Infographic SIRE Campagne ‘Hoop’

Feiten, cijfers & quotes januari 2024

SIRE DE MAATSCHAPPIJ DAT BEN JIJ

Hoop = verlangen + onzekerheid

Hoop is een verlangen naar verbetering, waarvoor we bereid zijn in actie te komen. Hoop zorgt ervoor dat mensen doorgaan en niet opgeven. Terwijl we nooit helemaal zeker weten of onze wensen en verwachtingen werkelijkheid worden.

Juist als de wereld duister voelt, moeten we durven hopen.

Hoop is belangrijk

HOOP

Beter omgaan met stress en angst

HOOP

Geeft mentale veerkracht

HOOP

Maakt dat mensen doorzetten

HOOP

Kans op positieve toekomst

75% positief effect op hoe men zich voelt

68% motivatie om door te gaan

60% leuk om te horen waar anderen hoop van krijgen

42% krijgt hoop van anderen

Hoop voor eigen leven zet aan tot:

Sentiment in Nederland

62% minder hoopvol over samenleving geworden in afgelopen 5 jaar

41% niet hoopvol over samenleving

23% minder hoopvol over eigen leven geworden in afgelopen 5 jaar

29% heeft geen enkel maatschappelijk probleem waarover zij hoopvol zijn

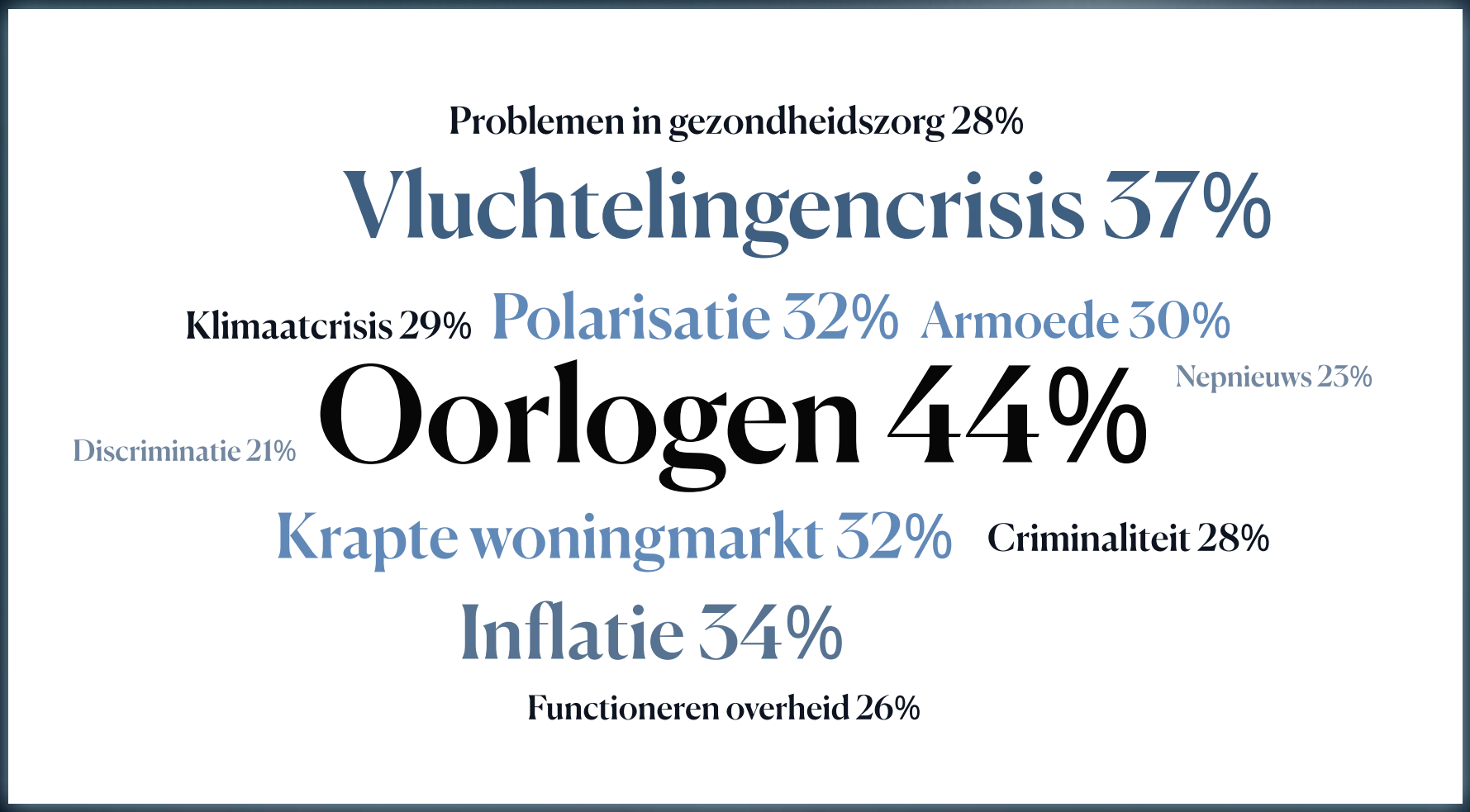
Dr. Jan Jorrit Hasselaar

Theoloog en econoom, Vrije Universiteit Amsterdam

"Mensen kunnen minder hoopvol zijn vanwege radicale onzekerheid in de grote uitdagingen van deze tijd. Maar hoop is niet hetzelfde als optimisme. Hoop is een reis waarin mensen - met dikwijls conflicterende perspectieven - mét elkaar de vragen waar we voor staan een betere plek geven dan we nu doen. Op deze manier kan hoop groeien en een kracht in de maatschappij worden."

Minst hoopvolle

maatschappelijke problemen



Sociaal & Cultureel Planbureau: onvrede van alle tijden, stemming 2023 echter relatief negatief [1]

69% toekomstige generaties krijgen het slechter

67% het leven wordt eerder slechter dan beter

18% niet optimistisch over eigen toekomst

Nuancering gevoel belangrijk

Prof. Dr. Paul Dekker[2]
Hoogleraar Civil Society Tilburg University

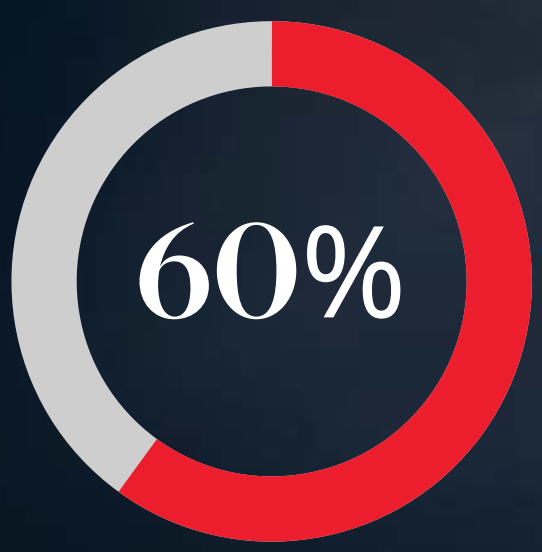
"We moeten ophouden met het voortdurend bevestigen van maatschappelijk onbehagen door het rondzingen van veelal onjuiste vermoedens over een nu al oppermachtige negativiteit in Nederland, van 'steeds minder' vertrouwen. Als we daar mee doorgaan dan stevenen we af op een selffulfilling prophecy en wordt perceptie werkelijkheid."

Gevoel van minder hoop voor eigen leven versterkt door:

Dr. Peter Hein van Mulligen[3]
Hoofdeconoom CBS

"Ik bagatelliseer de reële problemen absoluut niet. Maar het negatieve gevoel baseren de meeste mensen op wat ze in de krant of op sociale media lezen of op tv zien. Met mijn boek 'Met ons gaat het nog altijd goed' pleit ik ervoor dat iedereen checkt of zijn/haar gevoelens over de samenleving terecht zijn. Want feiten wijzen uit dat het over het algemeen veel beter gaat dan we denken."

Er is hoop!



Hoopvol over eigen leven

Mensen persoonlijk hoopvol over*

Levensgeluk	46%
Contact familie & vrienden	44%
Woonsituatie	38%
Vrije tijd	37%
Geestelijke gezondheid	33%
Lichamelijke gezondheid	30%
Inkomen	28%

*Meerdere antwoorden mogelijk

Prof. Dr. Paul Verhaeghe

Klinisch psycholoog, schrijver en emeritus-hoogleraar Universiteit Gent

"Hoop is belangrijk. Juist nu. Het moedigt mensen aan om samen te werken en zich in te zetten voor een betere toekomst, wat uiteindelijk leidt tot positieve verandering in de samenleving. Door iets kleins te doen in je eigen omgeving, word je niet alleen zélf hoopvoller, maar anderen ook."

12 tips om hoop te houden

-1- Zoek de verbinding op
-2- Denk aan de mooie dingen
-3- Je kunt vaak meer dan je denkt
-4- Stel jezelf een doel
-5- Fantaseer over je hoop
-6- Vergroot je weerbaarheid
-7- Je mag verdrietig zijn
-8- Omarm onzekerheid
-9- Oefen dankbaarheid
-10- Doe leuke dingen
-11- Je kunt alles leren
-12- Achter elke angst schuilt een verlangen

Kijk voor meer informatie op **lichtpuntje.sire.nl**

Dr. Emma Pleeging

Senior onderzoeker & project coördinator
EHERO (Erasmus Happiness Economics Research Organisation)

"Uit onderzoek blijkt dat hoopvolle mensen beter om kunnen gaan met stress en tegenslag. Hoop zorgt voor mentale veerkracht en laat ons zien wat we belangrijk vinden. Ook blijkt dat we zelf dingen kunnen doen om ons gevoel van hoopvolheid te vergroten: het is te trainen."

Bronnen

-1- Sociaal & Cultureel Planbureau: Continu Onderzoek Burgerperspectieven 2023-3, december 2023

-2- Paul Dekker: publicatie 'Niet zo somber: weg uit het maatschappelijk onbehagen', 12 juni 2020

-3- Peter Hein van Mulligen: boek 'Met ons gaat het nog altijd goed', 2020.

Cijfers infographic: 0-meting Ruigrok in opdracht van SIRE, december 2023
Onderzoeksverantwoording: 1.043 respondenten uit het panel van Norstat, kwantitatief online onderzoek uitgevoerd van 27-11-2023 tot 6-12-2023, Nederlands publiek 18+.