

GROTER GELUK VOOR EEN GROTER AANTAL Kan dat in Nederland?

Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam

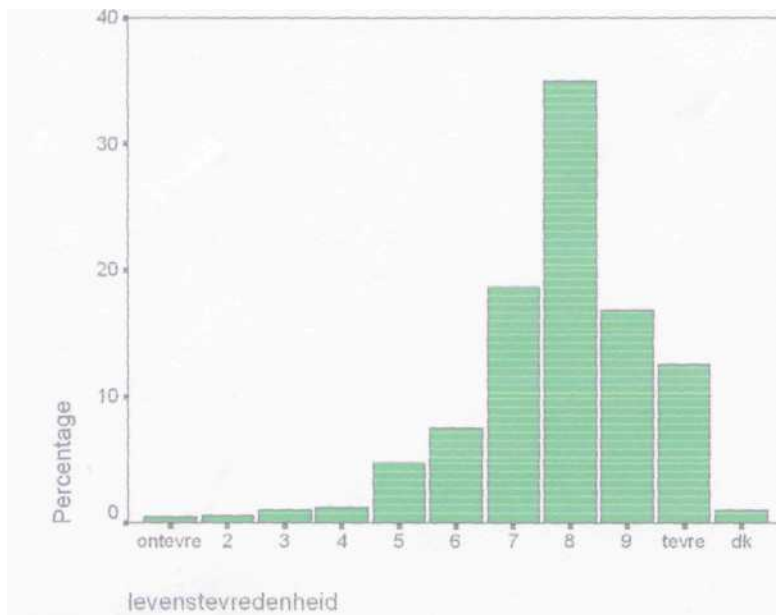
in: Paul Schnabel (red.) Veel geluk in 2007, Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag, januari 2007, ISBN 987 90 377 0295 8, pp. 10-15.

Wat is de taak van de overheid? Volgens Jeremy Bentham (1789) uiteindelijk om groter geluk voor een groter aantal burgers te bewerkstelligen. Hij vatte geluk daarbij op als individuele levensvoldoening: in zijn woorden als "the sum of pleasures and pains". In zijn tijd kon geluk nog niet gemeten worden en viel dus moeilijk te bepalen hoe realistisch die aanbeveling is. Nu kunnen we dat wel; geluk blijkt eenvoudig te kunnen worden gemeten door mensen te vragen hoeveel voldoening ze scheppen in hun leven als geheel (Veenhoven 1998).

Geluk in Nederland

De meeste Nederlanders zijn gelukkig. Dat blijkt uit de rapportcijfers die ze geven in antwoord op de vraag 'Hoe tevreden of ontevreden bent u tegenwoordig met uw leven als geheel?'. Zie figuur 1. Ruim 40% waardeert het eigen leven met een 8 en nog geen 5% scoort vijf of lager. Dit positieve beeld wordt bevestigd in onderzoek dat andere vragen gebruikt. Het gemiddelde rapportcijfer is 7,9 en dat is hoog in vergelijking met andere landen waar dezelfde vraag gesteld is. In Zimbabwe is het gemiddelde slechts 3.9.

*Figuur 1
Geluk in Nederland¹*



Groter geluk mogelijk?

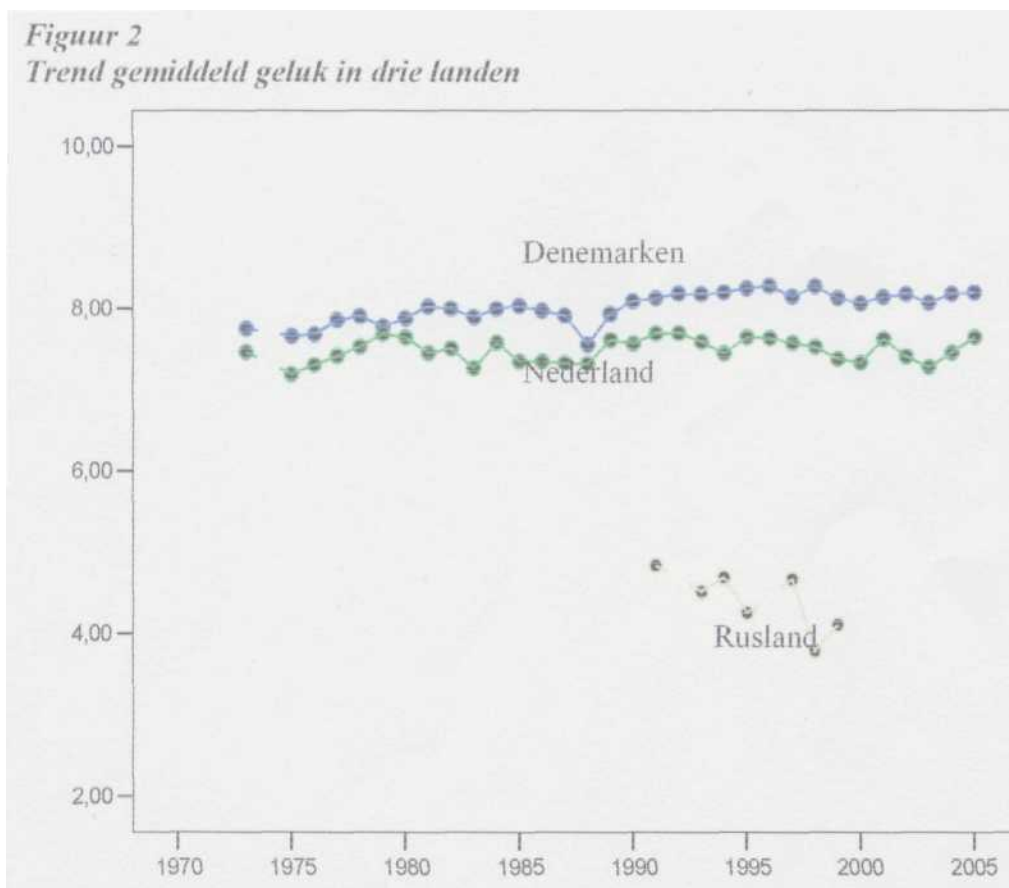
Kan de overheid hier nog iets aan verbeteren? Verschillende wetenschappers denken van niet. Er zijn psychologen die menen dat geluk goeddeels aangeboren is of duurzaam verankerd in de persoonlijkheid en dat een betere samenleving dus niet zal resulteren in gelukkiger mensen. Sommige sociologen komen tot de zelfde conclusie omdat ze geloven dat geluk een kwestie van vergelijking is en dat vergelijkingsstandaarden zich steeds aanpassen. In dat

¹ World Value Survey 1999

verband worden de VS vaak aangehaald als voorbeeld: in dat land is de materiele welvaart verdubbeld zijn sinds de 2^e wereld oorlog, maar zou het gemiddelde geluk gelijk gebleven zijn.

Die geleerden hebben het echter mis. Ten eerste blijkt het gemiddelde geluk van burgers in een land blijkt sterk afhankelijk van de kwaliteit van de samenleving, denk aan het bovengenoemde geval van Zimbabwe met een gemiddelde van 3,9. Ten tweede is het gemiddelde geluk in landen niet onveranderlijk, althans niet in alle landen. In figuur 2 zien we een gestage toename van het gemiddelde geluk in Denemarken gedurende de laatste 30 jaar en een dramatische daling van het gemiddelde geluk in Rusland na de Roebel crisis midden jaren 1990.

Figuur 2 biedt ook een direct antwoord op de vraag of groter geluk mogelijk is in Nederland. Denemarken scoort met een gemiddelde van 8,2 hoger dan de 7,9 in Nederland en het gemiddelde geluk ligt ook hoger in IJsland, Ierland, Oostenrijk en Zwitserland. Wat in die landen kan moet ook kunnen in Nederland. Denk niet dat dit een kwestie van volkskarakter is, want in figuur 2 kan men zien dat het gemiddelde geluk is gestegen in Denemarken². Een dergelijke stijging heell zich ook voorgedaan in tal van andere landen (Veenhoven 2006).



Hoe kan Nederland gelukkiger?

Groter geluk voor een groter aantal Nederlanders is dus kennelijk mogelijk, maar hoe bereik je dat? Ik zie mogelijkheden op drie niveaus: op het micro-niveau van individuen, op het meso-niveau van instellingen en op het macro-niveau van de samenleving.

Versterken te levensvaardigheid

Op het individuele niveau kan geluk bevorderd worden door de levensvaardigheid te versterken. In dat verband is het goed te bedenken dat de verschillen in geluk binnen moderne

² Jaarlijkse toename geluk: Denemarken 0,016 punt (95% betrouwbaarheidsinterval van +0,010 tot +0,021); Nederland +0,02 (-0,004 tot +0,008)

landen als Nederland voornamelijk bepaald worden door psychologische factoren. Een deel van die individuele verschillen is erfelijk bepaald of om andere redenen moeilijk veranderbaar. Er zijn echter ook vaardigheden die versterkt kunnen worden door training, onder meer trainingen in levenskunst in de lijn van de opkomende 'positieve psychologie'. Als die sector werkzame interventies ontwikkelt, zullen mensen bereid zijn daarvoor te betalen. De overheid kan een handje helpen om het kaf van het koren te scheiden.

Er is waarschijnlijk ook winst te halen uit voorlichting over de effecten van verschillende levenskeuzen. Dat is niet onbelangrijk, want 40% van de verschillen in geluk lijkt bepaald te worden door 'intentional activity' (Sheldon & Lyubomirsky (2004: 131). Beter geïnformeerde keuzen leiden waarschijnlijk tot groter geluk. In dat verband heb ik er voor gepleit om voorlichting over 'Gezond Leven' te verbreden naar 'Gelukkig Leven'. (Veenhoven 2006). Net als bij de gezondheidsvoorlichting zou voorlichting over geluk beperkt moeten blijven tot zaken die goed onderzocht zijn.

Verbeteren leefbaarheid leefomgeving

Geluk wordt ook in belangrijke mate bepaald door de omgeving waarin wij leven, en vooral door de omgeving waarin wij het merendeel van onze tijd door brengen, in de woning, op school en op het werk. Waarschijnlijk valt er nog veel te winnen met verbeteringen op dat vlak, maar dan moet wel eerst onderzocht worden welke aspecten van de leefomgeving bepalend zijn voor geluk. Daarover is verbazingwekkend weinig bekend. Er is bijvoorbeeld vrijwel geen onderzoek naar de mate waarin van residentiele zorginstellingen bijdragen tot het geluk van hun cliënten. Een ander gemis is onderzoek naar het geluksrendement van onderwijsinstellingen. 'Evidence-based' geluksbeleid zit er daarom nog niet in op dit vlak.

Vergroten leefbaarheid samenleving

Geluk is ook in sterke mate afhankelijk van de kwaliteit van de samenleving als geheel. Er zijn grote verschillen in gemiddeld geluk tussen landen en die verschillen kunnen grotendeels worden toegeschreven aan maatschappijkenmerken. Materiele welvaart blijkt onderhevig aan de wet van verminderende geluksopbrengst en daarom valt er weinig winst te verwachten van verdere economische groei, al kan achterblijven op den duur wel negatieve effecten met zich meebrengen. Op grond van de beschikbare feiten verwacht ik ook geen winst van verkleining van inkomensverschillen of versterking van de sociale zekerheid. Ik zie wel kansen op groter geluk in verbetering van de kwaliteit van de overheid, versterking van de directe democratie en bescherming van vrijheid, in het bijzonder in de persoonlijke levenssfeer (Veenhoven 2005 paragraaf 5.3).

Is meer geluk wel zo goed?

Als groter geluk voor een groter aantal mogelijk is, moet dat dan wel? Vanouds zijn er stemmen die roepen van niet. Dat zijn niet alleen de stemmen van boetepredikers die ons graag zien lijden om de zondige ziel te zuiveren, maar ook stemmen van wetenschappers die menen dat geluk verderfelijk is omdat het ten koste zou gaan van creativiteit, kritisch vermogen en gemeenschapszin. Dat doembeeld is fraai verwoord in de science-fiction roman 'Brave New World', maar blijkt niettemin onjuist. Onderzoek toont typisch positieve effecten van geluk, zoals grotere activiteit, meer creativiteit en beter burgerschap (Lyubomirsky et. al. 2005). Geluk blijkt ook goed voor de gezondheid; het effect van geluk op de levensduur is vergelijkbaar met het effect van al dan niet roken (Veenhoven 2005, 2007). Er is dus geen reden om de mogelijkheden voor groter geluk onbenut te laten.

LITERATUUR

Bentham, J. (1789)

Introduction to the Principles of Morals and Legislation

London:

Layard, R (2005)

Happiness: Lessons of a new science

Penguin, New York

Lyubomirsky, S. (2005)

The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?

Psychological Bulletin, 2005, Vol. 131, 803 - 855

Sheldon, K. & Lyubomirsky., S. (2004)

Achieving sustainable new happiness: prospects, practices and prescriptions

in: Linley, PA. & Joseph, S. (Eds.) 'Positive psychology in practice', Wiley, NJ, USA, pp. 127-145

Veenhoven, R, (1998)

Vergelijken van geluk in landen

Sociale Wetenschappen, Vol. 41, 58 - 84

in: Sociale Wetenschappen, 2002, Vol. 4, 1 - 43

Veenhoven, R. (2006)

Gezond geluk: Effecten van geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg

Verkenning in het kader van het programma 'Gezond Leven' van ZonMw

Erasmus universiteit Rotterdam, januari 2006

Veenhoven, R & Hagerty, M. (2006)

Rising Happiness in nations 1946-2004. A reply to Easterlin

Social Indicators Research, vol. 77, 1-16,

World Database of Happiness, Continuous register of scientific research on subjective enjoyment of life

Erasmus Universiteit Rotterdam: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>