

Effect van de COVID-19 pandemie op geluk in Nederland

Ruut Veenhoven, Martijn Burger en Emma Pleeging

MEM 96 (3): 307–330

DOI: 10.5117/MEM2021.3.002.VEEN

Abstract

Effect of the COVID-19 pandemic on happiness in The Netherlands

In the media we read mainly about negative effects of the COVID-19 pandemic on our subjective wellbeing, such as increased depression, anxiety and loneliness. There is less attention for possible positive effects and for this reason it is worth examining how the life-satisfaction of the Dutch population has developed during the pandemic. In the short run, this will help policy makers to balance loss of happiness against loss of lives and in the long run it will help to examine which policies have resulted in the lowest loss of happy life years. In this article, we describe observed effects on happiness in the Netherlands during the pandemic (until spring 2021) using three empirical approaches: 1) trend in subsequent survey studies, 2) analysis of a panel study, and 3) analysis of a diary study in which mood during daily activities was measured. Average life-satisfaction declined by about 4% of which 3% between summer 2020 and spring 2021. Whereas in the early days of the pandemic, the Dutch population only reported a minor loss of happiness, the decline has become substantial at the end of the road.

Keywords: COVID-19 pandemic, adaptation, life satisfaction, components of happiness, trend happiness in nations

1 Inleiding

De COVID-19 pandemie diende zich in het voorjaar 2020 aan en heeft geleid tot ingrijpende maatregelen, zoals sluiting van horeca en scholen en

instelling van een avondklok. Hoewel er breed draagvlak is voor deze maatregelen, is er ook sprake van een aanzwellende roep om versoepeling, met als argument dat het middel erger is dan de kwaal. Naast economisch verlies en aantasting van vrijheidsrechten wordt daarbij ook gederfde levensvreugde genoemd (Frijters, 2021) en de media staan bol van berichten over toename van angst, eenzaamheid en depressie.

Als verlies aan levensvreugde moet worden afgewogen tegen het voorkomen van oversterfte en gezondheidsschade, wil je wel weten hoe groot dat verlies aan levensvreugde eigenlijk is. Wanneer we naar verlies in levensvreugde kijken, moeten we niet alleen kijken naar specifieke klachten zoals angst en eenzaamheid, maar moet ook in aanmerking worden genomen hoe mensen daar mee weten om te gaan. Angst voor besmetting is bijvoorbeeld niet leuk, maar er zijn wel meer zaken die niet leuk zijn waar toch goed mee te leven valt. We moeten ook niet vergeten dat de COVID-19 pandemie ook positieve effecten kan hebben op het subjectief welbevinden, zoals meer tijd voor gezinsleven (zie bijvoorbeeld Helliwell e.a., 2017) en minder woon-werkverkeer door de lockdown (zie bijvoorbeeld Lancée e.a., 2017; Stutzer & Frey, 2008). Het is niet mogelijk om alle effecten afzonderlijk in beeld te krijgen en het gewicht ervan zal verschillen tussen personen en situaties (Tiefenbach & Kohlbacher, 2015). We kunnen daarom beter varen op de algemene levensvoldoening, ook wel 'geluk' genoemd.

De vraag is dan hoe de pandemie tot nu toe heeft uitgedapt op het geluk in Nederland. Zijn we er gemiddeld echt ongelukkiger op geworden? Wat voor mensen meer en minder? Zijn er misschien ook groepen waarin positieve effecten overheersen?

Als blijkt dat er inderdaad sprake is van verlies aan levensvreugde, al was het maar in specifieke groepen, wil je ook weten hoe dat komt, want als er oorzaken in het spel zijn die we kunnen beïnvloeden, kan het verlies aan geluk wellicht beperkt worden en wordt de afweging tegen dood en ziekte daarmee vergemakkelijkt. In meer algemene zin draagt beantwoording van deze vragen ook bij aan de kennis over aanpassing aan grote collectieve gebeurtenissen zoals natuurrampen (Calvo e.a., 2015; Rehdanz e.a., 2015), terroristische aanslagen (Clark e.a., 2020; Coupe, 2017) en economische crises (Arampatzi e.a., 2015; O'Connor & Morgan, 2020).

In deze bijdrage bekijken wij het effect op geluk van een jaar leven met COVID-19 in Nederland aan de hand van drie empirische benaderingen. We beginnen met veranderingen in gemiddeld geluk voor en tijdens de crisis zoals geobserveerd in opeenvolgende surveystudies. Naast deze cross-sectionele studies benutten we vervolgens twee longitudinale datasets. We analyseren het LISS-panel om te zien wat voor mensen meer en

minder gelukkig zijn geworden en in hoeverre die verandering tijdelijk was. Daarnaast maken we ook gebruik van de longitudinale GeluksWijzer dataset (Bakker e.a., 2020), in het bijzonder van het GeluksDagboek daarvan, dat informatie biedt over verandering in dagelijks doen en laten en daarmee samenhangende veranderingen in stemmingsniveau. Allereerst volgt echter een korte omschrijving van het begrip ‘geluk’ en de meting daarvan.

2 Geluk

Het woord ‘geluk’ wordt in verschillende betekenissen gebruikt, in het dagelijks spraakgebruik verwijst het soms naar prettig toeval (mazzel) en soms naar een voorbijgaande prettige ervaring (geluksmoment). Onder filosofen wordt er meestal een ‘goed leven’ onder verstaan en is geluk synoniem met ‘welzijn’.

In deze bijdrage richten we ons op geluk in de zin van *levensvoldoening*, de subjectieve appreciatie van het eigen leven als geheel. Zie Veenhoven (1984) voor een nadere afbakening van dit begrip. Geluk in deze zin is iets wat mensen in gedachten hebben en kan daarom gemeten worden door ernaar te vragen. Een gangbare enquêtevraag naar geluk luidt: ‘Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u tegenwoordig met uw leven als geheel?’ Twijfels over de waarde van antwoorden op dit soort vragen zijn inmiddels op basis van onderzoek weerlegd (Veenhoven, 1998).

Bij bepaling van de voldoening die we in ons leven ervaren worden twee bronnen van informatie gebruikt, 1) hoe prettig we ons meestal voelen en 2) de mate waarin we denken dat het leven ons brengt wat we ervan verlangen. Deze sub-evaluaties kunnen gezien worden als ‘componenten’ van geluk, respectievelijk een affectieve component en een cognitieve component. De affectieve component wordt in de Nederlandse taal wel aangeduid met termen als ‘gevoelsgeluk’ en ‘stemmingsniveau’. De cognitieve component heet in het Nederlands ‘tevredenheid’ en wordt in de Engelstalige vakliteratuur tegenwoordig ook wel benoemd als *life-evaluation*, ter onderscheiding van *life-satisfaction* (algehele levensvoldoening). Deze componenten van geluk zijn ook apart meetbaar, voor een overzicht van gehanteerde meetmethoden zie Veenhoven (2017). Recent onderzoek met identieke meetmethoden toont aan dat de affectieve component domineert in de algehele beoordeling van het leven (Kainulainen e.a., 2018).

Dit onderscheid in twee componenten van geluk sluit aan op twee theorieën van geluk. De affectieve component past in de bio-psychologische theorie die gevoelsmatige ervaring ziet als een stuurmechanisme dat eigen

is aan alle organismen die keuzen kunnen maken en waarbij een prettige grondstemming erop duidt dat de behoeften (*needs*) van het beestje bevredigd worden. De cognitieve component sluit aan op de theorie dat geluk een kwestie is van verstandelijke vergelijking tussen verlangens (*wants*) en werkelijkheid en is alleen van toepassing op oordeelkundige mensen (Veenhoven, 2009).

In dat licht is het interessant om te weten of de COVID-19 pandemie de ene component meer raakt dan de andere. Als het stemmingsniveau daalt, is de vervulling van algemeen menselijke behoeften kennelijk in het gedrang gekomen en moet gevreesd worden voor negatieve neveneffecten op de gezondheid (Veenhoven, 2008). Als alleen de tevredenheid daalt, is het meer een kwestie van niet-haaltbare verlangens; en verlangens kunnen beter worden bijgesteld dan behoeften.

In deze bijdrage kijken naar twee typen studies: surveystudies en dagboekstudies. Waar de surveystudies over het algemeen goed de verstandelijke component in beeld kunnen brengen, lenen dagboekstudies zich over het algemeen wat beter voor meting van de emotionele component.

3 Periodieke surveystudies naar verandering van gemiddeld geluk in de bevolking

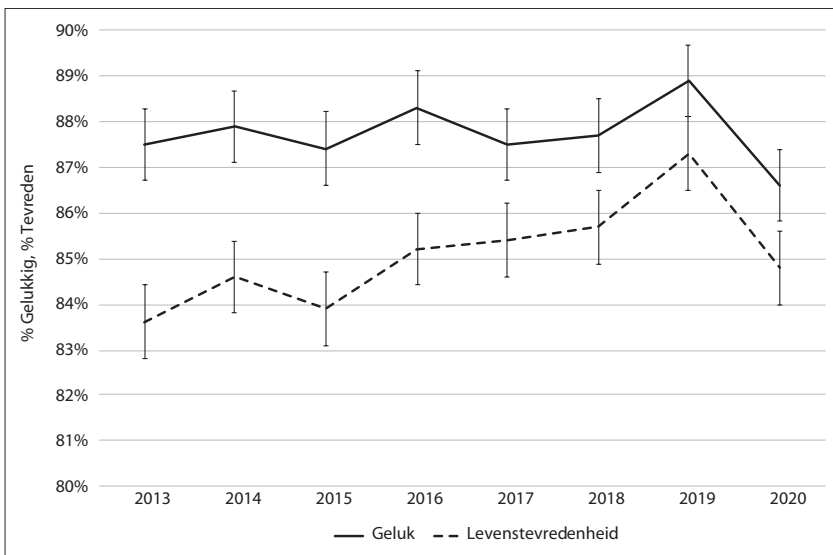
Tal van periodieke enquêtes onder representatieve steekproeven uit de bevolking van landen bevatten vragen over geluk; en door de antwoorden daarop in opeenvolgende enquêtes te vergelijken kunnen we zien of het gemiddelde geluk gedaald is na uitbraak van de COVID-19 pandemie. Omdat er tijd gemoeid is met verwerking van de gegevens kunnen we vooralsnog niet verder kijken dan het voorjaar van 2021.

3.1 Vergelijking met voorgaande jaren

Nederland: Centraal Bureau voor de Statistiek

Levensvoldoening wordt door het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) met twee vragen gemeten in het doorlopend onderzoek naar *Culturele Veranderingen in Nederland*: 1) 'In welke mate bent u tevreden met het leven dat u leidt?' en 2) 'In welke mate beschouwt u zichzelf als een gelukkig mens?' Antwoorden op deze vragen worden gegeven op een numerieke schaal van 1 tot 10, op basis waarvan het CBS drie groepen onderscheidt: gelukkig/tevreden (score 10-7), niet gelukkig of ongelukkig (6-5) en ongelukkig/ontevreden (4-1). Figuur 1 geeft een beeld van de antwoorden op die

vragen over de jaren 2013- 2020. Daarin tekent zich van 2019 tot 2020 een daling af van 2,1% in het aantal Nederlanders dat zegt tevreden te zijn en 2,5% in het aantal dat zich als een gelukkig mens beschouwt. Op zichzelf een substantiële verandering, maar in het licht van de fluctuaties in de voorgaande jaren toch ook weer niet dramatisch; het percentage tevreden was in 2020 hoger dan in de jaren 2013-2015. Bovendien gaat deze daling van het gemiddelde geluk in Nederland vooral gepaard met een toename van het percentage Nederlanders dat zegt niet tevreden of ontevreden te zijn en niet zozeer met een toename van het percentage Nederlanders dat zegt ongelukkig of ontevreden te zijn.



Figuur 1 Ontwikkeling geluk en levenstevredenheid 2013-2020 (met 95% betrouwbaarheidsinterval)

Data CBS Statline

Nederland: Eurobarometer

In het kader van de *Eurobarometer Survey* (<https://europa.eu/eurobarometer>) wordt in alle lidstaten van de Europese Unie tweemaal per jaar een enquête gehouden onder een representatieve steekproef uit de bevolking van 15 jaar en ouder. De laatste beschikbare enquête is van februari/maart 2021. Een standaardvraag in die enquêtes is 'Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u met het leven dat u leidt?' In de antwoorden op deze vraag tekent zich een daling af van 0,8% van november 2019 tot juni/augustus 2020, dus na de eerste golf. In de laatst volgende enquête in februari/maart

2021 daalt de gemiddelde levensvoldoening nog eens met 3%, in totaal dus 3,8% aan de vooravond van de derde golf (eigen berekening op basis van standaard Eurobarometer-enquêtes 92, 93 en 94). Gezien deze gestage exponentiële daling tot nu toe valt te verwachten dat het gemiddeld geluk in Nederland nog verder zal dalen tot het voorziene einde van de pandemie in de herfst 2021.

Europa

De Eurobarometer-enquête wordt ook gehouden in alle 27 lidstaten van de EU. In de antwoorden op de vraag naar levensvoldoening tekent zich een vergelijkbaar patroon, een beperkte daling van rond 2% in de eerste fase en een sterkere daling van rond 7% in de tweede fase. Bij elkaar dus rond 9% dus tweemaal zoveel als in Nederland (eigen berekening op basis van Eurobarometer-enquêtes 92, 93 en 94).

Rest van de wereld

Naast deze gegevens over overall geluk zijn er ook gegevens over verandering in componenten van geluk. In het kader van de *Gallup World Poll* worden ieder jaar in vrijwel alle landen van de wereld 1000 bewoners ondervraagd. Daarbij worden zowel de affectieve als de cognitieve component van geluk gemeten.

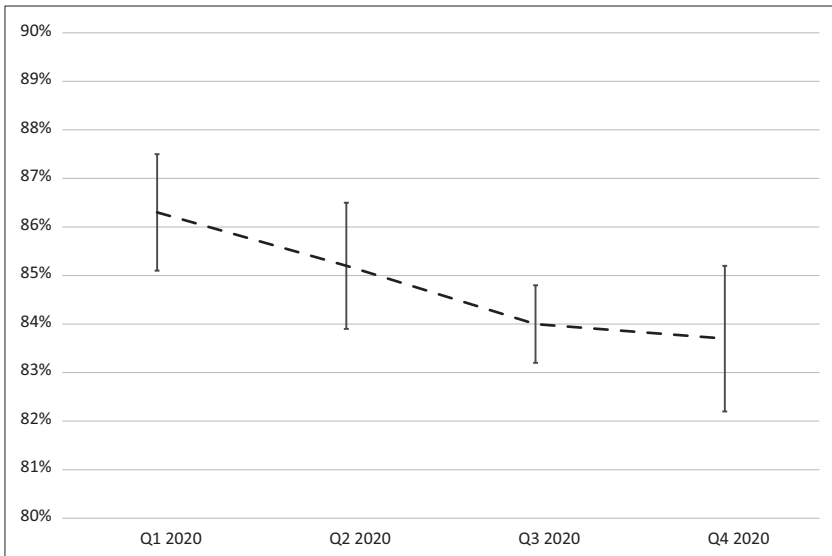
De cognitieve component (*life-evaluation*) wordt gemeten door respondenten een plaatje van een ladder voor te leggen, waarvan de bovenste sport staat voor het best mogelijke leven en de onderste voor het slechts mogelijke leven en de respondenten daarop de plaatst van hun huidige leven moet aangeven. In het *World Happiness Report 2021* staat een vergelijking tussen scores op die vragen in 2017-2019 en 2020 (Helliwell e.a., 2021). Daaruit blijken kleine verschillen, in Nederland waren de gemiddelden respectievelijk 7,45 en 7,50 (data 2020 maart-mei), wat in vergelijking met andere landen ook klein is.

De affectieve component wordt gemeten met 10 vragen naar positieve en negatieve gevoelens die men de vorige dag ervaren heeft. Na uitbraak van de pandemie is het aantal gerapporteerde positieve gevoelens gelijk gebleven, maar is dat van negatieve gevoelens licht toegenomen. Ook in dit geval is het geluksverlies in Nederland relatief beperkt. Het wachten is op resultaten in het jaar 2021.

3.2 Vergelijking tussen kwartalen in 2020

Een deel van deze periodieke surveystudies maakt gebruik van continue dataverzameling, waardoor veranderingen binnen het jaar zichtbaar kunnen

worden gemaakt. Daaruit blijkt voor Nederland een lichte daling met iets minder dan 1% per kwartaal, zie figuur 2. In het Verenigd Koninkrijk tekent zich een vergelijkbare trend af (Helliwell e.a., 2021). Een recente studie van Rossouw e.a. (2021) vond een dip in positieve emoties (gemeten aan de hand van Twitterdata) in zeven Europese landen (België, Duitsland, Frankrijk, Luxemburg, Italië, Spanje en het Verenigd Koninkrijk) aan het begin van de pandemie, een herstel in de zomer en een sterke daling richting het eind van 2020.



Figuur 2 Ontwikkeling levenstevredenheid in Nederland in het jaar 2020 (met 95% betrouwbaarheidsinterval)

Data CBS Statline

4 Panelstudies naar verandering in gemiddeld geluk

In het LISS-panel (*Longitudinal Internet Studies for the Social Sciences*) wordt een groep Nederlanders met regelmaat vragen gesteld over hun leven, waaronder over hun welzijn en geluk. Zo kunnen we met de meest recente data, van mei en juni 2020, onderzoeken hoe dit geluk per persoon is veranderd sinds het uitbreken van de pandemie¹. Levenstevredenheid is hier gemeten op een schaal van 1 tot en met 10 met de vraag 'In welke mate bent u tevreden met het leven dat u op dit moment leidt?'; geluk met scores van 1 tot en met 10 op de vraag 'Alles bij elkaar genomen, hoe gelukkig zou

u zeggen dat u bent?'; en gevoelsbalans met de *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), waarin respondenten aangeven op een schaal van 1 tot en met 7 in hoeverre ze op dit moment bepaalde positieve en negatieve emoties ervaren, zoals belangstelling, paniek, schuld en alertheid (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Wanneer we met de LISS-data kijken naar de ontwikkeling in de levensvredeheid, zien we dat deze is afgenomen van een 7,39 in het voorjaar van 2019 naar een 7,28 in 2020. Als we kijken naar meer recente data, gepubliceerd door het SCP, zou deze score nog iets verder zijn gedaald naar een 7,2 in het najaar van 2020 (De Klerk e.a., 2021). Het algemeen geluk (7,44 en 7,44) en gevoelsbalans (4,69 en 4,67) zijn daarentegen nagenoeg gelijk gebleven. Het lijkt er bovendien niet op dat de verschillen tussen groepen sterk zijn toegenomen, afgaand op de standaarddeviatie van levensvredeheid (1,44 en 1,48), geluk (1,33 en 1,34) en gevoelsbalans (0,74 en 0,73).

Voor de grootste groep is de levensvredeheid (47%), geluk (53%) en gevoelsbalans (68%) gelijk gebleven vergeleken met 2019 (zie ook bijlage B). Bijna een derde (30%) van de deelnemers ervaarde een afname in levensvredeheid, tegenover een kleiner deel van de deelnemers die hun geluk (24%) of gevoelsbalans (18%) voelde verminderen. Ongeveer een kwart van de deelnemers ervaarde een toename in levensvredeheid (24%) en geluk (24%), terwijl een kleiner deel meer positieve emoties ervaarde (14%).

Niet alle groepen Nederlanders hebben dezelfde veranderingen doorgeemaakt. Zo zien we dat jongeren, alleenstaanden, inwoners van (zeer) stedelijk gebied en huishoudens met een hoog inkomen significant vaker een daling in hun levensvredeheid meemaakten², terwijl mensen ouder dan 45, huishoudens met kinderen en inwoners van een matig stedelijke omgeving juist minder vaak een terugval ervaarden (zie tabel 1 en bijlage B). Dit komt deels overeen met eerdere bevindingen waaruit blijkt dat jongeren meer psychologische gevolgen ervaren door de corona-crisis (De Klerk e.a., 2021).

Wanneer we kijken naar geluk zien we een minder grote daling tijdens de pandemie voor alleenstaanden met een kind, mensen met een 'andere' huishoudvorm en inwoners van een matig stedelijke leefomgeving, terwijl degenen met een maandinkomen tussen de €4.001 en €6.000 juist een grotere terugval hadden. Mensen ouder dan 35 jaar ervaarden een grotere terugval in hun emotionele gevoelsbalans (zie tabel 1).

Sociaal contact speelt een belangrijke rol in de mate waarin mensen een terugval in welzijn ervaren³. Van de mensen die aangeven regelmatig eenzaam te zijn geweest begin 2020, ervaarde 45% een terugval in levensvredeheid ten opzichte van 2019, terwijl dit slechts het geval was voor 28%

Tabel 1 Regressie van verandering in subjectief welbevinden tussen 2019 en 2020

	Levenstevredenheid	Geluk	Gevoelsbalans
<i>Geslacht</i>			
Man	Referentie	Referentie	Referentie
Vrouw	-0,03 (0,03)	0,01 (0,02)	0,01 (0,02)
<i>Leeftijd</i>			
15-24	Referentie	Referentie	Referentie
25-34	+0,13 (0,08)	+0,02 (0,07)	-0,07 (0,06)
35-44	+0,12 (0,08)	-0,02 (0,07)	-0,14 (0,06)*
45-54	+0,18 (0,07)*	+0,05 (0,07)	-0,16 (0,06)
55-64	+0,19 (0,07)**	+0,04 (0,07)	-0,16 (0,06)**
>65	+0,14 (0,08)~	+0,02 (0,07)	-0,16 (0,06)**
<i>Woonvorm</i>			
Alleenstaand	Referentie	Referentie	Referentie
Samen zonder kind	+0,00 (0,04)	+0,02 (0,03)	-0,02 (0,03)
Samen met kind	+0,09 (0,04)*	+0,07 (0,04)	-0,05 (0,03)
Alleen met kind	+0,15 (0,07)*	+0,13 (0,07)*	+0,01 (0,05)
Anders	+0,14 (0,08)~	+0,13 (0,07)~	-0,03 (0,06)
<i>Stedelijkheid</i>			
(Zeer) sterk stedelijk	Referentie	Referentie	Referentie
Matig stedelijk	+0,07 (0,04)*	+0,07 (0,03)*	+0,01 (0,03)
Weinig stedelijk	-0,02 (0,03)	-0,01 (0,03)	-0,01 (0,02)
<i>Werk</i>			
In loondienst	Referentie	Referentie	Referentie
Freelance	+0,03 (0,07)	-0,08 (0,06)	+0,01 (0,05)
Werkloos	+0,05 (0,05)	+0,01 (0,05)	+0,04 (0,04)
Gepensioneerd	-0,04 (0,05)	-0,04 (0,05)	+0,01 (0,04)
Anders	-0,03 (0,05)	-0,01 (0,04)	+0,04 (0,04)
<i>Inkomen</i>			
<€2000	Referentie	Referentie	Referentie
€2001-€4000	-0,05 (0,03)	-0,04 (0,03)	-0,03 (0,03)
€4001-€6000	-0,07 (0,04)	-0,07 (0,07)~	-0,01 (0,03)
>€6000	-0,10 (0,06)~	+0,00 (0,06)	+0,01 (0,05)
Constante	-0,18 (0,06)~	-0,01 (0,06)	0,12 (0,06)~
N	3.373	3.355	3.384
R ²	0,01	0,01	0,01

Standaardfouten tussen haakjes; ~ p<0,1 * p<0,05 **p<0,01

van de personen die zich niet vaak eenzaam voelde. Een vergelijkbaar verschil zien we tussen mensen die zich verbonden hebben gevoeld met de belangrijke mensen in hun leven versus degenen die dat niet voelden: van de eerste groep ervaarde 30% een terugval in levenstevredenheid, tegenover 43% van de laatste groep. Ook wanneer we controleren voor persoonlijke eigenschappen, zoals geslacht, leeftijd, woonvorm, inkomen etc., zien we

tussen 2019 en 2020 een significant sterkere afname in levenstevredenheid, geluk en gevoelsbalans voor mensen die vaak eenzaam zijn, en in levenstevredenheid en geluk voor degenen die zich niet vaak verbonden voelen met anderen (zie bijlage C).

Over het geheel kunnen we dus concluderen dat Nederlanders gemiddeld een relatief kleine terugval in levenstevredenheid hebben ervaren tijdens de coronacrisis, en dat deze terugval groter was voor sommige groepen, zoals jongeren en mensen met minder sociale contacten. Inwoners van matig stedelijke gebieden blijken iets minder getroffen te zijn dan inwoners van (zeer) sterk verstedelijkte gebieden en het platteland. Uit het feit dat er geen verandering optrad in geluk en gevoelsbalans kunnen we concluderen dat het effect zich vooralsnog heeft beperkt tot de cognitieve component van geluk.

5 Dagboekstudie naar verandering van gemiddeld geluk

Een andere manier om te kijken hoe de emotionele component van geluk zich heeft ontwikkeld, zijn dagboekstudies. Een van de technieken daarbij is de *Day Reconstruction Method* (DRM) (Kahneman e.a., 2004), waarin respondenten wordt gevraagd hun activiteiten van de vorige dag te specificeren en om vervolgens aan te geven hoe ze zich tijdens deze activiteiten voelden. Door dagboeken van dezelfde en/of vergelijkbare personen van voor en tijdens de pandemie te vergelijken kunnen we inzichtelijk maken hoe de gemoedstoestand van mensen zich ontwikkeld heeft en in welke mate deze ontwikkeling toe te schrijven is aan een verandering in activiteitenpatroon of algemeen gevoel in tijden van Corona. Zo kan het gevoelsgeluk tijdens Corona gedrukt worden doordat leuke activiteiten wegvallen (bijvoorbeeld uitjes en afspreken met vrienden), maar ook doordat dezelfde activiteiten (bijvoorbeeld werk) als minder uitdagend en gevarieerd ervaren worden, doordat men vanuit huis werkt.

Voor deze analyse maken we gebruik van de GeluksWijzer (Bakker e.a., 2020). De GeluksWijzer is een combinatie van een zelfhulpwebsite en een grootschalig en langlopend wetenschappelijk onderzoek naar geluk. De website wordt gepresenteerd als 'Gereedschap voor het werken aan je geluk' en is gratis beschikbaar op <https://www.gelukswijzer.nl>. Het doel is om gebruikers meer inzicht te geven in de mate waarin zij gelukkig zijn en helpt bij het vinden van de levenswijze die bij hen past. Het project ging in 2009 van start, als initiatief van zorgverzekeraar VGZ en de Erasmus Universiteit Rotterdam. Deelname aan de GeluksWijzer was populair vlak

na de lancering (met meer dan 30.000 deelnemers in 2011); de laatste jaren is de deelname beperkter, maar voldoende om de situatie van voor en na de pandemie met elkaar te vergelijken. De deelnemers vormen geen representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking. Deelnemers werden geworven via sociale media, advertenties in tijdschriften en nieuwsbrieven van de zorgverzekeraar VGZ (Bakker e.a., 2020) en het dagboek trok voornamelijk deelnemers die via deze methodiek aan hun geluk wilden werken.

De belangrijkste 'gereedschappen' die de GeluksWijzer biedt zijn de GeluksVergelijker en een GeluksDagboek. In de *GeluksVergelijker* worden deelnemers (alvorens het dagboek in te vullen) eerst gevraagd naar hoe gelukkig ze zich vandaag voelen en vervolgens hoe prettig ze zich in de afgelopen maand gevoeld hebben. Het geluksniveau wordt aangegeven op een schaal van 0 tot 10. Deelnemers kunnen hun gevoelsgeluk vervolgens vergelijken met hun geluk in eerdere maanden, wat zicht geeft op de mate waarin men meer of minder gelukkig is geworden. Ze kunnen eigen geluk ook vergelijken met de mate van geluk die andere deelnemers rapporteerden, wat zicht geeft op de vraag in hoeverre groter geluk voor hen haalbaar is.

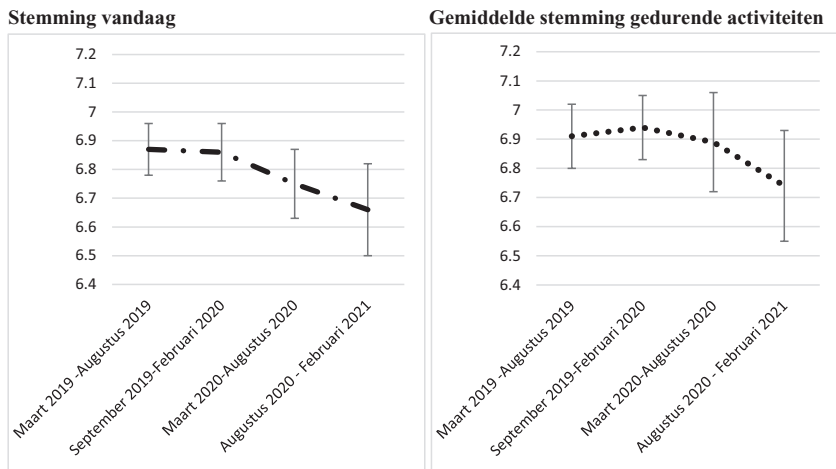
In het *GeluksDagboek* houden de deelnemers bij wat ze de vorige dag hebben gedaan, van hoe laat tot hoe laat ze dat deden en hoe prettig ze zich daarbij voelden (op een schaal van 0 tot 10). Zij doen dat voor alle activiteiten vanaf het 's morgens opstaan tot het 's avonds naar bed gaan. Sommige activiteiten liggen vooraf vast, zoals eten, woon-werkverkeer, werken, studeren, uitgaan, ontspannen, het huishouden doen, en zorg. Andere, meer unieke activiteiten kunnen de deelnemers zelf definiëren. Voor iedere activiteit geven de deelnemers aan waar zij waren (bijvoorbeeld thuis, op het werk of ergens anders) en met wie (bijvoorbeeld alleen, met vrienden, familie, collega's). Het overzicht met activiteiten en de bijbehorende gelukscores geeft een beeld van waar iemand zich meer of minder prettig bij voelt. Dit beeld kan helpen zicht te krijgen op wat het dagelijks geluk bepaalt, wat de levensstijl is die het best bij iemand past.

Voor de huidige studie kijken we naar activiteiten en gevoelsgeluk voor de pandemie (maart 2019 – februari 2020; 2.689 deelnames GeluksVergelijker; 1.597 deelnames GeluksDagboek) en tijdens de pandemie (maart 2020 – februari 2021; 1.278 deelnames GeluksVergelijker; 818 deelnames GeluksDagboek).

5.1 Ontwikkeling gevoelsgeluk tijdens de pandemie

De gemiddelde gemoedstoestand voor de pandemie en tijdens het begin van de pandemie was redelijk stabiel. In de laatste periode (september 2020 – februari 2021) zien we een lichte, maar significante daling in gevoelsgeluk

vandaag (uit de GeluksVergelijker) van een 6,87 naar een 6,66, en een vergelijkbare daling in gemiddelde gemoedstoestand tijdens activiteiten gedurende de vorige dag van een 6,89 naar een 6,74 (uit het GeluksDagboek), zie figuur 3. Deze veranderingen zijn ook statistisch significant wanneer we alleen naar de verandering binnen personen kijken, dus alleen die personen meenemen in de analyse die zowel voor als tijdens de pandemie de vragenlijsten hebben ingevoerd. Het is evenwel moeilijk om aan de hand van deze data te kijken welke groepen in de samenleving een grotere daling ervaren, gezien de meeste deelnemers hun persoonlijke gegevens (arbeidsmarkstatus, gezondheid) alleen bij de start van het traject hebben ingevuld. We vinden geen verschillen naar geslacht, leeftijd en opleidingsniveau.



Figuur 3 GevoelsGeluk voor en na de start van de pandemie

5.2 Activiteiten en gemoedstoestand voor en tijdens de pandemie

In totaal hebben 424 respondenten in de afgelopen twee jaar een of meerdere keren het GeluksDagboek ingevuld. Slechts 29 personen hebben het GeluksDagboek zowel voor (1 maart 2019 – 28 februari 2020) als na de start van de pandemie (1 maart 2020 – 28 februari 2021) ingevuld. Dit is te weinig informatie om te kijken naar de ontwikkeling van geluk binnen personen over tijd; toekomstige dataverzamelingen zouden dit wel mogelijk moeten maken. Tabel 2 toont de verandering in gemoedstoestand en tijdsbesteding (gemiddeld aantal minuten en percentage dagboeken dat categorie noemt) naar activiteit, locatie en gezelschap. Hierbij moet opgemerkt worden dat het gemiddeld aantal minuten alleen betrekking

heeft op de mensen die de activiteit rapporteren. De tabel laat zien dat we sinds de pandemie minder onderweg zijn en dat we een aantal activiteiten significant lager zijn gaan waarderen, zoals eten, huishouden, bewegen, studeren, uitgaan en werken. Tevens zien we dat er meer binnenshuis gedaan wordt, meer alleen en minder met vrienden en collega's. Opmerkelijk is ook dat men veel minder tijd doorbrengt met partner en/of kinderen. Dit is waarschijnlijk te verklaren doordat er minder activiteiten buiten de deur gedaan worden. Bovendien is er een verschil tussen

Tabel 2 Verandering in stemmingsniveau naar dagelijkse bezigheden, Maart 2019 – Februari 2021

	Maart 2019 – Februari 2020 (N = 352 dagboeken)			Maart 2020 – Februari 2021 (N = 170 dagboeken)		
	Gemiddelde gevoel	Gemiddeld aantal minuten per dag	Percentage dagboeken dat categorie rapporteert	Gemiddelde gevoel	Gemiddeld aantal minuten per dag	Percentage dagboeken dat categorie rapporteert
Activiteitenpatroon						
Eten	6,97	48	94%	6,54	44	96%
Huishouden	6,54	64	58%	6,21	60	56%
Ontspanning	6,83	106	86%	6,66	106	84%
Onderweg	6,67	51	60%	6,22	47	31%
Rusten	6,78	70	30%	6,13	54	22%
Bewegen	7,26	79	42%	7,00	61	59%
Uitgaan	7,65	98	14%	6,23	99	17%
Studeren	7,80	133	15%	2,57	86	7%
Vereniging	6,20	108	6%	7,10	103	6%
Verzorgen	6,75	46	47%	6,66	51	41%
Werken	5,89	192	45%	5,49	152	56%
Anders	6,49	97	24%	5,13	67	25%
Opstaan	6,16	33	87%	5,06	37	83%
Naar bed gaan	6,93	24	87%	6,52	14	87%
Locatie						
Thuis	7,08	525	95%	6,57	786	92%
Werk	7,07	528	31%	6,54	440	15%
Ergens anders	7,56	440	84%	7,38	413	69%
Gezelschap						
Alleen	6,92	527	94%	6,68	631	96%
Met partner en/of kinderen	7,42	468	76%	6,88	376	80%
Met anderen (vrienden, collega's, etc.)	7,41	506	74%	7,21	433	66%

de aanwezigheid van de partner en/of kinderen en het ondernemen van activiteiten met partner en/of kinderen. Zo gebeurt thuiswerken vaak in de aanwezigheid van schoolgaande kinderen, maar dit betekent niet dat de respondent opgeeft dat deze activiteit gezamenlijk gedaan wordt. Een Blinder-Oaxaca decompositieanalyse (Blinder, 1974; Oaxaca, 1974) laat zien dat de verandering in de gemiddelde stemming gedurende activiteiten voor ongeveer 1/4 te verklaren is door minder tijd die met anderen gespendeerd wordt ($b = -0,04$, $s.e. = 0,01$, $p < 0,01$). Er is echter geen duidelijk effect van verandering in activiteitenpatroon en locatie waar de activiteiten gedaan worden. De redelijk grote intercept suggereert dan ook dat de daling in de gemiddelde stemming gedurende activiteiten vooral toe te schrijven is aan een algemene teruggang in gemoedtoestand die samenhangt met de COVID-19 ontwikkelingen, maar die niet expliciet meegenomen worden in ons model.

6 Discussie

Al met al tekent zich een daling in geluk af na het begin van de COVID-19 pandemie in het voorjaar 2020. De omvang van die daling ligt tussen de twee en vier procent. Deze uitkomst roept drie vragen op: 1) is dat veel of weinig? 2) is dit meer of minder dan bij andere rampen? en 3) duidt dit slechts op verminderde bevrediging van verlangens of is ook de bevrediging van behoeften in het gedrang gekomen?

Veel of weinig?

Op het eerste gezicht is een daling in gemiddeld geluk in Nederland met 4% niet dramatisch. De daling is echter wel groter dan de jaarlijkse fluctuaties in gemiddeld geluk in het land, die rond de 1% à 2% liggen. De daling is ook substantieel als we vergelijken met het effect van andere levensgebeurtenissen, zoals de geboorte van het eerste kind dat gepaard gaat met een stijging in geluk van 4% (Stutzer & Frey, 2006) en gewond raken bij een verkeersongeval dat het geluk gemiddeld met 2% drukt (Brorsson e.a., 1993). Dat een daling van 4% niet als onbeduidend kan worden afgedaan blijkt ook uit een doorrekening in gelukkige levensjaren en neveneffecten door Frijters (2020), die uitkomt op een verlies van 2%. Dit betreft nog de daling tot eind 2020 waarin het verdere geluksverlies tot in het voorjaar 2021 niet is meegenomen. Het is afwachten of die daling doorzet of herstel plaatsvindt in het najaar van 2021.

Meer of minder dan bij andere collectieve gebeurtenissen?

Onderzoek naar het effect van natuurlijke rampen (zoals overstromingen) en politieke gebeurtenissen (zoals de Cubacrisis in 1962) toont kleine negatieve effecten op het gemiddeld geluk in getroffen landen, die snel weer wegebben (Frijters e.a., 2021). Dit verschijnsel wordt onder meer verklaard uit aanpassing van verwachtingen, uitdoving van signaalwaarde en een neiging om terug te keren naar een persoonlijk 'setpoint' (Cummins e.a., 2014). Hierbij geldt dat de meerderheid van de bevolking niet persoonlijk getroffen wordt door de gebeurtenis. Bij oorlogen en economische recessies worden vaak meer burgers geraakt en zien we ook grotere en langer aanhoudende effecten op gemiddeld geluk. Zo daalde het gemiddelde geluk in Griekenland tijdens de schulden crisis van 2000-2010 met 20% (World Database of Happiness) en becijferde Kemmerling (2014) dat het aantal oorlogen van de afgelopen 200 jaar zich nog steeds weerspiegelt in de gemiddelde levensvoldoening in landen. Dit geldt kennelijk ook voor de COVID-19 pandemie.

Waarom grotere daling na de eerste golf?

Zoals we gezien hebben blijkt uit vergelijking van de Eurobarometer-enquêtes dat tussen herfst 2019 en zomer 2020 het geluk met slechts 0,8% daalde, terwijl de daling tussen zomer 2020 en voorjaar 2021 3,0% was. Dit patroon wijst op cumulatie van effecten door de tijd en kan geduid worden in termen van verlies aan 'kapitaal', niet alleen economisch kapitaal maar ook sociaal kapitaal en mentaal kapitaal. Die bronnen voor geluk zijn bij het voortduren van de crisis kennelijk droog komen te vallen. In dit perspectief valt te begrijpen dat het geluksverlies groter wordt naarmate de beperkingen langer aanhouden en dat het geluksverlies het grootst is onder groepen die van meet af aan al over minder bronnen beschikten.

Een kwestie van onbevredigde verlangens of behoeften?

De LISS-studie toonde een daling in tevredenheid met het leven dat men op dit moment leidt maar niet in gevoelsbalans, dus wel in de cognitieve component van geluk maar niet in de affectieve component. Dat duidt erop dat de pandemie toen (mei/juni 2020) alleen vervulling van wensen heeft belemmerd, zonder dat daarbij wezenlijke behoeften in het gedrang zijn gekomen.

In de GeluksWijzer studie werd echter wél een daling in gevoelsgeluk zichtbaar, met name in de latere periode van zomer 2020 tot voorjaar 2021, zoals we ook zagen bij bespreking van de Eurobarometerdata. Een

additionele verklaring voor het verschil met de LISS-data is dat gebruikers van de GeluksWijzer een beetje minder gelukkig zijn dan de gemiddelde Nederlander, want je gaat eerder werken aan je geluk als je vindt dat daar wat aan schort. Het LISS-panel biedt een betere representatie van de Nederlandse bevolking. Dit zou betekenen dat vooral kwetsbare Nederlanders tekortkomen in bevrediging van behoeften. Welke behoeften dat zijn blijkt onder meer uit de eerdergenoemde toename van psychische klachten, zoals eenzaamheid en angst. Wat voor mensen dat betreft blijkt uit de hierboven genoemde groepen waarin de terugval groter bleek dan gemiddeld, namelijk jongeren en mensen met minder sociale contacten.

7 Conclusie

Sinds het begin van de CORONA-19 pandemie in het voorjaar 2020 is de gemiddelde levensvoldoening in Nederland met ongeveer 4% gedaald. Die daling was aanvankelijk beperkt, maar deed zich vooral voor tussen zomer 2020 en voorjaar 2021, dus rond de tweede golf. Voor vaststellen van de uiteindelijke schade in verlies aan gelukkige levensjaren zullen we moeten wachten op survey-onderzoek nadat de pandemie is uitgewoed. Dan kan ook worden beoordeeld hoe effectief het Nederland gevoerde beleid was in vergelijking met andere landen.

Noten

- 1 Hiervoor is het sample uit de LISS-module 'Persoonlijkheid' van 2017-2020 gebruikt (N = 3.783 per jaar), zie beschrijvende statistiek in bijlage A1.
- 2 Vergeleken met mensen boven de 45; gezinnen met een kind, éénoudergezinnen en andere huishoudvormen; inwoners van matig stedelijk gebied; en huishoudens met een inkomen van €2000 per maand of minder.
- 3 Voor deze analyse is gebruik gemaakt van de LISS-module 'Coronacrisis and loneliness' in combinatie met de LISS-module 'Persoonlijkheid' (N = 1.634), zie beschrijvende statistiek in bijlages A1 en A2.

Literatuur

- Arampatzi, E., Burger, M.J., Stavropoulos, S. & van Oort, F.G. (2019). Subjective well-being and the 2008 recession in European regions: The moderating role of quality of governance. *International Journal of Community Well-Being*, 2(2), 111-133.

- Bakker, A., Burger, M., van Haren, P., Oerlemans, W. & Veenhoven, R. (2020). Raise of happiness following raised awareness of how happy one feels: a follow-up of repeated users of the happiness indicator website. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5, 153-187.
- Blinder, A.S. (1973). Wage discrimination: reduced form and structural estimates. *Journal of Human Resources*, 8, 436-455.
- Calvo, R., Arcaya, M., Baum, C.F., Lowe, S.R. & Waters, M.C. (2015). Happily ever after? Pre-and-post disaster determinants of happiness among survivors of Hurricane Katrina. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 427-442.
- Clark, A.E., Doyle, O. & Stancanelli, E. (2020). The impact of terrorism on individual well-being: Evidence from the Boston marathon bombing. *The Economic Journal*, 130(631), 2065-2104.
- Coupe, T. (2017). The impact of terrorism on expectations, trust and happiness – the case of the November 13 attacks in Paris, France. *Applied Economics Letters*, 24(15), 1084-1087.
- Cummins, R, Li, N., Wooden, M. & Stokes, M. (2014) A demonstration of setpoints for subjective wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 15 (1), 183-206
- De Klerk, M., Olsthoorn, M., Plaisier, I., Schaper, J. & Wagemans, F. (red.) (2021). *Een jaar met corona. Ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Eurobarometer surveys: <https://www.europarl.europa.eu/at-your-service/nl/be-heard/eurobarometer>
- Frijters, P. (2020) Vanuit een geluksperspectief zijn de kosten van de coronamaatregelen veel hoger dan de baten. *Economisch Statistische Berichten (ESB)*, November 2020, pp. 510-513
- Frijters, P., Johnson, D.W., Knott, R. & Toggler, B. (2021) Resilience to disaster: Evidence from daily wellbeing data. *IZA Discussion paper 14220*, IZA Institute of Labor Economics, Bonn, Germany
- Helliwell, J.F., Huang, H., Wang, D. & Norton, M. (2021) World happiness, trust and death under COVID-19, Chapter 2 of *World Happiness Report 2021*, pp. 15-56.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D.A., Schwarz, N. & Stone, A.A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776-1780.
- Kainulainen, S., Saari, J. & Veenhoven, R. (2018). Life-satisfaction is more a matter of feeling well than having what you want. Tests of Veenhoven's theory. *International Journal of Happiness and Development*, 4(3), 209-235.
- Kemmerling, A. (2014) *War's long shadow on happiness*, Available at <https://achimkemmerling.wordpress.com/2014/01/11/wars-long-shadow-on-happiness/>
- Morgan, R. & O'Connor, K.J. (2021). Labor market policy and subjective well-being during the great recession. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1-32.
- Oaxaca, R. (1973). Male-female wage differentials in urban labor markets. *International Economic Review*, 14, 693-709.
- Rehdanz, K., Welsch, H., Narita, D. & Okubo, T. (2015). Well-being effects of a major natural disaster: The case of Fukushima. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 116, 500-517.
- Rossouw, S., Greyling, T., Sarracino, F., O'Connor, K. & Peroni, C. (2021). A year of pandemic: levels, changes and validity of well-being data from Twitter. Evidence from ten countries. *Working Paper*.
- Tiefenbach, T. & Kohlbacher, F. (2015). Individual differences in the relationship between domain satisfaction and happiness: The moderating role of domain importance. *Personality and Individual Differences*, 86, 82-87.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: Reidel (Now Springer/Nature).
- Veenhoven, R. (1998). Vergelijken van geluk in landen. *Sociale Wetenschappen*, 42, 58-84.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-464.

- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. Chapter 3, pp. 45-69 in Dutt, A.K. & Radcliff, B. (eds.), *Happiness, Economics and politics: Towards a multi-disciplinary approach*. Cheltenham UK: Edward Elger Publishers.
- Veenhoven, R. (2017). Measures of happiness: Which to choose? Pp. 65-84 in Gaël Brulé & Filomena Maggino (eds.), *Metrics of well-being*. Dordrecht: Springer.
- Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- World Database of Happiness: *Nation Report Greece*. Assessed 1-5-2021 at https://worlddatabaseof-happiness-archive.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php?cntry=20&mode=3&subjects=67&publics=10

Over de auteurs

Prof. Dr. RUUT VEENHOVEN (1942) is socioloog en emeritus hoogleraar 'sociale condities voor menselijk geluk' aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en momenteel verbonden aan het instituut Erasmus Happiness Economics Research Organization EHERO. Daarnaast is hij bijzonder hoogleraar aan North-West University in Zuid-Afrika. Veenhoven is directeur van de World Database of Happiness. Zijn onderzoek richt zich op de vraag hoe we geluk kunnen bevorderen, zowel in publieke keuzen als in persoonlijke levenskeuzen.

E-mail: veenhoven@ese.eur.nl

Dr. MARTIJN BURGER is opgeleid als zowel socioloog als econoom en weet deze kennis te combineren met andere onderzoeksgebieden zoals geografie, bestuurswetenschappen en bedrijfskunde. Hij is gespecialiseerd in kwantitatieve methoden van sociaalwetenschappelijk onderzoek. Martijn Burger is wetenschappelijk directeur van de Erasmus Happiness Economics Research Organisation en universitair hoofddocent bij de Erasmus School of Economics. Burgers onderzoek richt zich voornamelijk op geluk in organisaties en stedelijke en regionale verschillen in geluk en welvaart.

E-mail: mburger@ese.eur.nl

EMMA PLEEGING heeft een interdisciplinaire achtergrond, met een afgeronde bachelor 'Liberal Arts & Sciences' aan de Universiteit Utrecht en master 'Humanistiek' aan de Universiteit voor Humanistiek. Zij promoveert op dit moment aan de Erasmus Universiteit op het onderwerp 'hoop en geluk'. Bij de Erasmus Happiness Economics Research Organisation doet zij onderzoek naar hoop en geluk in organisaties, gemeenten en onder andere groepen.

E-mail: pleeging@ese.eur.nl

Bijlagen

Bijlage A1 Descriptieve statistiek LISS-module 'Persoonlijkheid'

	N	Percentage
<i>Geslacht</i>		
Man	1796	48%
Vrouw	1981	52%
<i>Leeftijd</i>		
15-24	181	5%
25-34	364	10%
35-44	380	10%
45-54	590	16%
55-64	780	21%
>65	1482	39%
<i>Woonvorm</i>		
Alleenstaand	867	23%
Samen zonder kind	1576	42%
Samen met kind	1044	28%
Alleen met kind	166	4%
Anders	124	3%
<i>Stedelijkheid</i>		
(Zeer) sterk stedelijk	1421	38%
Matig stedelijk	716	19%
Weinig stedelijk	1622	43%
<i>Werk</i>		
In loondienst	1536	41%
Freelance	154	4%
Werkloos	360	10%
Gepensioneerd	192	32%
Anders	535	14%
<i>Inkomen</i>		
<€2000	840	24%
€2001-€4000	1647	48%
€4001-€6000	715	21%
>€6000	231	7%

Bijlage A2 Descriptieve statistiek LISS-module 'Corona en eenzaamheid' en
 'Persoonlijkheid'

	N	Percentage
<i>Geslacht</i>		
Man	1767	48
Vrouw	1952	52
<i>Leeftijd</i>		
15-24	178	5
25-34	358	10
35-44	376	10
45-54	581	16
55-64	766	21
>65	1460	39
<i>Woonvorm</i>		
Alleenstaand	849	23
Samen zonder kind	1556	42
Samen met kind	1028	28
Alleen met kind	163	4
Anders	123	3
<i>Stedelijkheid</i>		
(Zeer) sterk stedelijk	1393	38
Matig stedelijk	706	19
Weinig stedelijk	1602	43
<i>Werk</i>		
In loondienst	1519	41
Freelance	151	4
Werkloos	348	9
Gepensioneerd	1175	32
Anders	526	14
<i>Inkomen</i>		
<€2000	821	24
€2001-€4000	1630	48
€4001-€6000	709	21
>€6000	230	7

Bijlage B1 Verandering levenstevredenheid 2019-2020 en persoonlijke kenmerken
(N = 3.783)

	LS in 2019	Afgenomen	Gelijk gebleven	Toegenomen
<i>Geslacht</i>				
Vrouw	7,43	28%	50%	26%
Man	7,35	31%	45%	24%
<i>Leeftijd</i>				
15-24	7,19	38%	43%	20%
25-34	7,19	33%	41%	27%
35-44	7,15	29%	47%	24%
45-54	7,30	26%	49%	25%
55-64	7,28	27%	48%	25%
>65	7,63	31%	48%	21%
<i>Woonvorm</i>				
Alleenstaand	7,08	31%	46%	23%
Samen zonder kind	7,69	31%	49%	20%
Samen met kind	7,32	27%	48%	25%
Alleen met kind	6,95	30%	37%	33%
Anders	7,02	33%	33%	33%
<i>Stedelijkheid</i>				
(Zeer) sterk stedelijk	7,33	31%	46%	24%
Matig stedelijk	7,38	26%	49%	26%
Weinig stedelijk	7,44	30%	48%	22%
<i>Werk</i>				
In loondienst	7,41	27%	49%	24%
Freelance	7,59	29%	45%	26%
Werkloos	6,40	28%	42%	30%
Gepensioneerd	7,65	31%	49%	20%
Anders	7,38	34%	43%	23%
<i>Inkomen</i>				
<€2000	7,00	30%	43%	27%
€2001-€4000	7,46	30%	48%	23%
€4001-€6000	7,63	28%	50%	22%
>€6000	7,73	29%	50%	21%

Vetgedrukte categorieën ervaren een significant grotere toe- of afname van levenstevredenheid vergeleken met de referentiecategorie

Bijlage B2 Geluk en persoonlijke kenmerken (N = 3.783)

	Geluk in 2019	Afgenomen	Gelijk gebleven	Toegenomen
<i>Geslacht</i>				
Vrouw	7,41	24%	51%	25%
Man	7,48	23%	56%	21%
<i>Leeftijd</i>				
15-24	7,23	29%	42%	29%
25-34	7,33	25%	48%	27%
35-44	7,26	28%	47%	26%
45-54	7,37	22%	55%	23%
55-64	7,39	23%	53%	24%
>65	7,32	23%	57%	21%
<i>Woonvorm</i>				
Alleenstaand	7,14	24%	53%	23%
Samen zonder kind	7,71	23%	55%	22%
Samen met kind	7,41	24%	52%	23%
Alleen met kind	7,07	24%	42%	35%
Anders	7,04	23%	46%	31%
<i>Stedelijkheid</i>				
(Zeer) sterk stedelijk	7,41	25%	52%	23%
Matig stedelijk	7,42	20%	53%	27%
Weinig stedelijk	7,49	24%	54%	22%
<i>Werk</i>				
In loondienst	7,49	22%	54%	24%
Freelance	7,70	25%	58%	17%
Werkloos	6,59	23%	49%	28%
Gepensioneerd	7,63	24%	56%	20%
Anders	7,42	27%	44%	28%
<i>Inkomen</i>				
<€2000	7,08	25%	47%	28%
€2001-€4000	7,52	22%	56%	21%
€4001-€6000	7,67	25%	53%	22%
>€6000	7,71	20%	56%	24%

Bijlage B3 Gevoelsbalans en persoonlijke kenmerken (N = 3.765)

	Gevoelsbalans in 2019	Afgenomen	Gelijk gebleven	Toegenomen
<i>Geslacht</i>				
Vrouw	4,74	16%	72%	12%
Man	4,65	19%	65%	16%
<i>Leeftijd</i>				
15-24	4,28	16%	37%	26%
25-34	4,50	16%	64%	20%
35-44	4,59	20%	66%	14%
45-54	4,66	17%	67%	16%
55-64	4,76	19%	67%	14%
>65	4,81	17%	72%	11%
<i>Woonvorm</i>				
Alleenstaand	4,67	16%	70%	14%
Samen zonder kind	4,76	18%	69%	13%
Samen met kind	4,63	18%	66%	15%
Alleen met kind	4,59	17%	67%	17%
Anders	4,58	17%	67%	15%
<i>Stedelijkheid</i>				
(Zeer) sterk stedelijk	4,67	18%	67%	15%
Matig stedelijk	4,70	16%	69%	15%
Weinig stedelijk	4,70	18%	69%	13%
<i>Werk</i>				
In loondienst	4,71	18%	66%	15%
Freelance	4,78	16%	70%	14%
Werkloos	4,48	16%	66%	18%
Gepensioneerd	4,80	17%	73%	10%
Anders	4,51	18%	64%	18%
<i>Inkomen</i>				
<€2000	4,62	16%	69%	15%
€2001-€4000	4,72	19%	68%	13%
€4001-€6000	4,71	18%	67%	15%
>€6000	4,83	16%	70%	14%

Bijlage C Regressie op verandering welzijn en eenzaamheid (panel 1) en verbondenheid (panel 2)

	Levenstevredenheid	Geluk	Gevoelsbalans
<i>Regelmatig eenzaam</i>			
Nee	<i>Referentie</i>	<i>Referentie</i>	<i>Referentie</i>
Ja	-0,18 (0,06)**	-0,25 (0,05)**	-0,17 (0,04)**
Constante	-0,20 (0,10)~	-0,20 (0,09)*	-0,05 (0,08)
N	1.448	1.440	1.443
R ²	0,03	0,03	0,02
	Levenstevredenheid	Geluk	Gevoelsbalans
<i>Voelt zich verbonden</i>			
Ja	<i>Referentie</i>	<i>Referentie</i>	<i>Referentie</i>
Nee	-0,24 (0,08)**	-0,22 (0,08)**	-0,02 (0,06)
Constante	-0,02 (0,09)	+0,03 (0,09)	+0,07 (0,07)
N	1.449	1.441	1.444
R ²	0,03	0,02	0,01

Standaardfouten tussen haakjes; ~ p<0,1 * p<0,05 ** p<0,01

Gecontroleerd voor geslacht, leeftijd, woonvorm, stedelijkheid, werk en inkomen