innovation) van de UGent, KUL en UA. In zijn vrije tijd is hij voorzitter van de Beweging van Mensen met Laag Inkomen en Kinderen. Een vereniging waar armen het woord nemen in Gent.



Bram Deloof, schepen van Geluk Kuurne

Bram Deloof is schepen van Welzijn en Geluk, Sociale Zaken, Integratie en Armoedebestrijding in de gemeente Kuurne. Negen jaar geleden verwierf hij zijn eerste uitvoerend mandaat als OCMW-raadslid en drie jaar later startte hij de vorige legislatuur als OCMW-voorzitter bevoegd voor welzijn, sociale zaken, volksgezondheid, integratie, ouderen en OCMW.

Deze legislatuur is hij bevoegd voor de sociale bevoegdheden voor de gemeente Kuurne en werd hij aangesteld als de allereerste schepen van Geluk in België. Volgens Bram Deloof lag de focus van heel wat gemeenten 6 jaar geleden terecht op het fysisch welzijn waarbij aandacht ging naar gezonde voeding, voldoende bewegen, roken...ook in Kuurne stond dit op de agenda. Echter, het psychisch welzijn werd hierbij volgens Deloof mogelijks wat onderschat en vooral, de mogelijkheden die een overheid heeft om hier positief rond te werken en waar mogelijk, stress weg te nemen en meer kwalitatieve tijd voor mensen te genereren. In Kuurne werd daarom gezocht naar een term voor een bevoegdheid die de deur openlaat tot de brede waaier aan welzijn...en liefst vanuit een positieve insteek; en zo werd er gekozen voor de bevoegdheid 'geluk'.

Naast zijn bevoegdheden als schepen, werkt Bram Deloof als program manager bij Esterline Belgium, waar hij samen met verschillende project managers verantwoordelijk ben voor diverse display ontwikkelingsprogramma's.



Bruno Delepierre, auteur van 'Happonomy'

Het is moeilijk om Bruno Delepierre in één vakje te duwen. Maatschappelijk gedreven en creatief ondernemer, innovator, auteur, spreker of wetenschapper, het zijn labels die je Delepierre mogelijk zou toedichten.

Het verbergt een uniek levensverhaal van 'good, bad and ugly' die hem bracht tot Happonomy, een internationaal platform rond levenskwaliteit en economie. De organisatie helpt mensen bewust te worden wat hun leven kleur geeft en hoe werk, geld en technologie kunnen worden ingezet om hun levenskwaliteit te verhogen.

In 2016 schreef hij "Roadmap naar Utopia", een economisch kookboek met daarin 35 recepten om levenskwaliteit en economie met elkaar te verzoenen. Vandaag bouwt hij samen met waardegedreven professionals, ondernemers, creatievelingen en wetenschappers aan economische oplossingen om onze levenskwaliteit omhoog te stuwen.

Delepierre heeft een master in rechten, management en international business economics. Hij doctoreert momenteel aan de KU Leuven in gedragseconomie en onderzoekt in wat voor mate ons kapitalistisch systeem al dan niet onze levenskwaliteit bevordert.



Arnaud Joskin, econoom

Arnaud Joskin is een Belgische econoom, geboren in Dinant op 12 augustus 1981. Zijn visie is gebaseerd op de evolutie van het economisch systeem als organisatie van de samenleving. Hij is specifiek bezig geïnteresseerd in de plaats die de mens inneemt in het economisch systeem en in de uitdagingen rond duurzame economische ontwikkelingen.

Hij werkte aan de Universiteit van Namen, de UCL en de Centrale Raad voor het Bedrijfsleven. Vandaag werkt hij voor het Federal Planbureau, waar hij bijdraagt aan de ontwikkeling van nieuwe indicatoren om het welzijn in België te meten.



Sophie Grosjean, auteur en coach in geweldloze communicatie

Sophie Grosjean is afgestudeerd in 'Administration des Affaires' en altijd gepassioneerd geweest door human resources en interpersoonlijke relaties.

Tussen 2000 en 2005 creëerde ze een departement opleidingen bij de Kamer van Koopvandel en Nijverheid. Daar gaf ze opleidingen aan bedrijfsleiders en managers van de organisatie. In 2002 besloot ze om verder specialiseren in de richting van persoonlijke ontwikkeling.

Een jaar later ontdekte ze het proces van de Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg, wat haar blik op zichzelf en anderen volledig veranderde. Niet veel later besloot ze om Girasol op te richten en opleidingen te organiseren hieromtrent.

In 2004 besloot Sophie Grosjean om zelfstandige te worden. Sinds dan begeleidt ze individuen, teams en organisaties naar gedragsverandering door betere en authentieke communicatie, met wederzijds respect.



Juan Tecco, Medisch Directeur en hoofd Psychiatrie ziekenhuis Bergen

Juan Tecco is sinds oktober 2004 hoofd van de afdeling Psychiatrie van het ziekenhuis CHU Ambroise Paré.

Daarnaast is hij sinds oktober 2011 ook Medisch Directeur van het CHP du Chênes aux Haies-ziekenhuis. Hij is doctor in de geneeskunde, chirurgie en bevallingen en bovendien ook afgestudeerd in de psychiatrie.

Bovendien schreef hij al meer dan 20 publicaties in de geneeskunde en de economie.

