

Hoe meer psychiaters in een land, hoe gelukkiger de mensen’, en andere inzichten uit een halve eeuw geluksonderzoek



Ruut Veenhoven zette de World Database of Happiness op, die bekend werd van de lijstjes waarbij landen gerangschikt worden op geluk. Beeld Judith Jockel

Ruut Veenhoven (80) doet al een halve eeuw onderzoek naar geluk. Ook nu hij ongeneeslijk ziek is, wat hem tot zijn eigen verbazing weinig uitmaakt, werkt hij door. ‘Het verschil in geluk wordt steeds meer een kwestie van wat je er zelf van maakt. Van levenskunst.’

Interview door Kaya Bouma gepubliceerd in De Volkskrant 1 september 2023, Zaterdag bijlage Boeken en Wetenschap, blz 18-21

Hij zou natuurlijk ook een boek kunnen lezen. ‘Of kunnen vissen’, grijnst Ruut Veenhoven. ‘Maar ik vind wetenschap nu eenmaal leuk.’ En dus schuift de 80-jarige emeritus hoogleraar op deze woensdagochtend een kartonnen bekertje onder de koffieautomaat van het Van der Goot-gebouw – een betonnen kolos op de campus van de Erasmus Universiteit.

Officieel ging Veenhoven in 2007 met emeritaat, maar hij werkt nog altijd zo’n vijftig uur per week. Monter: ‘Eerder was dat meer, maar nu moet ik elke week naar het ziekenhuis voor chemo.’ Die chemo is vanwege de ziekte van Kahler, een vorm van bloedkanker. De in geluk gespecialiseerde hoogleraar is ongeneeslijk ziek. ‘Gemiddeld leven mensen er dik vier jaar mee. Die zitten er voor mij bijna op.’

In de tijd die hem resteert, doet hij wat hij al sinds de jaren zeventig doet: onderzoek naar geluk, of zoals hij het zelf omschrijft: levensvoldoening. Als hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk zette Veenhoven wetenschappelijk onderzoek naar geluk internationaal op de kaart. Het leverde hem bijnamen op als de geluksprofessor en de *godfather* van het geluksonderzoek.

Geluk, toonde Veenhoven aan, is niet exclusief het terrein van filosofen, lifestylecoaches en geluksgoeroes. Het is ook niet iets ongrijpbaars: geluk valt eenvoudig wetenschappelijk te meten. Eén goed geformuleerde vraag is volgens hem genoeg. ('Alles bij elkaar genomen, hoeveel voldoening scheidt u in het leven dat u leidt? Geef aan met een cijfer van 1 tot 10.')

Ook zette hij de World Database of Happiness op, een onlinedatabank waar hij samen met collega's de groeiende berg onderzoek naar geluk bundelt. Dat levert de bekende [lijstjes](#) op waarbij landen gerangschikt worden op geluk (Nederland staat in de nieuwste versie op plek 15, met een 7,6).

Zijn we in Nederland gelukkiger geworden sinds u begon met uw geluksonderzoeken?

'We zijn langzaam maar zeker gelukkiger geworden en ik verwacht dat die lijn nog wel even blijft stijgen. Ken je die [grafiek](#) met geluk in Nederland door de tijd heen? In 1975 gaven Nederlanders hun leven gemiddeld een 7,2. In 2019 was dat afgerond een 8.

'Dat is een flinke stijging, zeker als je bedenkt dat landen eigenlijk nooit lager scoren dan een 3 en niet hoger dan een 8,5. Een land zal nooit gemiddeld een 10 scoren. Geen enkele samenleving kan iedereen bedienen, kan iedereen gelukkig maken. En er bestaat natuurlijk onvermijdbaar leed in het leven.

'De afgelopen jaren zag je in Nederland wel een coronadip. Het gemis van sociale contacten hakte er flink in. Ons geluk zakte in 2021 terug naar een 7,5. We zijn sindsdien uit dat dal aan het klimmen. Ik verwacht dat we daar inmiddels uit zijn, maar de cijfers lopen achter.'

Hoe komt het dat we steeds gelukkiger worden?

'Er is niet één oorzaak. Dat geldt ook voor het feit dat we steeds langer leven. Allereerst moet je vaststellen dat we vanaf de jaren zeventig hoog scoren op geluk, vergeleken met andere landen. Dat komt omdat wij in een welvarende meerkeuze-maatschappij leven, waar je als individu je eigen keuzen kunt maken. Daar komen meer mensen terecht in een leven dat bij ze past.

'Er zijn ook nadelen aan het hebben van veel keuzes. Een voorbeeld daarvan is kinderen krijgen. Dat was in mijn tijd, in de jaren zeventig, niet echt een keuze. In die tijd werden veel vrouwen voortijdig zwanger.

'Tegenwoordig moet je beslissen: ik stop met de pil. Dat is best een lastige keuze. Ja of nee, met wie, wanneer? Dat geeft behoorlijk wat stress en het leidt tot uitstel, wat het krijgen van kinderen niet makkelijker maakt. Gevolg is dat er een vruchtbaarheidsindustrie is ontstaan.

‘Maar het gevolg is óók dat degenen die uiteindelijk kinderen krijgen, dat ook echt willen. Dat is voor kinderen heel belangrijk. Een van de voorwaarden voor een gelukkig leven is dat je geaccepteerd wordt, in elk geval door je moeder.’

Goede ambtenaren zijn volgens u belangrijk voor een gelukkige samenleving. Waarom?

‘Goede ambtenaren blijken zelfs een belangrijkere voorspeller van geluk dan welvaart. Als je in een land leeft met goed opgeleide ambtenaren, die niet corrupt zijn, dan levert dat een voorspelbare omgeving op. Daarin kunnen mensen beter hun eigen keuzen maken.’

De afgelopen jaren is in Nederland juist duidelijk geworden dat de overheid niet voor iedereen even betrouwbaar is. In de toeslagenaffaire bleek bijvoorbeeld dat er sprake was van institutioneel racisme bij de belastingdienst.

‘Dat is zo en dat voedt bestaande ressentimenten tegen de overheid. Niettemin blijft de overheid wel functioneren. Het is mogelijk dat onze overheid nog altijd de juiste voorwaarden voor ons geluk schept, terwijl een hoop mensen denken dat diezelfde overheid maar niks is.’

‘Je moet ook niet onderschatten dat alle problemen die nu in de krant staan, uiteindelijk in veel gevallen leiden tot verbetering. Al jammerend houden we de samenleving op peil.’



Ruut Veenhoven: 'Ongelukkige mensen zijn in Nederland niet per se arme mensen, het zijn voor een groot deel mensen die een psychische stoornis hebben.' Beeld Judith Jockel

Uit uw cijfers blijkt niet alleen dat de samenleving op peil blijft, maar ook dat we steeds gelukkiger worden. Hoe komt dat?

‘Waarom het precies beter wordt, weten we niet. Welvaart is belangrijk voor geluk, maar vanaf een bepaald punt maakt meer geld niet gelukkiger. Wat meer uitmaakt is waaraan dat geld besteed wordt, zoals bijvoorbeeld aan psychotherapie. Ongelukkige mensen zijn in Nederland niet per se arme mensen, het zijn voor een groot deel mensen die een psychische stoornis hebben.

‘Sinds de jaren zeventig heeft de psychotherapie zich enorm ontwikkeld, er bestaat meer en beter aanbod en er wordt steeds meer gebruik van gemaakt. Daardoor is het aantal zeer ongelukkige mensen verminderd. Ik schat in dat dat een rol gespeeld heeft.’

Toch bleek vorig jaar uit grootschalig onderzoek dat een groeiende groep Nederlanders kampt met psychische aandoeningen.

‘Het is best mogelijk dat het aantal stoornissen iets toeneemt, al geloof ik dat niet meteen op basis van dit soort onderzoeken. Want hoe weten we zeker dat het aantal stoornissen niet toeneemt omdat er meer maatschappelijk bewustzijn is over dit soort thema’s?

‘Als het zo is dat steeds meer Nederlanders een psychische aandoening hebben, dan wordt dat misschien gecompenseerd doordat de behandelingen zijn verbeterd.

‘Als je gaat tellen zie je: hoe meer psychiaters en psychologen een land heeft, hoe gelukkiger de mensen zijn. Het is net als met dokters. Hoe meer dokters in een land, hoe langer de mensen er leven.

‘Wat ook een rol speelt in ons groeiende geluk, vermoed ik, is de veranderde manier van opvoeden. Vroeger was de opvoeding gericht op gehoorzaamheid. Ouders zijn hun kinderen de afgelopen decennia meer gaan opvoeden om ze te helpen ontdekken wie ze zijn en wat bij ze past. Dat is belangrijk in een maatschappij waar veel te kiezen valt, daar moet je kunnen kiezen.’

Onderzoeker worden was nooit het plan van de jonge Ruut Veenhoven (1942). Hij groeide op in Den Haag, in een intellectueel gezin. Zijn vader was historicus, zijn moeder econoom en een van de oprichters van de Consumentenbond. De studie bestuurssociologie in Rotterdam moest Veenhoven voorbereiden op een carrière bij de overheid.

Maar toen raakte zijn vriendin ongewenst zwanger. ‘Dat was in de jaren zestig, abortus was nog niet legaal. We hebben in het illegale circuit een abortus geregeld. Later hebben we trouwens nog twee mooie kindjes gekregen.’

Die ervaring was voor Veenhoven aanleiding om zich vast te bijten in de legalisering van abortus. Hij was onder andere voorzitter van Stichting Medisch Verantwoorde Zwangerschapsonderbreking (Stimezo), een organisatie die pleitte voor de legalisering van abortus en meerdere abortusklinieken oprichtte nog voor abortus in 1984 officieel werd toegestaan.

Vanwege die werkzaamheden kwam een carrière bij de overheid niet van de grond. ‘Ik was aangenomen bij het ministerie van Binnenlandse Zaken, maar toen werd die abortuskwestie opeens vreselijk hot. Daar viel bijna een kabinet over. Als ambtenaar mag je best voorzitter van de speeltuinvereniging zijn, maar het is niet de bedoeling dat je in zo’n politiek gevoelig onderwerp een publieke rol speelt.’

U kon wel terecht op de Erasmus Universiteit en ging daar onderzoek doen naar geluk. Dat werd niet toegejuicht door uw collega's. Waarom niet?

'Ik begon in een periode dat je relatief veel vrijheid had om je eigen onderzoek op te zetten. Nu moet je vaak aanhaken bij een bestaand onderzoek. Dus ik kon het onderzoek doen dat ik wilde. Maar binnen de sociologie heeft lang een aanzienlijke aversie tegen geluksonderzoek bestaan.

'Dat is minder geworden, mede omdat duidelijk is dat geluk goed te onderzoeken is en dat er behoefte is aan dit soort onderzoek. Maar in de jaren zeventig tot negentig kreeg ik mijn stukken niet gepubliceerd in sociologische tijdschriften. Ik publiceerde vooral in andere vakbladen van andere disciplines, zoals sociale psychologie.'

Hoe kwam dat?

'Dat kwam, denk ik, voor een deel uit onvrede met de resultaten. De sociologie leeft van sociale problemen. En verdomme, uit onderzoek naar geluk bleek dat veel mensen gewoon gelukkig zijn. Uit mijn onderzoek bleek ook nog eens dat inkomensongelijkheid niet problematisch is voor geluk.'

Hoe zit dat?

'Ik heb als beginnend onderzoeker de inkomensongelijkheid in landen vergeleken met de mate van geluk. Toen bleek dat er geen verband was. In landen met een grotere inkomensongelijkheid waren mensen niet per se ongelukkiger. Dat was een onwelkome boodschap binnen de sociologie waar inkomensongelijkheid als een groot probleem wordt gezien.

'Inmiddels kun je de data beter uitsplitsen naar regio's en blijkt dat het verschilt per situatie. In opkomende economieën kan inkomensongelijkheid juist een boost aan geluk geven. Eerst is iedereen arm, dan wordt een aantal mensen rijk, dat biedt perspectief. Het is vervelend als iemand naast jouw hut een villa gaat bouwen, maar ondertussen komt er wel meer werkgelegenheid.'



Ruut Veenhoven: 'In Nederland zie je dat gemiddeld iedereen gelukkiger is geworden, maar de winst zit meer bij mannen dan bij vrouwen.' Beeld Judith Jockel

Hoe werkt dat in onze samenleving?

‘Daar zie je een licht negatief effect van inkomensongelijkheid. Er zijn natuurlijk ook veel nadelen aan inkomensongelijkheid. Het is niet leuk als de auto van de buurman groter is dan de jouwe. De rijke bovenlaag in een land weet zaken bovendien vaak beter in eigen voordeel te regelen dan de armlastige onderklasse.’

Mannen hebben meer geprofiteerd van de vrouwenemancipatie dan vrouwen, blijkt ook uit uw onderzoek. Hoe komt dat?

‘Dat verbaasde mij ook. De trend geldt trouwens in heel Europa, al zit het overal een beetje anders. In Nederland zie je dat gemiddeld iedereen gelukkiger is geworden, maar de winst zit meer bij mannen dan bij vrouwen.’

‘Hoe dat komt, weten we niet precies. Als je kijkt naar de huidige situatie, komt het bij werkende vrouwen in feite neer op dubbele belasting. Ze doen nog steeds het meeste huishoudelijk werk, ze zijn bezig met hun carrière, maar willen ook graag kinderen. Dat is heel wat bij elkaar. Misschien is het eigenlijk wel zo prettig als je een tijd lang alleen moeder kunt zijn.’

Ook verrassend: ouderdom maakt niet per se ongelukkiger, eerder gelukkiger.

‘Nou, dat verschilt sterk per land. Als je in Rusland geluk afzet tegen leeftijd, dan zie je de lijn naar beneden gaan. Dat is eigenlijk in de meeste landen van de wereld zo. Bij ons, met een prima pensioenvoorziening en goede gezondheidszorg, zie je een lichte U-curve gedurende het leven. Daarin zitten jonge ouders op de bodem, die zijn het minst gelukkig. Op dat punt in je leven word je overbelast en zit je redelijk vast aan je zorgtaken, je hypotheek. Je gooit je leven niet zo snel om als het niet blijkt te bevallen.’

‘Vanaf een jaar of 50 verandert dat. De carrière is gemaakt, de kinderen worden groter, de hypotheek is misschien al afbetaald. Bovendien heb je het nodige geleerd in het leven. Dan blijft het geluk nog redelijk stijgen tot je 70ste. Op een gegeven moment krijg je te maken met ouderdom en ziekte, zoals ik. Dat drukt de pret, maar minder dan je zou denken.’

Hoe is dat voor u?

‘Tot mijn verbazing maakt het feit dat ik ongeneeslijk ziek ben me weinig uit. Dat verbaast me echt. Ik heb tien jaar geleden ook al eens te horen gekregen dat ik ongeneeslijk ziek was. Ik zou longvlieskanker hebben. Ook toen was ik er niet echt van ondersteboven. Uiteindelijk bleek die diagnose niet te kloppen. Mijn reactie was: goed, dan gaan we nog even door.’

Hoe had u verwacht dat u zou reageren?

‘Dat je in paniek raakt en denkt: waarom ik? Kennelijk had ik dat niet, maar vraag me niet om een diep-psychologische duiding daarvan.’

Reageerde u ook zo onderkoeld op andere grote levensgebeurtenissen? U hebt ook een scheiding meegemaakt.

‘Dat was anders. Ik vond dat heel naar.’

Uit uw onderzoeken weet u wat dit soort grote gebeurtenissen gemiddeld genomen doen met het levensgeluk. Beïnvloedt dat hoe je zoiets zelf beleeft?

‘Het is meer zo dat ik op dat soort momenten denk: goh, in die cel van de tabel zit ik nu. Het is vooral een gevoel van herkenning, ik denk niet: ik ga nu in de wetenschap kijken wat ik moet doen om me beter te voelen.’



Ruut Veenhoven: 'Gelukkige mensen functioneren beter, niet alleen in hun eigen leven maar ook in de maatschappij. Het zijn gewoon betere burgers.' Beeld Judith Jockel

Zijn we de afgelopen vijftig jaar anders naar geluk gaan kijken?

'We zijn geluk belangrijker gaan vinden. Vanaf de jaren zeventig kwamen in de boekhandels zelfhulpboeken te liggen over hoe je gelukkig kunt worden. Mensen zijn mede daardoor steeds meer vertrouwd geraakt met het idee dat geluk iets is dat je deels zelf in de hand hebt.

'Dat klopt grotendeels met de realiteit. De omstandigheden waarin je leeft doen er ook toe, natuurlijk. Maar die omstandigheden zijn voor iedereen een stuk beter geworden. Het verschil in geluk wordt steeds meer een kwestie van wat je er zelf van maakt. Van levenskunst.'

Tegelijkertijd klinkt nu de kritiek dat we te veel bezig zijn met ons individuele geluk en te weinig met het maatschappelijk belang.

'Ik denk niet dat dat zo is. Gelukkige mensen functioneren beter, niet alleen in hun eigen leven maar ook in de maatschappij. Ze zijn vaker maatschappelijk betrokken dan mensen die minder gelukkig zijn. Gelukkige mensen zijn zich bewuster van maatschappelijke problemen, worden vaker lid van Amnesty International. Als ze gaan stemmen, zijn ze beter geïnformeerd. Ze tillen de belasting minder. Het zijn gewoon betere burgers.'

Wat is die levenskunst, die volgens u steeds belangrijker wordt?

'Dat is moeilijk in cijfers te vatten. Belangrijk is dat je weet wat je wil en wat bij je past, daarvoor moet je dingen uitproberen. Het is ook belangrijk dat je kunt erkennen dat je bij sommige dingen die je mooi vindt toch niet zo lekker voelt.

'Jij kunt bijvoorbeeld bedacht hebben: mijn missie is de journalistiek. Maar als blijkt dat je eigenlijk gelukkiger bent als je de plantjes water geeft, dan moet je daar iets mee.'

Hebt u die levenskunst in de vingers?

'Ik denk het wel. Voor een buitenstaander ben ik waarschijnlijk een *workaholic* geleerde. Ik zit voornamelijk achter de computer. Dat bevalt prima en ik denk ook dat het nuttig is. Daarnaast heb ik best een prettig privéleven. Ik heb een goed huwelijk, kinderen, kleinkinderen. Ik heb vrienden.

'Ik maak geen grote reizen meer. Spannende tochten over hoge bergtoppen zitten er niet meer in, maar ik heb gemerkt dat lekker wetenschappen ook prima is. Dat brengt ook veel geluk.'

Over de auteur

Kaya Bouma schrijft voor de Volkskrant over psychologie, brein en gedrag. Ook schrijft ze over de geestelijke gezondheidszorg.