

Ruut Veenhoven

'Geluk is een belangrijke determinant van je gezondheid. Qua omvang is het effect zelfs vergelijkbaar metal dan niet roken. Zo blijkt uit onderzoek dat gelukkige mensen enkele jaren langer leven dan mensen die dat niet zijn. En hoewel het nauwelijks te ontkennen valt dat geluk levensverlengend werkt, is het nog niet helemaal duidelijk hoe dat precies komt. Waarschijnlijk maakt plezier in het leven mensen minder vatbaar voor stress en werkt het een gezonde levensstijl in de hand. Daardoor kan gelukje beschermen tegen ziekte en herstel bevorderen. Mensen die minder gelukkig zijn, ervaren vaak meer stress, wat schadelijke gevolgen zoals een verhoogde bloeddruk en verminderde werking van het immuunsysteem kan veroorzaken. Toch is zelf je geluk sturen niet altijd even eenvoudig. Net als je gezondheid is je geluk deels genetisch bepaald. Daarnaast hebben vooral de grote keuzes die je in je leven maakt een aanzienlijke invloed. Of je wel of niet de juiste partner gekozen hebt, of je een beroep uitoefent dat bij je past... Maar er zijn ook een aantal bewezen kleine dingen die je kan doen om gelukkiger te worden: vaker op vakantie gaan, minder op sociale media zitten, meer lachen, minder streng zijn voor jezelf en je focussen op je sterke kanten, positieve dingen neerschrijven, proberen iets te betekenen en aardig zijn voor anderen ... Al die dingen kunnen helpen om aan je geluk te werken, al gelden ze natuurlijk niet voor iedereen. Wat iemand gelukkig maakt, is soms heel persoonlijk. De een wordt gelukkig van sporten, de ander van een boek lezen. Het is dan belangrijk om erachter te komen waar jij je het best bij voelt. Helaas is dat vaak minder makkelijk dan het lijkt. Dat komt onder andere doordat we onze hoogte en dieptepunten meestal beter herinneren dan hoe we ons gemiddeld voelen bij dagelijkse bezigheden. Een hulpmiddeltje dat je kan helpen is de GeluksWijzer op www.gelukswijzer.nl. Wat het ook is dat je gelukkig maakt, doe het vooral vaker en geniet ervan, want het staat buiten kijf dat het een positieve invloed heeft op je gezondheid.' »

Ruut Veenhoven, geluksprofessor en socioloog verbonden aan de Erasmus Universiteit Rotterdam