



10 vragen aan geluksprofessor Ruut Veenhoven

'DE LOTTO WINNEN IS EEN VOORBIJGAANDE EXTASE'

Ruut Veenhoven (81) onderzoekt al ruim vijftig jaar het menselijk geluk. Dat deed hij eerst als student en later als hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk. Als emeritus-hoogleraar is hij nog steeds verbonden aan de Erasmus Universiteit. Veenhoven gaat door het leven als 'Geluksprofessor'. Maar wat is dat nou precies: geluk? En hoe meet je dat? We stelden de geluksprofessor tien vragen.

1 Wat is geluk?

"Ik definieer geluk als 'levensvoldoening'. Dat is iets anders dan een prettig toeval, mazzel of een voorbijgaande kick. Bij levensvoldoening gaat het om je leven als geheel. In het Engels wordt dat *life-satisfaction* genoemd."

2 Hoe meet je geluk?

"Door het mensen te vragen, bijvoorbeeld met de vraag: 'Alles bij elkaar genomen, geef in een rapportcijfer van 1 tot 10 aan hoe tevreden u bent met het leven dat u leidt?' De gemiddelde Nederlander geeft zichzelf qua geluk een acht."

3 Hoe weet ik hoe gelukkig ik ben?

"We weten vaak wel hoe gelukkig we zijn, maar we weten vaak niet waarom we gelukkig zijn."

4 Geluk is een kwestie van hoe je je voelt?

"Ja. Je voelt je wel prettig, maar je weet niet waarom. Dat geldt ook van hoe gezond je je voelt. Als je aan mijn grootvader zou hebben gevraagd: 'Wat maakt jou gezond?', dan zou hij gezegd hebben: 'Goed eten, stevige kost en lekker vet', daar was hij mee opgevoed. Maar door dat eten heeft hij wel een hartaanval gekregen."

5 Hoe belangrijk is het om gelukkig te zijn?

"Als je gelukkig bent, gaan er heel veel dingen makkelijker in het leven. Je bent op je werk productiever, gelukkige mensen zijn politiek verantwoordelijker en die gaan ook beter geïnformeerd het stembokje in."

6 Leven gelukkige mensen langer?

"Ja. Dat komt omdat als je gelukkig bent, je minder snel ziek wordt. Het is niet zo dat als je gelukkiger bent dat je dan ook sneller geneest. Als je ongelukkiger bent, wordt het stressmechanisme geactiveerd. Eventjes is dat niet erg, maar als dat langdurig is, zit je chronisch in lichte stress en dan gaat het lichaam bezuinigen op het immuunsysteem: je loopt sneller een verkoudheid op of erger."

7 Hoe komt het dat 65-plussers gelukkiger zijn dan mensen van middelbare leeftijd?

"Allereerst omdat je meer keuzes hebt. Keuzevrijheid verhoogt de kans dat je een leven gaat leiden dat bij je past. Je kan bijvoorbeeld kiezen voor de volkstuin, fietsen of vakantie. Als je wat ouder wordt, word je doorgaans ook iets wijzer. Je hebt iets meer blauwe plekken opgelopen. Van een paar blauwe plekken word je vaak gelukkiger dan alleen maar paradijselijke ervaringen."

8 Kun je je eigen geluk beïnvloeden?

"Ja. Maar je moet eerst kijken of het nodig is. Als jij al een acht scoort, waarom zou je dan nog meer geluk willen? Als je je leven maar een zesje geeft, moet je uitzoeken waarom je minder gelukkig bent dan de gemiddelde Nederlander. Daarbij kun je gebruik

maken van zelfhulpboeken of internetprogramma's zoals gelukswijzer.nl. Tegenwoordig kun je ook terecht bij een professionele life-coach. Vaak blijkt het nodig om een levenswijze te vinden die beter bij je past."

9 Draagt het winnen van de Lotto bij aan je geluksgevoel?

"Het geeft wel een voorbijgaande extase, maar het effect op duurzame levensvoldoening blijkt vrij gering te zijn en is soms zelf negatief. Vandaar ook dat winnaars vaak bijgestaan worden door begeleiders. Om te voorkomen dat winnaars domme dingen gaan doen zoals hun baan opzeggen en verkeerde vrienden krijgen."

10 Wat maakt u gelukkig?

Ik voel me best gelukkig, een dikke acht. Maar zoals al gezegd, weet ik eigenlijk niet waarom. Ik kan het

toeschrijven aan mijn goede huwelijk, fijn familieleven, voldoende sociale contacten en werk dat ik zó leuk vind dat ik er op mijn 81ste nog steeds mee bezig ben. Mijn leven zal overigens niet meer zo lang duren, want ik heb de ziekte van Kahler. Desondanks beschouw mijzelf als een zondagskind, dus een beetje mazzel speelt ook mee." ■

Volgens Veenhoven leven gelukkige mensen niet alleen aantoonbaar langer, ze genezen ook sneller bij ziekte.

Vijf tips voor geluk

- 1 Vraag u eerst af of u wel een tip nodig hebt!
- 2 Vraag u af of u minder gelukkig bent dan iemand anders in dezelfde situatie.
- 3 Vraag u af hoe het komt dat u gelukkiger bent dan de gemiddelde oudere.
- 4 Heb het lef eens iets anders te proberen.
- 5 Spreek eens een onbekend iemand aan.