



Onder embargo tot 19 september 2022

LEGO onderzoekt: Belgen weten niet hoe ze moeten ontspannen

Schaamte en een gebrek aan creativiteit zetten een rem op ons speelgedrag

19 september – LEGO wou weten hoe het met de vrijetijdsbesteding van volwassenen is gesteld en welke rol het echte spelen nog inneemt in hun dagelijkse leven. Ze voerden een grootschalig onderzoek uit in 33 landen en voelden daarbij ook 1000 Belgen aan de tand*. Daaruit bleek dat Belgen moeilijk kunnen ontspannen en op zoek blijven naar de ideale work-life balance. Daarboven zouden ze hun vrije tijd graag een pak creatiever invullen. Alleen lijken we te zijn vergeten hoe of voelen we schaamte. Nochtans zijn er alleen maar voordelen voor wie terug leert spelen.

De kunst van ontspannen verleerd?

1 op 3 van de bevroegde volwassenen voelt zich wekelijks gestresseerd. Belgen blijven worstelen met het vinden van een goede work-life balance: maar liefst 43% van de Belgische deelnemers vindt het moeilijk om een evenwicht te vinden. Ze zijn vaak na de werkuren bezig met hun werk (52%) of checken hun e-mails nog (68%). Omdat ze beseffen hoe belangrijk het is voor de fysieke en mentale gezondheid, zoekt 80% van de volwassenen naar manieren om meer te relaxen.

55% Belgen vindt het nog altijd moeilijk om te ontspannen en ze nemen er zelden de tijd voor (56% Belgen neemt minder dan 1 uur per dag vrij). Tijdsgebrek wordt vaak vernoemd als een belangrijke oorzaak (91% van de Belgen), maar opvallend: ze weten ook niet meer hoe ze moeten relaxen (33% van de Belgen). Hierdoor grijpen ze terug naar wat ze kennen en zijn ze dus heel vaak achter hun TV (88% meer dan 2u/week) of digitale games (58% meer dan 2u/week) te vinden. Dit ondanks het feit dat maar liefst 70% vindt dat creatief bezig zijn meer voldoening geeft dan passievere vormen van ontspanning zoals bijvoorbeeld televisiekijken.

“Veel mensen worden geleefd, en de digitale evolutie heeft daar erg toe bijgedragen met heel veel ‘screen time’ en passieve ontspanning. De ‘fear of missing out’ is ons allemaal wel bekend. We zouden moeten evolueren naar de ‘joy of missing out’. En dat kan heel eenvoudig: schuif op tijd en stond alle schermen aan de kant en doe bewust aan actieve ontspanning. Door bijvoorbeeld een constructie te bouwen kan je hoofd helemaal tot rust komen. Wanneer daar dan ook nog een creatieve component bijkomt, stijgt het geluksniveau. Spelen, ook als volwassene, kan ik dus alleen maar sterk aanbevelen als manier van relaxatie.” – Prof. Lieven Annemans, auteur van ‘Geluk vinden zonder het te zoeken’

Drempels om aan het spelen te slaan

We zien dat 32% van de Belgen denkt dat het sociaal niet aanvaard is om te spelen of dat spelen enkel te verantwoorden is als je zelf kinderen hebt. Nochtans leeft de overtuiging dat spelen de creativiteit kan bevorderen. Veel volwassen vinden het belangrijk om aandacht aan creativiteit te besteden (89%), maar slechts enkele vinden dat ze het ook effectief zijn (36%). Ze zijn bang om zelf creatief aan de slag te gaan omdat ze denken te zullen falen (49%) of omdat ze er van overtuigd zijn dat anderen creatiever zijn (66%)

Moeder waarom spelen we?

Maar liefst 82% Belgen beseft dat spelen hen kan helpen om te ontspannen. Daarboven gelooft 86% dat spelen de werking van het brein verbetert, 65% dat het hen helpt om creatiever te zijn en 67% dat het hen jong houdt. Uit het onderzoek blijkt dat Belgen door te spelen vaak terugdenken aan gelukkige momenten uit hun kindertijd. Zo vinden ze opnieuw aansluiting met het kind in zich.

“We zijn er bij de LEGO groep ten volle van overtuigd dat spelen een grote meerwaarde kan hebben in het leven van volwassenen. Met sets als het Bloemenboeket, de T. rex ontsnapping of het Leeuwenridders kasteel komen we daaraan tegemoet. Elke set die we creëren heeft z’n eigen waarde; van de esthetisch pracht van de natuur, of de krachtige scene van die ene film van vroeger die je nog steeds raakt, tot een rechtstreekse duik in de nostalgie van je eigen speelgoed. Ze zijn stuk voor stuk uitdagend om te maken en staan nadien mooi in je interieur. We hopen dan ook dat we hiermee

volwassenen terug het plezier van spelen kunnen laten ontdekken”, zegt Maarten Simons, Senior Design Manager bij LEGO.

LEGO sets voor volwassenen vind je [hier](#).

*Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau **Edelman DXI** in opdracht van LEGO tussen februari en maart 2022 in 33 landen met een totaal van 33.429 respondenten, waaronder 1.004 Belgen.

Over de LEGO® Group

De LEGO Group is een particulier familiebedrijf met het hoofdkantoor in Billund, Denemarken en hoofdkantoren in Enfield (USA), Londen (het Verenigd Koninkrijk), Shanghai (China) en Singapore. Opgericht in 1932 door Ole Kirk Kristiansen en gebaseerd op de iconische LEGO steen, is het één van 's werelds toonaangevende fabrikanten van speelmaterialen. Met de ondernemingsgeest 'Alleen het beste is goed genoeg' als uitgangspunt legt het bedrijf zich toe op de ontwikkeling van kinderen en streeft ernaar om de bouwers van morgen te inspireren en te ontwikkelen door middel van creatief spel en leren. LEGO producten worden wereldwijd verkocht en kunnen virtueel worden verkend op www.LEGO.com. Voor meer nieuws van de LEGO Group, informatie over de financiële prestaties en toewijding aan verantwoordelijkheid gaat u naar www.LEGO.com/aboutus.

LEGO, het LEGO logo, de minifiguur en de steen en nop configuratie zijn handelsmerken en/of copyrights van de LEGO Group. © 2020 LEGO Group.

Voor meer informatie, beeldmateriaal of reviewaanvragen, gelieve contact op te nemen met (enkel voor pers): Wavemakers PR & Communications – Friedl De Saeger – friedl@wavemakers.eu – 0493 58 53 35
