

De impact van huisdieren op het mentale welzijn van hun baasjes in België

Mars Petcare gelooft dat huisdieren van de wereld een betere plek maken. Om beter te begrijpen hoe ze bijdragen aan het mentaal welzijn van hun baasjes, werkte Mars - een wereldwijde leider in dierenverzorging - samen met Calm, een toonaangevend merk op het gebied van mentale gezondheid en welzijn, om een grootschalig internationaal onderzoek uit te voeren.

Dit document presenteert de belangrijkste bevindingen van dat online onderzoek. Meer dan 30.000 huisdiereigenaars uit 20 landen namen deel, waaronder 1.084 deelnemers uit België. De resultaten tonen krachtige statistieken over de rol die huisdieren spelen in het ondersteunen van mentaal welzijn, ontspanning, sociale connecties, lichaamsbeweging en meer.

Mentaal welzijn

- 86% zegt dat hun huisdier een positieve invloed heeft op hun mentaal welzijn.
- 65% voelt zich dankzij hun dier minder bezorgd of piekert minder.
- 40% ervaart minder stress of angst door de aanwezigheid van hun huisdier.
- 39% vindt dat hun huisdier hen afleidt van negatieve gedachten

Sociaal leven

- Meer dan de helft (54%) vindt dat hun huisdier hun sociaal leven verrijkt. Ze raken makkelijker aan de praat, leggen sneller contacten of maken nieuwe vrienden.

Ontspanning en ontstressen

- 62% zegt dat hun huisdier hen helpt om beter te ontspannen.
- Zo'n 6 op de 10 Belgen (57%) zoeken het liefst gezelschap van hun huisdier wanneer ze stress ervaren – meer dan van hun partner (32%), familie (18%), vrienden (19%) of kinderen (12%).
- Huisdieren als bron van ontspanning:
 - Hun aanwezigheid werkt rustgevend: 86%
 - Praten met huisdieren is ontspannend: 72%
 - Luisteren naar huisdieren is kalmerend: 61%
 - Een huisdier zien ontspannen werkt aanstekelijk: 80%

- Huisdieren stimuleren baasjes om ook te rusten: 36%
- Huisdieren bieden gezelschap zonder dat je hoeft te praten: 63%
- Huisdieren bieden een veilige uitlaatklep voor zorgen: 16%

Dagelijkse routines en gezonde gewoontes

Pauzes tijdens het werk

- 73% zegt dat hun huisdier hen wel eens aanzet om pauzes te nemen
 - 49% ervaart dat dagelijks
 - 65% wekelijks
 - 70% maandelijks

Beweging en buiten zijn

- 66% wordt door hun huisdier gestimuleerd om meer tijd buiten door te brengen of om actiever te zijn.
- 52% van de huisdiereigenaren die zeggen dat ze gaan wandelen om stress te verlichten, zegt dat hun huisdier hen aanmoedigt om vaker te gaan wandelen.
- 12% van de huisdiereigenaren die sporten om stress te verlichten, zegt dat hun huisdier hen aanmoedigt om vaker buiten te sporten.

Minder schermtijd

- 69% zegt dat hun huisdier hen aanmoedigt om even afstand te nemen van het scherm.
 - 46% ervaart dit dagelijks.
- 59% zegt dat hun huisdier hen helpt om minder tijd op sociale media door te brengen.
 - 36% ondervindt dit dagelijks.

Slaap en comfort

- 46% zegt dat hun huisdier een positieve invloed heeft op hun slaap.
- 34% voelt zich gelukkig en op hun gemak wanneer ze een dutje doen of samen met hun huisdier liggen te rusten.

Referenties*

Het onderzoek werd uitgevoerd door YouGov Plc in opdracht van Mars. De totale steekproef bestond uit 31.299 volwassenen (18+) met een huisdier, verspreid over 20 markten. Het veldwerk werd uitgevoerd tussen 19 februari en 31 maart 2025. De enquête werd online uitgevoerd. De cijfers zijn gewogen op individueel landenniveau om representatief te zijn voor alle honden- en katteneigenaren (18+) in de respectievelijke markten.

* Gebruik van deze cijfers is enkel toegestaan met correcte bronvermelding.



Contact

Kathy Heungens - Corporate Affairs Senior Manager België, Mars Belgium
(kathy.heungens@effem.com , +32 499 58 59 17)

Fien Crommelinck - Account Manager, Brum Smith (PR)
(fien@brumsmith.com, +32 476 88 19 09)