

UGent en NN brengen Het Geluk van België in kaart

Het aandeel van werk in geluk is drie keer zo groot bij
zelfstandigen als bij ambtenaren
Werkzoekenden en langdurig zieke mensen zijn het
meest ongelukkig

Persdossier Resultaten Nationaal Geluksonderzoek over werk en geluk

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. Analyse in samenwerking met Securex

Veldwerk:

Tussen 6 december 2017 en 31 januari 2018

Sponsor:

NN



Het aandeel van werk in geluk is drie keer zo groot bij zelfstandigen als bij ambtenaren

Werkzoekenden en langdurig zieke mensen zijn het meest ongelukkig

Brussel, 5 december 2018 – Gemiddeld maakt onze job bijna één vijfde (18%) van ons geluk uit. Een aanzienlijk aandeel, dat bij zelfstandigen drie keer zo groot is als bij ambtenaren. Zo verklaart tevredenheid met het werk bij zelfstandigen 32% van de algemene levenstevredenheid, terwijl dit bij ambtenaren slechts 9% bedraagt. Dat blijkt uit nieuwe cijfers van het Nationaal Geluksonderzoek van de UGent, met steun van levensverzekeraar NN en in samenwerking met Securex. Dat werk een sterk verband heeft met ons geluk, blijkt ook uit de vaststelling dat werkzoekenden en mensen die langdurig ziek zijn duidelijk een stuk minder gelukkig zijn dan werknemers en zelfstandigen. Deze groep evalueert de algemene levenstevredenheid met een lage score van gemiddeld 4,9 op 10.

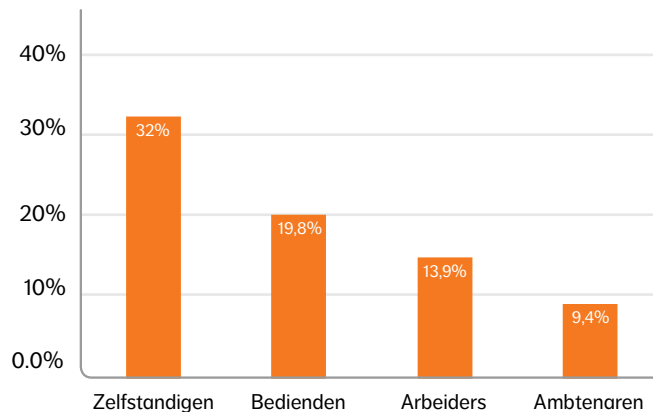
Dankzij het Nationaal Geluksonderzoek van UGent met steun van levensverzekeraar NN krijgen we inzicht in wat de Belg gelukkig maakt. Het team van Lieven Annemans, titularis van de NN leerstoel, vertrekt steeds vanuit de specifieke levensdomeinen die de levenstevredenheid kunnen beïnvloeden en maakt op geregelde tijdstippen resultaten uit het onderzoek bekend. Uit de vorige resultaten bleek al dat Belgen met een laag inkomen gemiddeld minder tevreden zijn met hun leven, dat Belgische senioren vandaag gemiddeld gelukkiger zijn dan millennials en dat meer dan de helft van de jonge Belgen onder de 34 jaar zich geregeld eenzaam voelen, wat een negatieve impact heeft op hun geluk.

Vandaag rapporteert de UGent in samenwerking met Securex en NN het verband tussen werk en levenstevredenheid. In totaal namen 3770 mensen deel aan de studie, waarvan 77% behoort tot de actieve bevolking (ambtenaren, bedienden, zelfstandigen, huisvrouwen of -mannen, werkzoekenden en langdurig zieke mensen). Uit dit aantal werd een representatieve sample geselecteerd op basis van regio, leeftijd, opleidingsniveau, beroeps categorie en geslacht. Het geluk of subjectief welzijn werd geanalyseerd op basis van de wetenschappelijke methode van de zogenaamde Cantril ladder die de algemene levenstevredenheid meet. Meer informatie over de onderzoeksmethode onderaan het persbericht.

Bij zelfstandigen heeft werktevredenheid een aandeel van 32% in het totale geluk

Indien het bij een zelfstandige goed gaat op het werk, dan zal de positieve impact daarvan op zijn geluk een pak groter zijn dan bij bedienden, arbeiders en ambtenaren. Dit geldt natuurlijk ook in de omgekeerde richting. Gaat het slecht op het werk, dan zal de negatieve impact op het geluk bij zelfstandigen ook harder doorwegen dan bij bedienden, arbeiders en ambtenaren. Bij zelfstandigen heeft het werk een aandeel van 32% in de algemene levenstevredenheid. Bij bedienden gaat dit om 19,8%, bij arbeiders 13,9% en bij ambtenaren om 9,4%.

Aandeel van tevredenheid met werk in algemene levenstevredenheid per beroeps categorie



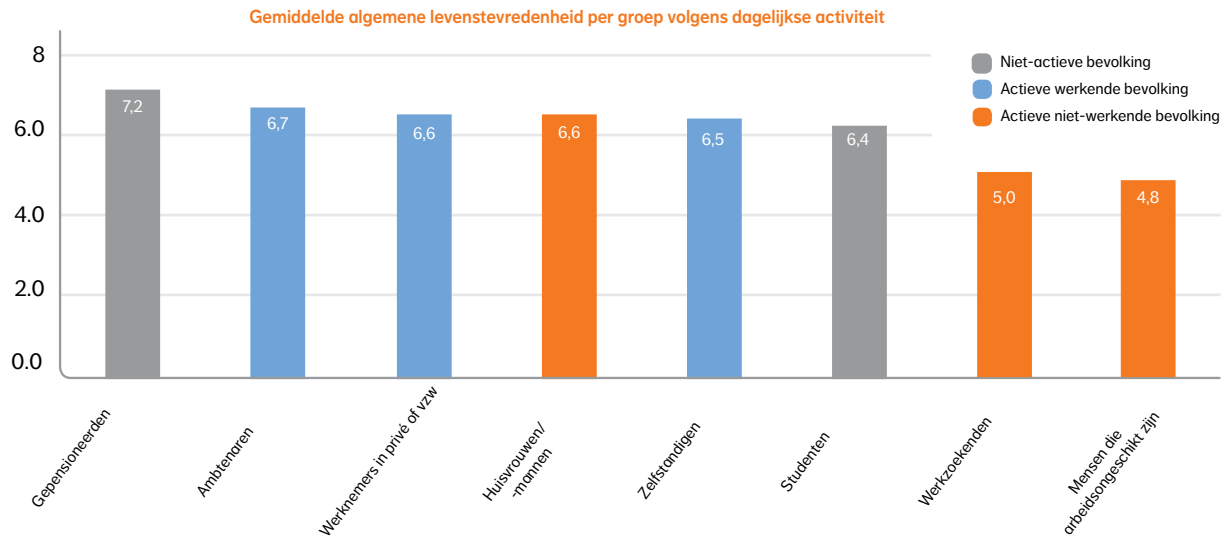
Professor Lieven Annemans verklaart: 'Als we weten dat ongeveer 30% tot 50% van ons geluk verklaard wordt door genetische factoren en er dus nog ongeveer 60% overblijft voor alle andere factoren, dan kunnen we stellen dat een aandeel van 32% in ons geluk behoorlijk groot is. Ondanks de kleine aantallen per beroepsgroep zijn de resultaten wel statistisch significant. Het positieve nieuws is ook dat ons geluk door verschillende factoren bepaald wordt. Dat zorgt ervoor dat je de balans kan vinden door ook rekening te houden met andere factoren zoals je sociale relaties of je gezondheid.'

Christine Mattheeuws, voorzitter van het Neutraal Syndicaat van Zelfstandigen (NSZ): 'Zelfstandigen zijn meer dan werknemers verbonden met hun zaak. Dit komt omdat ze vaak heel wat eigen middelen geïnvesteerd hebben én bovendien alleen verantwoordelijk zijn voor hun eigen inkomen en desgevallend dat van hun personeel. De activiteiten van een zelfstandige zijn meestal ook arbeidsintensiever: werkweken van 60 uren en meer zijn geen uitzondering. Gaat het goed, dan plukt de zelfstandige de vruchten, maar als het slecht gaat, is er meestal geen stevig vangnet. De grote verantwoordelijkheid maakt veel zelfstandigen ongelukkig, maar leidt er ook net toe dat zelfstandigen hun zaak niet kunnen loslaten.'

Danny Van Assche, gedelegeerd bestuurder van UNIZO: 'De resultaten van dit onderzoek verbazen ons niet. Zelfstandigen leven van en voor hun zaak, waardoor persoonlijk en professioneel geluk sterk met elkaar verbonden zijn. Uit eerder onderzoek van de Sociaal-Economische Raad Vlaanderen (SERV) blijkt ook dat 9 op 10 zelfstandigen zich goed voelen bij hun werk, terwijl dit bij werknemers iets minder is: 8 op 10. Eigen onderzoek van UNIZO toont aan dat 86% van de zelfstandigen zich gelukkig voelt. Toch moeten we waakzaam blijven. Zelfstandigen staan onder zware druk met een beperkte sociale bescherming. Om de ondersteuning van zelfstandigen te versterken, vraagt UNIZO daarom om het sociaal statuut van de zelfstandigen te versterken.'

Werkzoekenden en langdurig zieke mensen geven hun leven een score van 4,9 op 10

Dat werk een belangrijk aandeel heeft in onze levenstevredenheid, blijkt ook uit het feit dat werkzoekenden en mensen met een langdurige ziekte beduidend laag scoren op vlak van geluk. Daar waar werkende Belgen hun leven gemiddeld een 6,6 op 10 geven, evalueren werkzoekenden en langdurig zieke Belgen hun leven gemiddeld met een luttel 4,9 op 10. Bij werkende Belgen is het aandeel van tevredenheid met het werk in de algemene levenstevredenheid gemiddeld 17,9%. Bij de niet-werkenden (werkzoekenden, arbeidsongeschikten en huisvrouwen- of mannen) is het aandeel van hun dagelijkse hoofdactiviteit (zoals vrijwilligerswerk, huishouden, etc.) in de levenstevredenheid dan ook veel groter met 33,3%.



Lieven Annemans: 'Het significante verschil in levenstevredenheid tussen werkende Belgen en werkzoekenden kan onder andere verklaard worden door het feit dat werk mensen een zekere voldoening geeft, alsook erkenning, waardering en zelfrealisatie. Het zorgt ervoor dat we onder de mensen komen. Werk is dus niet alleen maar een bron van inkomen, maar het is ook – en misschien wel vooral – een nuttige invulling van je bestaan.'



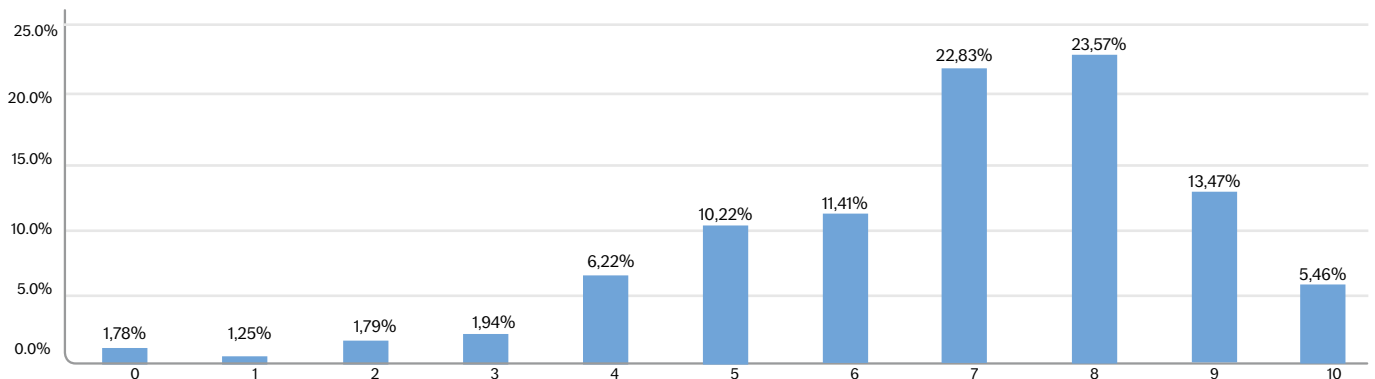
Fons Leroy, gedelegeerd bestuurder van VDAB: 'Werk heeft naast een financiële ook een sociale component die steeds meer terrein wint. Het is bewezen dat iemand die werkt meer zelfvertrouwen heeft, zich nuttig voelt en daardoor ook beter in zijn vel zit. Door de krapte op de arbeidsmarkt kunnen we het ons vandaag niet permitteren om talent links te laten liggen. Daarom zet VDAB in op alle werkzoekenden op basis van hun vaardigheden met aandacht ook voor de groep die niet meteen in aanmerking komen: langdurig zieken, herintreders, vrouwen met een migratieachtergrond en ongekwalificeerde jongeren. Door mensen de kans te geven om hun talenten te ontwikkelen op de werkvloer creëer je gelukkige medewerkers en dat kan alleen maar ten goede van je bedrijf komen.'

Grégor Chapelle, gedelegeerd bestuurder van Actiris: 'Het is absoluut geen verrassing dat werkzoekenden aangeven minder gelukkig te zijn dan iemand met een job. Een job is iemands identiteit. Het is dé taak van Actiris om zo snel mogelijk te helpen een oplossing te zoeken voor elke werkzoekende, nog voor het verlies van zelfvertrouwen om de hoek komt loeren en de onzekerheid grote wonden slaat. Het recht op werk is dan ook een mensenrecht en wordt vermeld in art. 23 van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens. Het is niets minder dan de bestaansreden van Actiris, waarvoor elke dag 1 500 mensen opstaan: Brusselaars helpen een geschikte job te vinden. En hen dus gelukkiger maken!'

We geven ons werk gemiddeld een score van 6,6/10

43% van de werkende Belgen is zeer tevreden met zijn hoofdactiviteit en geeft het werk een score van 8/10 of meer. Toch is een aanzienlijke groep van 23% van de werkende Belgen zeer ontevreden op het werk (met een score van 5/10 of minder).

Tevredenheid met het werk bij de werkende bevolking



Heidi Verlinden van Securex benadrukt het belang van tevredenheid op het werk: 'Het belang van werkgeluk ligt voor werkgevers niet alleen in de verhoogde levenstevredenheid van hun medewerkers. Onderzoek toont aan dat werkgeluk ook kan bijdragen tot betere bedrijfsresultaten via betere prestaties van werknemers, een grotere klantentevredenheid, hogere productiviteit en winstmarges. Werkgeluk kan ook bijdragen tot lager verloop en minder frequente en minder lange afwezigheden door ziekte. Concreet zorgt bijvoorbeeld elk % stijging in werknemerstevredenheid voor 1,5% stijging in klantentevredenheid. Ook op maatschappelijk vlak levert werknemerstevredenheid op: tevreden werknemers willen ruim 5 jaar langer werken dan niet tevreden werknemers.'

Minister van werk en vice-eersteminister Kris Peeters bevestigt: 'Werk is niet enkel een manier om een inkomen te verwerven, het geeft ook aan veel mensen voldoening en plezier. Belangrijk is wel een goed evenwicht te vinden tussen werk en privéleven. Met onze wet op het werkbaar en wendbaar werk, geven we een kader om deze balans mogelijk te maken. We leggen hierbij de nadruk op overleg tussen werkgevers en werknemers zodat ze samen de werkorganisatie kunnen bepalen op maat van het bedrijf en op maat van de werknemer. We denken hierbij aan loopbaansparen waarbij men verlof kan opsparen voor momenten dat het als werknemer beter past, of aan opleiding en vorming zodat werknemers up to date blijven. Daarnaast voeren we strijd tegen stress, burn-out, pesten, ongewenst seksueel gedrag.. en geven de werknemers hiervoor wettelijke ondersteuning met de wet welzijn op het werk. Preventie is hierbij het ordewoord.'

Het ABC van geluk op het werk

Het ABC bestaat uit drie grote peilers. De A staat voor autonomie en bekijkt in welke mate men zelf beslissingen kan nemen. De B staat voor betrokkenheid en houdt onder andere verband met sociale relaties en eenzaamheid. De C staat voor competenties en geeft aan hoe bekwaam en zelfzeker men zich voelt.

Uit het Nationaal Geluksonderzoek blijkt duidelijk dat de ABC's een positieve invloed hebben op tevredenheid op het werk, onafhankelijk van andere factoren zoals geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, regio, persoonlijk inkomen en tevredenheid met het woon-werkverkeer. Zo zorgt autonomie op het werk voor een stijging van 0,87 punten van de tevredenheid op het werk op een schaal van 0 tot 10. Toch geeft slechts 55,5% van de Belgen aan voldoende autonomie te ervaren op het werk. Ook betrokkenheid op het werk is belangrijk. 56,1% van de Belgen voelt zich voldoende betrokken. Dit zorgt voor een stijging van 0,37 punten op 10 op vlak van tevredenheid op het werk. 69,4% van de Belgen voelt zich voldoende competent, wat dan weer zorgt voor een stijging van 0,2 punten op 10. Belgen die op de drie factoren goed scoren, stijgen met 1,44 punten op vlak van tevredenheid op het werk.



Opvallend: inwoners van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en Wallonië scoren hoger op vlak van tevredenheid op het werk, onafhankelijk van geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, de ABC's, persoonlijk inkomen, tevredenheid met het woon-werkverkeer, last van stress op het werk, het gevoel dat men een masker moet dragen en eenzaamheid op het werk.

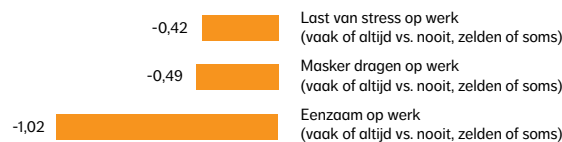
Positieve factoren die verband houden met werktevredenheid



Eén vijfde van de Belgen draagt dagelijks een masker op het werk

Aan de andere zijde van het spectrum zijn er duidelijke factoren die een negatieve invloed hebben op onze werktevredenheid. Eenzaamheid op het werk weegt het zwaarst door met een daling van 1,02 punten op 10. 15,1% van de werkende Belgen bevindt zich in die situatie. Ook een masker dragen op het werk en niet volledig zichzelf kunnen zijn hebben een invloed. Eén vijfde (21,3%) van de werkenden beweert vaak tot altijd een masker te moeten dragen op het werk. Altijd tot vaak stress hebben op het werk leidt tot een daling van 0,42 punten. En maar liefst 35,5% van de werkende Belgen geeft aan vaak tot altijd stress te ondervinden op het werk.

Negatieve factoren die verband houden met werktevredenheid



Lieven Annemans: ‘Deze resultaten tonen aan dat er nog veel ruimte is voor verbetering en dat werkgevers wel degelijk een verschil kunnen maken. Ik wil werkgevers dan ook aanmoedigen om met specialisten terzake na te gaan op welke manieren ze het geluk van hun medewerkers kunnen opkrikken.’

Heidi Verlinden van Securex: ‘Er zijn heel wat zaken die organisaties kunnen doen om de werktevredenheid en daarmee ook het algemeen geluk van de werknemers te bevorderen. Werkgevers kunnen de autonomie verhogen door controle van hun medewerkers af te bouwen. Ook initiatieven die de work-life balance vergroten of de waarde (zinvolheid) van taken benadrukken, helpen. Verbondenheid creëren kan door collectieve doelstellingen vast te leggen in plaats van individuele, door transparante communicatie zonder organisatiepolitiek, door empathisch te zijn en echt te luisteren naar mensen en door investeringen in maatschappelijk verantwoord ondernemen.’

Jan Van Autreve, CEO van NN: ‘NN vindt gezondheid en geluk op en naast het werk ontzettend belangrijk. Het is onze missie om alle Belgen en dus ook onze medewerkers gezonder en gelukkiger te maken. Daarom voeren we een actief gezondheidsbeleid, waarbij we enerzijds inzetten op gezonde pauzemomenten voor onze medewerkers via het ter beschikking stellen van een fitnesszaal of het aanbieden van sportlessen over de middag. Maar we werken bijvoorbeeld ook hard aan de autonomie en betrokkenheid of dus het psychologische welbevinden van onze medewerkers door te kiezen voor een agile way of working. Dat is een resultaatgerichte maar vooral ook dialooggerichte werkwijze. Het is zeer valoriserend dat het initiatief en de verantwoordelijkheid bij de medewerker zelf komt te liggen.’

Volgens experte **Isabelle Hoebrechts, gedelegeerd bestuurder van 361°** en gepassioneerd door geluk op het werk, is het cruciaal om rekening te houden met de individuele noden van medewerkers: 'Om echt gelukkig te zijn op het werk, is het belangrijk om jezelf te kunnen zijn binnen de organisatie. Daarbij is het als werkgever noodzakelijk om na te gaan wat precies belangrijk is voor die specifieke persoon. De leidinggevenden van vandaag zouden best focussen op individueel leiderschap en aandacht besteden aan de zorgen en noden van hun medewerkers en hierop inspelen. Ook zou elk bedrijf baat hebben bij een Chief Enthusiasm Officer, om te verzekeren dat er ook plezier gemaakt wordt.'

Frank Vander Sijpe, Director HR Research bij Securex: 'Dat werk als hoofdactiviteit een bijdrage levert aan een hogere algemene levenstevredenheid is met deze nieuwe studie andermaal aangetoond. En dat HR in samenwerking met het management daarin een rol speelt staat buiten kijf. Wat ons anderzijds zorgen moet baren is de hype rond de 'happiness officers', die impliciet laat uitschijnen dat het werkgeluk van de medewerker eenzijdig de verantwoordelijkheid zou zijn van een organisatie. Dat is een brug te ver. Het gaat op zijn minst om een gedeelde verantwoordelijkheid.'

De belangrijkste conclusies uit het Nationaal Geluksonderzoek over werk en geluk:

- Tevredenheid op het werk heeft een belangrijk aandeel in onze algemene levenstevredenheid. Gemiddeld maakt onze job bijna een vijfde (18%) van ons geluk uit.
- Het aandeel van tevredenheid op het werk in ons geluk is bij zelfstandigen drie keer zo groot als bij ambtenaren. Zo verklaart het bij zelfstandigen 32% van de algemene levenstevredenheid, terwijl dit bij ambtenaren slechts ongeveer 9% bedraagt.
- Dat werk een sterk verband heeft met ons geluk, blijkt ook uit de vaststelling dat werkzoekenden en mensen die arbeidsongeschikt zijn duidelijk een stuk minder gelukkig zijn dan werknemers en zelfstandigen. Zij geven hun leven gemiddeld een score van 4,9 op 10.
- 43% van de werkende Belgen is zeer tevreden met zijn werk. 23% van de werkenden is duidelijk ontevreden op het werk.
- Voortdurende stress, vaak of altijd een masker moeten opzetten en eenzaamheid op het werk spelen hierbij een grote rol.

Hoe zelf aan de slag met geluk? Gelukkigebelgen.be & Geluk-O-Meter

Hoewel het leven onverwachte wendingen kan hebben, is er heel wat dat de Belg kan doen om zijn eigen geluk een duwtje in de juiste richting te geven. Daarom heeft NN het platform www.gelukkigebelgen.be gelanceerd, dat de Belg op weg helpt naar een gelukkiger leven. Op de website waar het geluk van de Belg het komende jaar in kaart wordt gebracht, kan je met de Geluk-O-Meter testen hoe gelukkig je vandaag bent vergeleken met andere landgenoten en vind je tips van geluksexperts om te werken aan een gelukkiger leven.



Over het Nationaal Geluksonderzoek

Hoe gelukkig is de Belg? Wat houdt verband met ons geluk? Zijn senioren vandaag gelukkiger dan adolescenten? Zijn vrouwen gelukkiger dan mannen? Wat is de relatie tussen persoonlijkheid en geluksgevoel? En zijn mensen die vroeger gepest werden ongelukkiger dan mensen die niet gepest werden?

Dankzij het Nationaal Geluksonderzoek van UGent komen de Belgen te weten wat hen gemiddeld gelukkig maakt, maar vooral hoe zij samen kunnen werken aan een fijn en gelukkig leven. Tussen maart 2018 en maart 2019 maakt professor dr. Lieven Annemans, titularis van deze NN leerstoel, op geregelde tijdstippen resultaten uit het onderzoek bekend. De professor vertrekt steeds vanuit die specifieke levensdomeinen die het geluk van de Belg mee kunnen 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 in verband met de relatie tussen werk en geluk.

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 kapitaalspositie, 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



5 tips voor een gelukkig leven op het werk van experte Isabelle Hoebrechts

Volgens het Nationaal Geluksonderzoek maakt onze job bijna één vijfde uit van ons algemene levenstevredenheid. We kunnen dus maar beter werk maken van geluk tijdens de kantooruren. Geluksexperte Isabelle Hoebrechts, bestuurder van '361° Creating Happy Employees' geeft je graag het duwtje in de rug om zelf werk te maken van een gelukkig leven op het werk.

1. Wees jezelf en wees eerlijk met jezelf

Geluk op het werk bereik je wanneer je met heel veel passie kan werken en jezelf kan zijn. We streven allemaal geluk na, maar om dat te bereiken hebben we de mogelijkheid nodig om authentiek te zijn en om fouten te mogen maken, zonder de angst te hebben om onze job te verliezen.

2. Laat je niet meeslepen in de steeds snellere wereld

Ons gedrag en ons brein zijn hoe langer hoe meer afgestemd op een steeds snellere wereld en daardoor hebben we intrinsiek ook altijd maar minder geduld. De technologie waarmee we werken evolueert aan een snelheid die onze hersenen en ons lichaam niet aankunnen. Dat is ook meteen de reden waarom burn-outs zo vaak voorkomen. We moeten dringend als mens nadenken over hoe we hier mee om dienen te gaan.

3. Neem kwalitatieve pauzes

Neem genoeg pauzes en maak er kwalitatieve momenten van. Maak een praatje met collega's aan de kofiemachine, maak een wandeling om wat frisse lucht op te nemen, eet tijdens de middag samen met je collega's of ga sporten. Op die manier kan je echt even deconnecteren.

4. Neem afstand van je smartphone tijdens je pauze

Vandaag spenderen we onze pauzes al "swipend" op onze smartphone, op sociale media en op nieuwssites. We leven met een enorme angst om dingen te missen die online verschijnen. Maar dat betekent dat ons brein niet ontlast wordt tijdens ons pauzemoment, aangezien we steeds getriggerd worden door 101 impulsen.

5. Neem je werkgeluk in eigen handen

Naast de verantwoordelijkheid van je werkgever, heb je zelf ook heel wat in handen. Maak jezelf er bewust van dat je kan werken aan je eigen werkgeluk. Durf open te communiceren over je gevoelens en verwachtingen. Dat maakt je alleen maar sterker.

Meer weten?

Surf naar www.gelukkigebelgen.be



Chief Enthusiasm Officer Johan Driessens roept alle bedrijven op om van geluk op het werk een prioriteit te maken

Johan Driessens, oprichter van het bedrijf Branded.Careers, ziet het als zijn missie om medewerkers gelukkiger te maken. Hij kreeg eerder dit jaar als eerste Belg de award van Global Emerging Employer Brand Leader. Hij zweert bij het credo 'employees first'. Het geluk van medewerkers is volgens hem zelfs belangrijker dan dat van klanten. Want gemotiveerde medewerkers zijn productiever en dragen automatisch bij tot tevreden klanten. Volgens hem kan elke werkgever actief zijn steentje bijdragen aan het geluk van de werkende Belg.

De vijf basisregels van Johan Driessens voor geluk op het werk:

1. Zorg ervoor dat medewerkers volledig zichzelf kunnen zijn

Het is enorm vermoeiend om dagelijks een masker te moeten opzetten. Bedrijven zouden er dus voor moeten zorgen dat de persoon die 's ochtends opstaat dezelfde persoon kan zijn op het werk. Bij de aanwerving zouden bedrijven best meteen nagaan of de persoonlijkheid van de kandidaat matcht met de bedrijfscultuur.

2. Geef mensen de kans om te worden wie ze willen worden

Opleidingen en trainingen faciliteren als werkgever is geen overbodige luxe. Als mensen kunnen groeien vanuit hun talenten, zorg je automatisch voor gemotiveerde medewerkers.

3. Vriendschap boven collegialiteit

Ik geloof sterk in samenwerken vanuit vriendschappen. Vrienden helpen elkaar meer dan collega's. Dit zou gepromoot moeten worden in de werksfeer. Het heeft bovendien een positieve invloed op je privé-omgeving, want je ziet je collega's ook als vrienden buiten het werk.

4. Geef vertrouwen

Hier schort vaak het schoentje. Heel wat verantwoordelijken doen vandaag aan micro-management. Je kan het vergelijken met een relatie. Stel dat je partner je de hele tijd controleert, dat is niet erg bevorderlijk voor je geluk. Hetzelfde geldt in een professionele context.

5. Have fun

Als we dan toch zoveel tijd op het werk presteren, dan kunnen we er maar beter voor zorgen dat het leuk is. Zorg dus voor leuke ervaringen op het werk, waardoor mensen elkaar beter leren kennen en plezier kunnen maken.



De belangrijkste conclusies uit het Nationaal Geluksonderzoek tot vandaag

Het Nationaal Geluksonderzoek van UGent en NN gaat sinds 20 maart van dit jaar op zoek naar wat de Belg gemiddeld gelukkig maakt en hoe we samen gelukkiger kunnen worden. Professor dr. Lieven Annemans, titularis van de NN leerstoel, presenteerde op geregelde tijdstippen resultaten uit het onderzoek. Een overzicht van de belangrijkste conclusies tot nu toe.

1. Belgische senioren zijn het gelukkigst, Generatie X hinkt achterop

Een op de drie (35%) Belgen is vandaag zeer gelukkig. Zij geven hun leven een score van minstens acht op tien. Maar ruim een kwart (28%) van de Belgen is niet gelukkig. Bovendien kent het Belgisch geluk duidelijke generatieverschillen. Belgische senioren zijn vandaag gemiddeld gelukkiger dan Generatie X (Belgen tussen 35 en 49 jaar) en Millennials (tussen 20 en 34 jaar).

2. Bijna de helft van de Belgen voelt zich eenzaam

Belgen die zich soms tot altijd eenzaam voelen, hebben veel meer kans om ongelukkig te zijn dan mensen die nooit eenzaam zijn. En bijna de helft (46%) van de Belgen bevindt zich momenteel in die situatie. Vooral bij jongvolwassenen is eenzaamheid een probleem. 54,5% van de jonge Belgen tussen de 20 en de 34 jaar voelt zich soms tot altijd eenzaam.

3. Inspirerende leerkrachten maken ons later gelukkiger

Inspirerende leerkrachten hebben tijdens onze jeugd is bepalend voor ons geluk op latere leeftijd. Mensen die in hun jeugd geïnspireerd werden door leerkrachten hebben 68% meer kans om vandaag gelukkig te zijn. Ongeveer 43% van de Belgen gaf aan dat leerkrachten hen tijdens hun jeugd geïnspireerd hebben.

4. Geluk blijft niet stijgen met het inkomen

In het algemeen zijn mensen met een hoger inkomen meer tevreden met hun inkomen, met hun sociale relaties, hun hoofdberoep en hun woonomstandigheden, maar ons geluk bereikt een piek bij een netto genormaliseerd inkomen van 4000 à 4500 euro per maand.

5. Tevredenheid op het werk heeft een aandeel van 18% in ons geluk

De tevredenheid op het werk heeft een belangrijk aandeel in onze algemene levenstevredenheid. Gemiddeld maakt onze job bijna een vijfde (18%) van ons geluk uit. En dat aandeel is bij zelfstandigen drie keer zo groot als bij ambtenaren. Zo verklaart tevredenheid met het werk bij zelfstandigen 32% van de algemene levenstevredenheid, terwijl dit bij ambtenaren slechts ongeveer 9% bedraagt.

Meer weten? Ontdek het op www.gelukkigebelgen.be

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 Inter-

national 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 700 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. In februari werden deze inspanningen beloofd. 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: '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



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.

Heidi Verlinden, HR Research Expert bij Securex



Heidi Verlinden is arbeids- en organisatiepsycholoog en sinds 1996 HR consultant en onderzoeksexperte bij Securex.

Zij was eerst actief als consultant in recruitment & development. Daarna begeleidde zij talloze bedrijven in hun beleid rond absentisme, stress & mobbing. Sinds 2006 legt zij zich vooral toe op arbeidsmarktonderzoek, vaak in samenwerking met de UGent en de KULeuven. In 2001 stond zij mee aan de wieg van de representatieve absentiebenchmark die Securex jaarlijks publiceert. Zij begeleidde ook de Federale Overheidsdiensten bij de ontwikkeling van hun absentie-medashboard.

Ze specialiseerde zich de afgelopen jaren in relevante HR topics zoals absentisme, stress, burn-out, mobbing, gezondheid, motivatie, duurzame inzetbaarheid en employee relations. Ze is sinds 2012 gastdocente welzijn en absentisme bij ODISEE. Ze schreef ettelijke white papers, rapporten, persberichten, wetenschappelijke artikels, en duikt vaak op in de nationale en regionale pers.

Heidi Verlinden is een veelgevraagd experte voor opleidingen, seminars, gastcolleges en workshops, en voor stuurgroepen en beoordelingscommissies bij het RIZIV, KULeuven en UGent.

Ze gaat de uitdaging aan die de toenemende vergrijzing en de war for talent ons bieden om aan te tonen hoe een mensgericht beleid tot betere bedrijfsresultaten kan leiden. Het onderzoek naar werk en geluk past perfect in dit plaatje.