



Voorwoord door Kellogg's

Iedere ochtend ontbijten vele vrouwen met Special K. Als partner van hun dagelijkse leven, wil ons merk in 2015 in het teken van kleur staan. Kleuren die de diversiteit van de vrouwen vandaag verbeelden, variërend volgens hun gemoedstoestand en stemmingen.

We zijn heel nauw betrokken bij het persoonlijke en gezinsleven van vrouwen die we dagelijks begeleiden en daarom voelden we de behoefte om beter te begrijpen wat vrouwen echt willen, waar ze naar streven en wat belangrijk is in hun leven.

Daarom wilden we een beter inzicht in wat vrouwen echt willen, wat maakt hen echt gelukkig en naar wie of naar wat kijken ze op. In april 2015, deden we een onderzoek bij 500 Belgische (Waalse en Vlaamse) vrouwen tussen 25 en 64 jaar oud*.

De resultaten van dit onderzoek kan u als eerste in dit persdossier lezen en worden geanalyseerd en becommentarieerd door Mieke Mievis, seksuologe en relatietherapeute.

Live in colour, Live Special K!

Sophie Ponet,
Corporate communication director Kellogg's
Benelux/Frankrijk

*Onderzoeksmethodologie : studie uitgevoerd door GMI / Edelman Berland bij 500 Belgische vrouwen tussen 25 en 64 jaar oud via de quota steekproef per regio.

Vrouwen van vandaag de dag willen alles en vooral ook alles goed doen, en dat terwijl ze ook voortdurend het evenwicht tussen familie, liefde, werk en vrienden moeten zien te bewaren.

Van nature optimist, willen ze altijd goed doen voor zichzelf en voor de anderen. Ook al blijft hun gezin de primordiale pijler, vinden ze het ook belangrijk om zich te kunnen ontplooien in hun werk. Met de jaren is de maatschappij geëvolueerd en is persoonlijke ruimte een belangrijke rol gaan spelen in het leven van vrouwen. Trouw blijft een grote kwaliteit: trouw aan en van haar echtgenoot maar ook en vooral het trouw blijven aan zichzelf.



De sterke, geëngageerde vrouw, een rolmodel voor de vrouw van vandaag

In tijden waarin men veel verwacht van vrouwen, zien we dat de Belgische vrouw zichzelf herkent in sterke en onderbouwde waarden zoals engagement, intelligentie en gevoeligheid. Ze kijken op naar intelligente en zelfontplooiende personen. Echter, er is een verschil in de modellen in Wallonië en Vlaanderen. De Waalse vrouwen kiezen als rolmodel eerder een bruisende, geëngageerde vrouw die menselijk en toegewijd is zoals Angelina Jolie (32%). Terwijl Vlaamse vrouwen opkijken naar belezen vrouwen met een genereus en betrouwbaar karakter die ook opkomen voor iets, zoals Michelle Obama (31%). Enkele toonaangevende personen volgens de Belgische vrouwen zijn ;

In Wallonië:

- Angelina Jolie (menselijk, getalenteerd, toegewijd, sterk) - (32%) ;
- Aung San Suu Kyi (geëngageerd, volhardend, intelligent, moedig) - (20%).

In Vlaanderen:

- Michelle Obama (militant, vrijgevig, gevoelig, betrouwbaar) - (31%) ;
- Angelina Jolie (menselijk, getalenteerd, toegewijd, sterk) - (24%).

Mieke Mievis : “Een rolmodel heeft een heel eigen functie. Zij moet anderen inspireren, symbool zijn van mogelijkheden en onzekerheden wegnemen, maar tegelijkertijd moet je het gevoel hebben dat deze waarden ook voor jou binnen je mogelijkheden liggen. Dat we morgen niet met zijn allen naast Brad Pitt wakker worden, dat is zeker, maar we willen maar al te graag geloven dat we toegewijd zijn, sterk zijn, een goede moeder zijn en onze talenten op professioneel gebied blijven ontplooiën. En dat we een partner hebben die ons daar in steunt.”

In Wallonië:

32%

Angelina Jolie

20%

Aung San Suu Kyi

In Vlaanderen:

31%

Michelle Obama

24%

Angelina Jolie

Om gelukkig te zijn in de liefde is trouw een sleutelvoorwaarde

Liefde, zowel binnen het gezin als binnen een koppel, is een waarde die voor vrouwen van primordiaal belang is. Voor 91% van de respondenten is trouw aan zichzelf blijven een noodzakelijke voorwaarde voor een bevredigende liefdesrelatie.

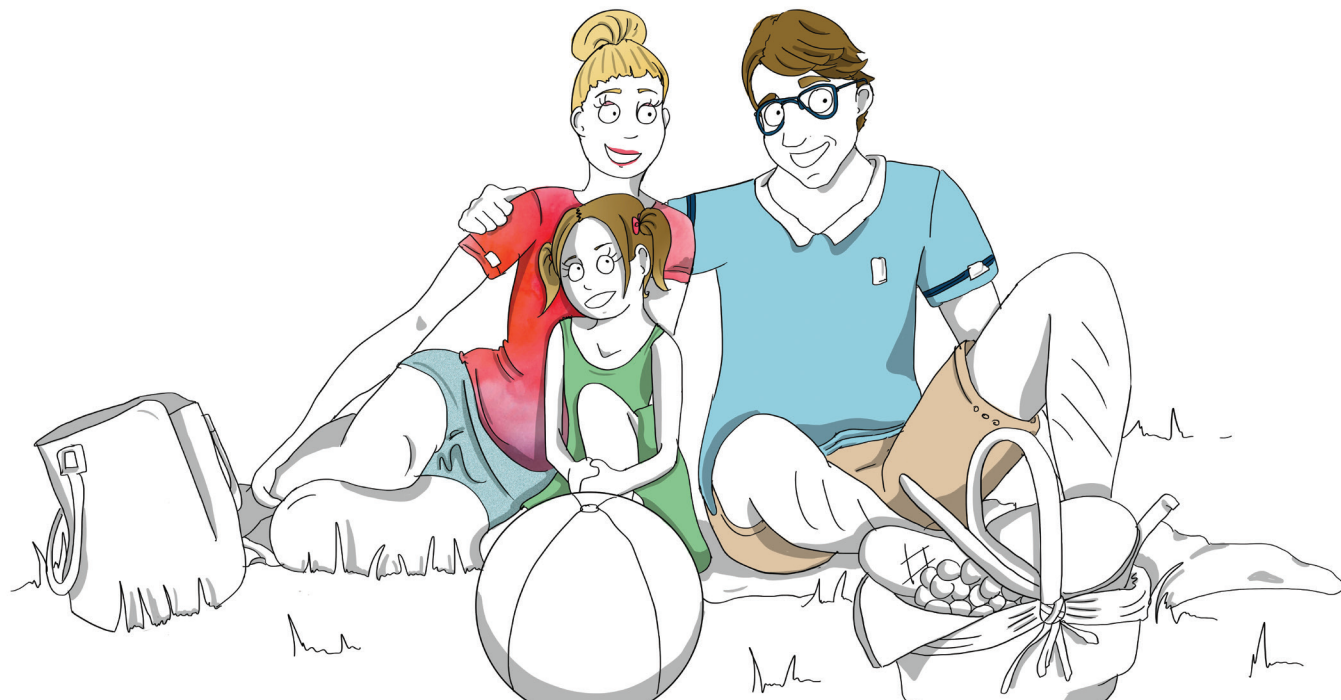
Ongeacht de leeftijd omschrijft meer dan de helft van de vrouwen hun relatie als vertrouwen hebben in hun partner (59%), oprecht (37%) en gediensig zijn (34%). Daarnaast spreekt men niet enkel over vertrouwen in de partner, maar ook over zelfvertrouwen.

Is verliefd zijn iets voor jonge vrouwen ? Het is zo dat bijna meer dan de helft van 25-35 jarige vrouwen zegt verliefd te zijn tegenover de vrouwen uit de groep 56-64 jaar.

Mieke Mievis : “Relaties blijven een spannende en uitdagende oefening om het evenwicht te zoeken tussen het aangaan van een verbintenis met je partner en een stukje autonomie bewaren. Door trouw te zijn aan jezelf, lukt dat. Alleen door heel oprecht, echt en spontaan te zijn en je niets aan te trekken van wat een ander denkt, sta je vrij in het leven. En natuurlijk willen we onze partner gelukkig maken en zullen we al eens iets doen voor hem waar we zelf niet helemaal achter staan. Maar als je je partner gelukkig kan maken door ‘avonds de voetbalmatch op te zetten en een mooi kleedje aan te trekken, is dat toch geen enkel probleem als jij ondertussen tegen zijn schouder kan aankruipen met een goed boek in je handen.”



Gezin en kinderen | zijn belangrijke waarden



©Rereuil

Gezin en kinderen zijn belangrijke waarden die traditie en moderne tijden met elkaar verbinden

Voor 38% van de ondervraagde vrouwen zijn kinderen hun eerste bron van geluk en inspiratie, gevolgd door het koppel (24%) en hun persoonlijk leven (19%). Kinderen die het geluk bepalen komt even sterk voor bij vrouwen in alle leeftijdscategorieën, met een lichte stijging in de groep van 56-64-jarigen waar 40% zegt dat de kinderen hun geluk bepalen.

Het gezin is een ankerpunt voor vele vrouwen. Kwaliteitsvolle momenten zoals samen met het gezin aan tafel zijn er om te koesteren volgens 70% van de ondervraagden. De ondervraagde vrouwen associëren het gezin met waarden zoals liefde, geluk en samen dingen delen. Men kan stellen dat de vrouwen anno 2015 nog steeds op zoek gaan naar traditionele familiewaarden.

In een wereld waarin stress en presteren schering en inslag zijn geworden, is 70% op zoek naar een gezin dat ontspannen in het leven staat met niet al te strenge regels.

De familie blijft een pijler waar men toch vrijheid of ruimte in heeft. In een gezin kan iedereen zichzelf ontwikkelen en samen delen geeft een sterk gevoel. Met de veranderende levensstijl, zien we echter dat het gezin ook een facelift heeft ondergaan. Vrouwen zoeken hoe ze hun gezinsleven en persoonlijke ontwikkeling kunnen verzoenen en samen laten evolueren.

Mieke Mievis : "We worden -gelukkig- gelukkig door heel wat aspecten in ons leven: ons werk, relaties, familie, gezondheid, me-time,... relaties zijn een grote bron van geluk en zeker ons gezin. Het zijn de relaties waar we zelf heel bewust voor gekozen hebben en die we -in het geval van kinderen- zelf gemaakt hebben. Stilstaan bij elk klein moment en heel bewust ermee omgaan is een grote bron van geluk. Wil je kind met je spelen terwijl jij eigenlijk net een boekje wil lezen. Wees blij dat het je nog als speelkameraadje ziet, binnen enkele jaren zal het veranderen. Is je tiener opstandig? Wees blij dat ze zelf een mening leert vormen. Koester de relaties die je hebt en besef dat jij ook hen gelukkig maakt."

De voornaamste bronnen van geluk voor vrouwen zijn:



Het gezin blijft een belangrijke pijler

Werk

een belangrijke pijler in
het leven van vrouwen



©Rereuil

Drie vierde van de Belgische vrouwen ziet hun job als fiets om trots op te zijn.

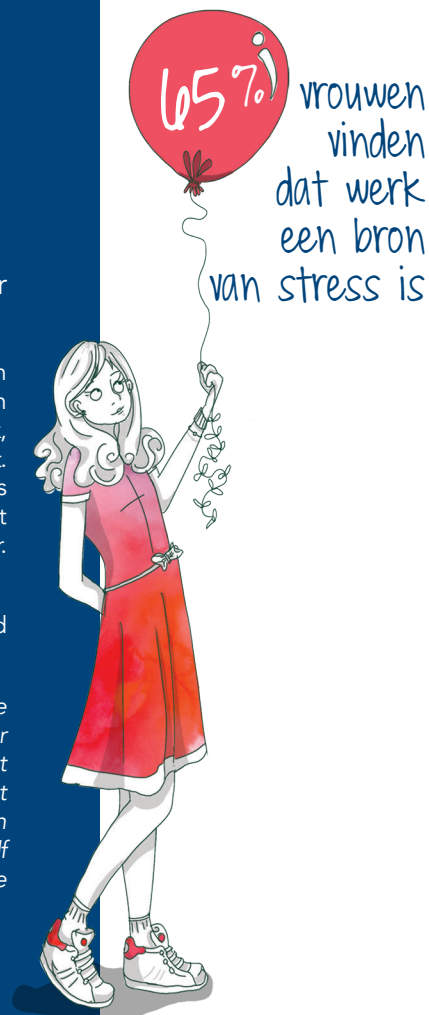
Niettegenstaande is werk ook vaak een bron van stress (65%) en enkel routineus voor 61% onder hen.

Op professioneel vlak zijn de meeste vrouwen op zoek naar hoe ze zichzelf kunnen ontplooiën en ontwikkelen (59%). De carrièrevrouw die koste wat het kost wil opklimmen en slagen is enkel wat 29% van de ondervraagde vrouwen nastreeft. Wanneer we bekijken wat vrouwen motiveert op professioneel vlak, is het opmerkelijk dat 69% vindt dat de relaties op het werk altijd al een bron van inspiratie zijn geweest. Ook het evenwicht zoeken komt hier sterk naar voren: een goed evenwicht tussen werk en privéleven is voor 67% cruciaal. Meer dan de helft vond dit evenwicht vroeger niet zo belangrijk en meldt nu toch dat het nodig is om haar te motiveren op het werk. Dit is vooral het geval bij vrouwen tussen 25 en 45 jaar. 7 op 10 vrouwen zijn echt gepassioneerd door het werk waarbij ook de relatie met de collega's goed zit.

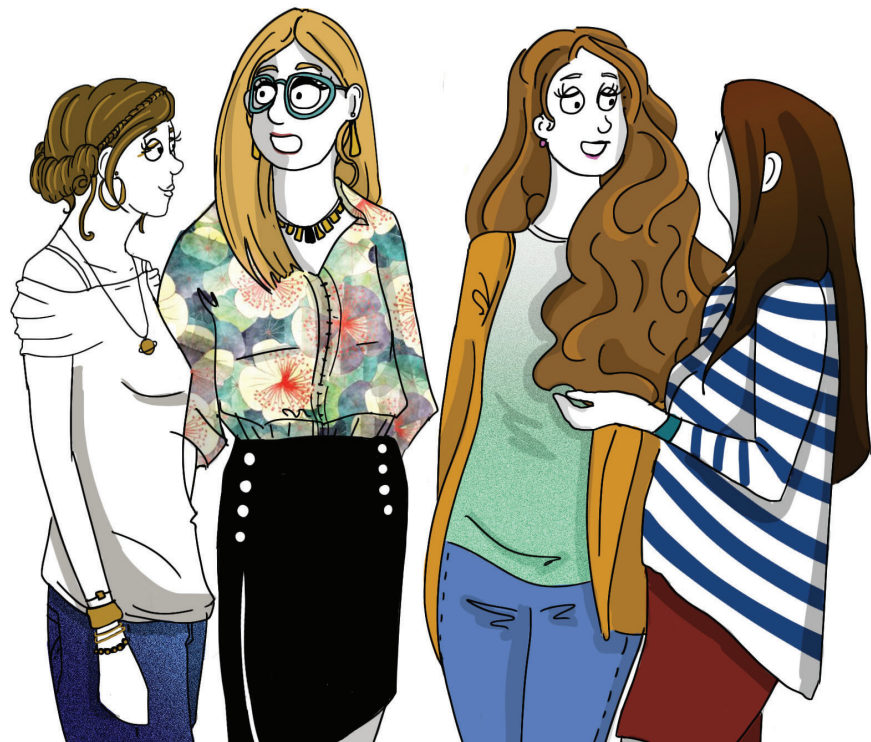
Werk is een belangrijke pijler in het leven van vrouwen maar in het algemeen kunnen ze zich enkel goed ontplooiën op het werk als het op privé en persoonlijk vlak ook goed loopt.

Mieke Mievis : "Ambitieuus zijn maakt gelukkig, afgunst daarentegen helemaal niet. Streef daarom je eigen doelen na en niet de doelen die je denkt dat anderen voor jou bedacht hebben. Of nog minder de doelen die jij denkt te horen nastreven volgens "de maatschappij. Jij weet toch wie je bent en wat je kan? En alleen jij kent de omstandigheden waar je mee moet leven. Met een peuter in huis is het moeilijker om een grote carrière uit te bouwen als je geen netwerk hebt om op te rekenen of een man die bijspringt. Door rekening te houden met deze factoren en matige verwachtingen aan jezelf te stellen, zorg je dat je gelukkig bent. Want zo haal je voldoening uit je werk en heb je geen andere mensen nodig om je zelfbeeld te bevestigen."

[Van de 500 ondervraagde vrouwen hebben er 192 geantwoord dat ze momenteel werkloos zijn.]



Vriendschap | een steun



©Rereuil

Vrienden als een tweede familie

Vrienden worden gezien als een steun en toeverlaat, aan hen schrijven we waarden als vreugde en plezier toe.

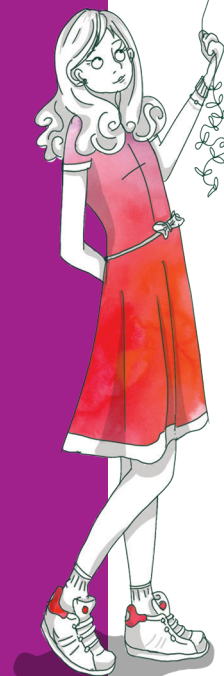
Kinderen en partner vullen een belangrijkere plaats in dan vrienden maar toch is het voor meer dan de helft (56%) van de ondervraagde vrouwen waardevol te weten dat men kan steunen op vrienden zelfs wanneer men een moeilijke periode doormaakt.

Vriendschap staat voor vrouwen synoniem met vreugde en plezier (beide 95%), emotionele verbinding en een blijvend iets waarop men steeds kan terugvallen. Vriendschap krijgt vooral vorm door hoe intens ze wordt beleefd en hoe lang ze al dateert.

Het geluk en het evenwicht dat ze zoeken/vinden tussen privé, werk en zelfontplooiing wordt zeker mee bepaald door vriendschap.

95%

vrouwen
belev
momenten van
plezier met hun
vrienden



Vrouwen

zijn voortdurend op zoek naar evenwicht



©Rereuil

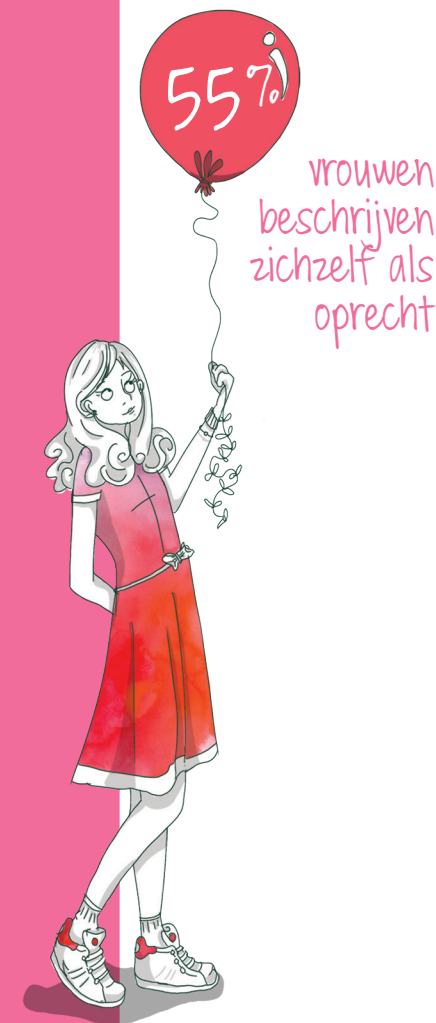
Vrouwen en zichzelf: een zorgzame relatie

Iets meer dan de helft van de vrouwen anno 2015 (55%) omschrijft zichzelf als eerlijk en lief (53%). Vrouwen lijken over het algemeen gelukkig maar zijn wel voortdurend op zoek naar evenwicht vinden in hun leven;

7 op 10 vrouwen vinden dat de jaren veel te snel voorbij vliegen, maar dat houdt de helft van de bevroegde vrouwen niet tegen om ten volle te genieten van het moment. De me-time verschilt tussen Vlaanderen en Wallonie. In het Noorden kiezen de vrouwen om te gaan shoppen (48%) of voor en deugddoende wandelingen in het bos (43%) terwijl we in het Zuiden graag in een boek duiken (53%) of eventjes wegdromen (48%).

Vrouwen tussen de 36 en de 55 halen vooral voldoening uit hun leven door wat tijd te nemen voor zichzelf. De jongere generatie; 25 tot en met 35 jaar, hebben wat meer het gevoel dat hun leven uit een routine bestaat.

Mieke Mieviss: "Geniet van elk moment van de dag en dan heb je geen me-time meer nodig, want je hele dag is me-time. Helaas lukt dat niet zo goed met een zeurende baas, dertig deadlines, een mand vol strijk en vijf potten die staan te pruttelen op het vuur terwijl je ook nog je kinderen naar de tennisles, dansschool en voetbal moet brengen. Toch zit me-time in kleine dingen: een telefoontje doen met de vriendin terwijl je de afwas doet, lopen op je loopband en tegelijk je lievelingsserie zien op tv,... En vind je wachten zo verloren tijd? Met een boek in je handtas is wachten vanaf nu altijd me-time!"





Besluit door Mieke Mieviss:

Door het schrappen van een paar zinnen als : “had ik toen maar...” of “wat als er...” of “wat gaan de mensen denken als...” wordt het leven al heel wat makkelijker. Door elke dag heel bewust elk moment te beleven en daar de positieve aspecten van te zien, word je echt gelukkig. Gelukkig zijn is iets wat je kan leren door je te focussen op gelukkige momenten, je relaties te koesteren, jezelf graag te zien, dankbaar te zijn voor wat je hebt en trots te zijn op wat je allemaal bereikt hebt.

Hoe zien vrouwen zich in het noordelijke en zuidelijke deel van België:

	Werk	Als koppel	Voorkeur gezinsmodel	Me-time	Zelfbeeld (met welke eigenschap men zichzelf omschrijft)
Type profiel Waalse vrouw*	Voornamelijk gezien als “plezierig” (72 %) gevolgd door iets waar men trots op is (70 %). Wat hen het meest motiveert op het werk : de uitdagingen (“altijd een motivatie geweest” voor 62 % van de respondenten geweest)	Ze heeft vooral het gevoel “sterk” (60%) en “mooi” (58%) te zijn	Gezin met 2 ouders waarvan de kinderen afkomstig zijn van het koppel (43%)	Rustig in de zetel met een boek (53%) Rusten/ slapen (48%)	Attent (63%)
Type profiel Vlaamse vrouw**	Voornamelijk gezien als iets waar men trots op is (80 %) gevolgd door “ontplooiend” (71%) Wat hen het meest motiveert op het werk : de arbeidsvoorwaarden (“altijd een motivatie geweest” voor 58 % van de respondenten geweest)	Ze heeft vooral het gevoel “vrij” (51%) en “sensueel” (50%) te zijn	Gezin met 2 kinderen (36%)	Gaan shoppen (48%) Een boswandeling maken (43%)	Lief (54%)

*Basis : 161 van de 500 respondenten vermelden in Wallonië te wonen - **Basis : 289 van de 500 respondenten vermelden in Vlaanderen te wonen

Belangrijkste resultaten op een rijtje



1 Kinderen, elke dag weer een bron van vreugde

2 Het dagelijkse gezinsleven, leuke momenten voor quality time



3 Wat de liefde betreft, wordt trouw gezien als het allerbelangrijkste binnen het koppel

4 Vrienden, naasten op wie men altijd kan rekenen, in goede en slechte tijden



5 Op het werk vinden vrouwen hun eigen welzijn belangrijker dan hun professionele status

6 Voor wat me-time gaan vrouwen vooral op zoek naar momenten waarop ze rust voor zichzelf hebben



De belgische vrouw ziet zichzelf als eerbij, lief en attent.

In haar ideaalbeeld komen kinderen op de eerste plaats in een groter persoonlijk geheel.

Op liefdesvlak gaat ze op zoek naar authenticiteit en samenhang.

Ze voelt zich aangetrokken tot een modern gezin (samenwonend) en hecht veel belang aan dagelijkse momenten met het gezin.

Als ze erin slaagt een evenwicht tussen privé en werk te vinden, komt het soms voor dat ze een vorm van routine aanvoelt.

Biografie Mieke Mievis

Mieke Mievis, from the seventies, is al heel haar leven gepassioneerd bezig met mensen en relaties. Als fervente scouts spande ze zich wekelijks in om de jeugd van Velm fijne uren te laten beleven. Als studente koos ze eerst voor pedagogie, maar dat werd al snel familiale en seksuologische wetenschappen. Vol studie ijver koppelde ze er 3 jaar postgraduaat systeemtherapie (relatie-, en sekstherapie) aan. Hierna startte ze een privépraktijk als relatietherapeut en seksuoloog in Ternat op en heeft ze sinds 2007 een tweede praktijk in Haacht. Sinds 1 juli 2013 opende zij het TcTernat. Een therapeutisch centrum waar 12 therapeuten met elk hun eigen expertise aan elke vraag kunnen beantwoorden. Meer info op www.tcternat.be

Na een heus radioavontuur op Radio Donna (Donnamour) en Radio Twee (De madammen) en een boek of twee (Lekkere lijven boek 1 & 2), wou ze in 2007 wel eens bij een televisieproductiehuis werken. Ze solliciteerde om achter de schermen te werken en belandde ervoor tijdens de Zomer van 2007. Daar begon haar avontuur met lezingen rond lichaamstaal, waar ze tot op heden mee rondtoert.

Ook de vingers bleven kriebelen en een derde boek, Natuurlijk over Seks verscheen in 2009.

Toen ze de kans kreeg om ook singles te coachen in het zoeken naar een nieuwe levenspartner, nam ze die met beide handen aan. Bij Parship kon ze ook haar ei kwijt op de blog singlecoach.be, waar ze wekelijks verschillende schrijfsels blogt over singles en relaties.

Mieke Mievis zit niet stil en doet iets met haar passie. Dat merk je aan de vele beroepen die ze uitoefent: relatietherapeute en seksuologe, spreekster, trainster in communicatietechnieken, single coach bij een datingsite, ...

Dankzij haar studies en ervaring die ze door de jaren heen opdeed, is Mieke de geschikte vrouw om deze ronde tafel van Kellogg's te presenteren. Net zoals andere ambitieuze vrouwen die geboren zijn in de jaren '70, is Mieke haar carrière nog in volle bloei. Ze weet dan ook perfect hoe de Belgische vrouw denkt en waar ze naar streeft.

Mieke is een duizendpoot die het belang van een gezond evenwicht tussen werk en privé aan den lijven heeft ondervonden en perfect weet te combineren. Als trotse mama van twee pittige kinderen, die haar passie alleen vergroten, is Mieke één van de Belgische vrouwen die haar eigen geluk terugvindt bij haar kinderen. Geen uitdaging te groot, geen brug te ver en geen enkel onderwerp dat onbespreekbaar is voor deze therapeute.

Perscontacten

Brigitte Lagrou
Brigitte.Lagrou@edelman.com - 02/548 02 69

Anaïs Willain
Anais.willain@edelman.com - 02/250 00 16