

Ruut Veenhoven

'DE HAPPY SINGLE IS EEN MYTHE'

Geluksprofessor Ruuf Veenhoven langs de Feministische Meetlat

Een afwezige vader was hij, ondanks zijn scheiding, nooit. Zo marginaal als ik participeer in het huishouden, zo goed ben ik als vader en opa.' Hij wil onderzoek naar de gevolgen van levenskeuzen op geluk. 'Daar kun je mensen echt mee helpen.' Geluk is tot op zekere hoogte maakbaar. 'Het land, de baan, de partner die je kiest: allemaal geluksfactoren waarop je invloed kunt hebben.' En: 'Hoe geëmancipeerder een land, hoe gelukkiger de mensen.' Socioloog prof. dr. Ruuf Veenhoven (64) langs de Feministische Meetlat.

Al zo'n veertig jaar doet hij onderzoek naar geluk. Als student schreef hij er zijn eerste paper over en ook nu hij binnenkort 65 wordt, houdt hij er niet mee op; 'zijn' Erasmus Universiteit in Rotterdam geeft hem de gelegenheid nog vijf jaar - onbetaald - door te werken met behoud van zijn kamer en zijn 'geluksgroep' van vijftien medewerkers. Geen wonder dat hij inmiddels 'de geluksprofessor' wordt genoemd.

Wordt een mens daar gelukkiger van, van zich jaar in jaar uit verdiepen in het geluk?

'Ik voel me er prima bij. Zelfs nog beter sinds ik me helemaal heb toegespitst op dit werk. Daarvoor deed ik er nog van alles

naast aan maatschappelijke en politieke actie. Wat wil je: een kind van de jaren zestig, de maatschappij moest verbeterd worden en daar zou ik weleens even mijn steentje aan bijdragen. Zo heb ik me intensief beziggehouden met de abortusstrijd en in het verlengde daarvan vrijwillige kinderloosheid. Ik was betrokken bij de opzet van een van de eerste abortusklinieken in Nederland, die in Rotterdam. Daarna ben ik vijftien jaar voorzitter geweest van Stimezo Nederland en draaide ik mee in het klasje van An Thomassen, de linkse burgemeestersvrouw van Rotterdam, met de bedoeling ooit in de politiek te belanden. Daar heb ik toch maar vanaf gezien. Buiten de politiek kun je vaak meer bereiken dan erbinnen. Bovendien bleek ik van binnen minder links dan ik er van buiten uitzag. Inmiddels ben ik dan ook van de PvdA naar D66 overgestapt.

Maar goed, dat geluksonderzoek dus: in Nederland ben ik op mijn gebied zo'n beetje de enige: voor mij natuurlijk leuk, maar tegelijk ook vreemd. Je bezighouden met het geluk van mensen is toch wel nuttig, niet?

Lijkt mij wel. Maar nog even terug naar die abortusstrijd. Hoe raakte u daar zo bij betrokken?

'Door eigen ervaring. Mijn vriendin werd onbedoeld zwanger van mij toen we beiden nog studeerden en in de 20 waren. Er was geen enkele twijfel: abortus was de oplossing. Ik was al actief in de NVSH (Nederlandse Vereniging voor Seksuele Hervorming, red.) en dacht: het zal mij toch wel lukken een abortus te regelen. Maar dat viel vies tegen. Ja, je kon naar Joegoslavië, maar wij wilden het liever in Nederland laten doen. Ten slotte hebben we toch





nog ergens een adres gevonden, gelukkig wel een echte dokter. We hebben een hele smak geld betaald en alles is goed geregeld.

Die persoonlijke ervaring gaf mij de push: daar ging ik mij eens flink tegenaan bemoeien. Als beginnend socioloog wist ik wel iets van pressiegroepen, dus die kennis bracht ik in de praktijk. Met succes. De tijd was er rijp voor: de Rotterdamse gemeenteraad had een linkse meerderheid die op zoek was naar thema's om zich als progressief te profileren en de Vara startte op televisie een actie voor ons. Uiteindelijk heeft An Thomassen de abortuskliniek geopend, daarmee een heel duidelijk statement afgevend.'

Hoe kijkt u als abortusactievoerder aan tegen de huidige regeringsstandpunten op dit gebied?

'Symboolpolitiek. De abortuspraktijk zal zeker niet worden teruggedraaid. Dat kan niet meer, die is veel te hecht geworteld in onze maatschappij. Overigens vind ik een onderzoek naar spijt achteraf op zichzelf niet verkeerd, zelfs wel nuttig. Niet om te tellen hoe vaak mensen spijt hebben, maar meer om te ontdekken hoe je als hulpverlening met bepaalde ambivalente gevoelens moet omgaan. Er komen namelijk regelmatig vrouwen naar de kliniek omdat hun relatie ten einde is. Ze willen vaak geen abortus, maar ze willen ook beslist geen alleenstaande moeder worden. Het is nuttig om te weten dat er zulke gemengde gevoelens bestaan en hoe je daar als hulpverlener op moet reageren.'

Hebben u of uw vrouw zelf ooit spijt gehad van die abortus?

'Nee. We waren nog niet toe aan een kind. We kenden elkaar nog maar net. Zonder die abortus waren we waarschijnlijk niet eens bij elkaar gebleven. Dat we dit probleem samen hebben opgelost, heeft ons een behoorlijke verbondenheid gegeven.'

Toch bent u later gescheiden.

'Inderdaad, maar daar had die abortus niets mee te maken. We hadden inmiddels al twee kinderen, maar eigenlijk pasten we niet echt bij elkaar. Dat zie je pas achteraf. Ik was veel te veel een *Draufgänger*, ambitieus en druk bezig met maatschappelijke problemen. Zij was echt een kind van haar tijd: alternatief, geïnteresseerd in psychische problemen... zeg maar GroenLinks. Ze heeft mij nog overgehaald een lange baard te dragen en een kralenketting. Die ketting heb ik na één keer afgedaan, niks voor mij. Ze heeft later zachtere mannen gehad, veel beter voor haar. En ik ben hertrouwd met een assertievere type, wat voor mij weer beter is.

Die scheiding was een droevige periode in mijn leven. Mijn vrouw had een ander, wat gezien onze tegenstrijdige karakters niet zo vreemd was. Maar de kinderen waren pas 3 en 1. Ik ben altijd gek op kinderen geweest, als vader en nu ook als opa. Ondanks de scheiding was ik zeker geen afwezige vader: ik had de kinderen elk weekeinde en ging midden in de week nog een keer bij hen en mijn ex eten, want zulke kleintjes moeten hun vader

natuurlijk vaak zien. Inmiddels ben ik opa van drie kleinkinderen, waar ik elke week een dag voor zorg zodat de ouders met een gerust hart naar hun werk kunnen. Zo marginaal als ik participeer in het huishouden, zo goed ben ik als vader en opa.'

U woonde en woont in een woongroep. Een overblijfsel uit de jaren zestig?

'Het mag de naam woongroep niet meer hebben. We wonen nu met vijf volwassenen, twee paren en een vrijgezel. Wel in dezelfde boerderij, maar in afzonderlijke appartementen. Alle kinderen zijn inmiddels vertrokken. Het was nooit een echt grote groep: we begonnen in 1970 met z'n zessen, drie paren. Inclusief kinderen zijn we nooit met meer dan negen personen geweest. Ik heb er zowel met mijn eerste als met mijn tweede vrouw gewoond. Eigenlijk was die groep een voortzetting van ons studentenleven; dat vonden we zó gezellig, dat we niet terug wilden naar een traditioneel gezinsleven. Bovendien: zo'n woongroep geeft wel enige stevigte, vooral aan wat wankelmoedige types en mensen met een krakend huwelijk. Je bent niet alleen op elkaar aangewezen. Dat kan trouwens ook wel weer een druk op je huwelijk leggen, want er zijn mensen die meekijken en meeluisteren en commentaar hebben op jouw relatie. Maar wat wél prettig is: als je gaat scheiden, blijf je in ieder geval niet moederziel alleen achter.'

Was de woongroep indertijd ook niet bedoeld om mannen en vrouwen emancipatoir te laten leven?

'Eerlijk gezegd waren wij vooral buitenshuis maatschappijvormend en revolutionair bezig; thuis niet. Zo moesten we in tekenen op huishoudelijke werkzaamheden. Ik gaf me vooral op voor klussen en zelden of nooit voor koken, schoonmaken of strijken.'

Uw onderzoeksgebied: het geluk. Hoe staat het daarmee in Nederland?

'Over het algemeen: goed. Nederland behoort tot de gelukkigste landen ter wereld. Zwitserland is nog gelukkiger; daar geeft de bevolking zichzelf een 8 op de geluksmeetlat, in Nederland is dat een 7,5. Zwitsers worden ook wat ouder dan Nederlanders: gemiddeld 79 jaar tegenover de Nederlanders 78,1 jaar. Waar dat verschil vandaan komt? Ik moet gissen en denk dan aan een paar dingen: Zwitserland is welvarend, heeft lang geen oorlog gehad, kent veel inspraak van de burgers door de lange traditie van referenda, het is er redelijk rustig en men heeft er het multiculturele probleem ferm buiten de deur gehouden door nauwelijks buitenlanders toe te laten. Uit wereldwijd onderzoek blijkt trouwens dat emancipatie het geluk van mensen laat stijgen. Hoe geëmancipeerder een land, des te gelukkiger de mensen. Dat zal u deugd doen.'

Zeg dat wel. Worden speciaal vrouwen daar gelukkiger van?

'Nee, zowel mannen als vrouwen blijken gelukkiger in



'EMANCIPATIE IS GEEN ZAAK WAARBIJ MANNEN ALLEEN MAAR MOETEN INLEVEREN, TERWIJL VROUWEN ER VOORAL BIJ WINNEN. HET WERKT VOOR BEIDE GROEPEN GOED'

geëmancipeerde landen, mannen zelfs iets meer dan vrouwen. Neem bijvoorbeeld een zeer ongeëmancipeerd land als Saoedi-Arabië. Daar zijn zowel vrouwen als mannen niet erg gelukkig, maar de mannen zijn nog ongelukkiger dan vrouwen. Waarom weet ik niet precies, maar het zou kunnen dat mannen het in dat soort landen buitenshuis wel voor het zeggen hebben, maar binnenshuis niet. Daardoor zitten ze misschien veel in het koffiehuis, waar het niet daverend gezellig is. In Scandinavië, het land met de hoogste emancipatiegraad, zijn zowel mannen als vrouwen een stuk gelukkiger dan in Saoedi-Arabië, maar de mannen zijn er het gelukkigst. Dat vrouwen er minder gelukkig zijn, zou weleens kunnen liggen aan hun dubbele belasting: een baan buitenshuis en tegelijkertijd nog steeds hoofdverantwoordelijk voor de kinderopvoeding en het huishouden.'

Een mooi verkoopargument voor minister Plasterk van Emancipatie, die gelukkige mannen.

'Zeker. De belangrijkste boodschap uit deze cijfers is dat emancipatie geen zaak is waarbij mannen alleen maar moeten inleveren en dus in het nadeel zijn, terwijl vrouwen er vooral bij winnen. Het verlaten van traditionele patronen werkt voor beide groepen goed.'

Maar geluk kent meerdere, misschien wel belangrijkere voorwaarden dan emancipatie, denk ik.

Inderdaad. De belangrijkste voorwaarde is of er wordt voldaan aan de eerste behoeften van een mens: eten, drinken, gezondheid, een partner, seks en voldoende geld. Daarnaast blijken keuzevrijheid en de zogenaamde vermogensbehoefte heel belangrijk. Vermogensbehoefte houdt in dat je je talenten kunt ontwikkelen. Als dat lukt, voel je je prettig en blijf je scherp. Dan zit je in wat tegenwoordig "flow" heet. En dat draagt bij aan je geluk. Die bevrediging van vermogensbehoeften vinden mensen vaak in hun werk, waardoor werken steeds meer een sport wordt.'

U noemt het hebben van een partner belangrijk voor geluk. Hoe zit het dan met de Happy Single?

Dat is een mythe die om de zoveel tijd door de media nieuw leven wordt ingeblazen. Uit alle cijfers, wereldwijd, blijkt dat mensen gelukkiger zijn als ze een partner hebben. In principe zijn mensen paardieren: het is prettiger met anderen te leven dan in je eentje. Wél kun je zeggen dat de singles van nu waarschijnlijk gelukkiger zijn dan de vrijgezellen uit de jaren vijftig, toen er vrijwel niets voor hen geregeld was: geen eigen huisvesting, geen eigen vrijetijdscultuur, niets. Men woonde bij moeder op de zolderkamer en zat alleen tussen alle getrouwde broers en zussen op familiefeestjes.

Maar desalniettemin: alleen is maar alleen. Samen is niet alleen gezelliger en gemakkelijker voor de seks, maar samen is ook

belangrijk voor de psychische hygiëne, want een partner corrigeert je, houdt je scherp en bij de les.'

Doen vrienden dat niet?

'Niet in die mate. Vrienden maken liever geen ruzie met je over je merkwaardigheden. Vrienden slikken die, daarvoor zijn het nu juist je vrienden. Maar een partner doet dat niet, die ziet je dag in, dag uit en wil dus niet voortdurend gezeur of geklaag aanhoren. Die gaat daar uiteindelijk tegenin. Daardoor worden alleenstaanden op den duur weleens wat merkwaardig. Hoewel... het is een kwestie van de kip of het ei: blijven mensen alleen omdat ze wat merkwaardig zijn of worden ze merkwaardiger omdat ze alleen zijn? Uit onderzoek blijkt dat dit alle twee waar kan zijn.'

Ai, heel gevaarlijk: alleenstaanden als merkwaardig bestempelen. Dat levert vast boze brieven op.

'Kan wel zijn, maar het is een feit dat moeilijke mensen in die categorie oververtegenwoordigd zijn. Zo gek is dat toch niet, samenwonen is best een lastige sport. Met name in het moderne maatjeshuwelijk moet je kunnen geven en nemen, moet je anderen behoorlijk kunnen aanvoelen, moet je redelijk kunnen onderhandelen. Dat kan nu eenmaal niet iedereen en daarom blijft een deel van de mensheid alleen. Je ziet die mensen nog weleens manhaftig verschillende relaties hebben. Ze proberen het steeds weer, maar geven het uiteindelijk toch op en blijven alleen. Dat zijn dan vaak de mensen die de meeste correctie nodig hebben, maar die niet krijgen.'

Welke mensen blijven alleen?

'De wat moeilijker mensen, met meer neurotische trekken dan gemiddeld. Het zijn vaak ook mensen met een zekere emotionele instabiliteit: *Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt*, zal ik maar zeggen. Interessante mensen voor de literatuur en de film, waar men wel houdt van zulke getormenteerde types. Ook erg leuk voor in het café, vooral als ze in een vrolijke bui zijn. Kortom: in geen enkel opzicht grijze muizen, maar ja, moeilijk in de omgang, moeilijk voor een partner. Het zijn vaak niet de meest gelukkige types.'

Zijn dan alleen grijze muizen geschikt voor het huwelijk?

'Nou nee, zo somber is het ook weer niet. Bovendien: moeilijke mensen kunnen altijd nog aan zich laten sleutelen door een goede therapeut; daar heb ik uitstekende resultaten van gezien. Maar het is wel zo dat emotioneel stabiele mensen duidelijk gelukkiger zijn dan mensen met sterk wisselende stemmingen. Dat heeft dan toch te maken met de consequenties van dat op en neer gaan: daardoor houd je minder consequent vast aan je levenskeuzes, je weet minder goed wal je wilt omdat dat 's ochtends soms iets anders voelt dan 's avonds. Ook dat is bij de partnerkeuze nogal lastig.'

EINDSCORE

+6,5



Onder welke categorie valt u zelf?

'Ik ben emotioneel behoorlijk stabiel, dus een grijze muis. Nou ja, ik word sowieso grijs, ik probeer nog wat te redden met een fleurige das, maar het blijft behelpen.'

Is geluk eigenlijk maakbaar of stom toeval?

'In Australië is een mooi onderzoek gedaan naar de "dom-gelukfactor". Daaruit is gebleken dat van de verschillen in geluk zo'n 10 à 15 procent kan worden toegeschreven aan dom toeval of dom geluk. Dingen die je niet had kunnen voorzien, zoals bijvoorbeeld een faillissement van het bedrijf waar je werkt. Maar veel is dus wél te sturen. Het land, de baan, de partner die je kiest: allemaal geluksfactoren waarop je zelf invloed kunt hebben. Neem het land waar je gaat wonen; in Nederland ben je veel gelukkiger dan in Zimbabwe bijvoorbeeld, vandaar dat we zulke grote aantallen gelukzoekers aan onze grenzen zien verschijnen. De keuze van je werk is ook belangrijk: mensen met een vrij beroep zijn gelukkiger dan mensen in een strakke baan, zonder inspraak. Mensen zonder kinderen zijn gelukkiger dan ouders. Allemaal zaken die je voor een belangrijk deel zelf in de hand hebt.'

Maken kinderen ongelukkig? Dat zullen veel ouders niet met u eens zijn, althans niet in het openbaar.

'Ik ben zelf ook gek op kinderen, maar de waarheid gebiedt te zeggen dat onderzoek uitwijst dat de gelukscurve omlaag gaat zodra er kinderen geboren worden. En die lijn gaat pas weer omhoog als ze het huis uit gaan. Mensen beseffen dat vaak niet, maar het blijkt uit vergelijking van stellen mét en zonder kinderen. Stellen met kinderen ervaren meer stress en zijn minder tevreden over hun huwelijk. Ouders offeren zich echt op voor kinderen. Trouwens: huwelijksgeluk slijt sowieso in de loop der jaren, maar het veert weer op als de kinderen het huis uit gaan. Vader en moeder krijgen weer meer tijd voor elkaar en ook voor andere leuke dingen, zoals uitgaan, nieuwe vrienden maken, hobby's et cetera. Daardoor stijgt de gelukscurve weer.'

Is er een recept voor geluk?

'In het algemeen gezegd: blijf als het enigszins kan niet alleen, zorg goed voor je netwerk als je geen partner hebt, blijf lekker bezig in je werk en daarbuiten, houd oog voor nieuwe dingen en nieuwe mensen, wees zuinig op je gezondheid en vergeet nooit dat je jezelf nog kunt verbeteren. Therapie helpt vaak.'

Van de overheid eigenlijk iets doen aan de geluksbevordering van burgers?

'Jazeker, heel veel. Goed bestuur blijkt heel belangrijk voor de bevolking, ongeacht de politieke kleur van de regering. Niet alleen

omdat het prettig is netjes behandeld te worden, maar vooral omdat het burgers de ruimte biedt om hun leven naar eigen smaak in te richten. Verder zou de overheid ervoor kunnen zorgen dat scholen niet alleen worden afgerekend op eindexamenresultaten, maar dat ook zichtbaar wordt gemaakt welke scholen hun leerlingen de gelukkigste schooljaren bezorgen. Hetzelfde geldt voor verzorgings- en verpleegtehuizen, over het algemeen geen woonvormen waarbij je direct aan geluk denkt. Integendeel, maar toch... Als ik mijn oude moeder naar een verzorgingstehuis zou moeten brengen, wil ik heel graag weten: hoe gelukkig zijn de bewoners daar? Dat is te meten. Je kunt ook daar aan de mensen vragen hoe ze zich voelen en of ze naarmate ze er langer wonen gelukkiger of ongelukkiger zijn geworden. Je kunt kijken hoe lang mensen er blijven leven en hoe gezond of ziek ze in die tijd zijn.'

Welke zaken hebt u nog op uw verlanglijstje staan?

'Dankzij een groot onderzoek, dat al meer dan twintig jaar loopt onder tienduizend Duitsers, ga ik kijken hoe het mensen vergaat die vervroegd met pensioen zijn gegaan. Zijn vergelijkbare mensen die langer zijn blijven werken bijvoorbeeld gelukkiger? En dat is nog maar een begin. Ik hoop een onderzoekslijn in gang te zetten die de gevolgen meet van levenskeuzen op lange termijn. We leven namelijk in een meerkeuzemaatschappij. Dat maatschappijtype levert meer geluk op dan een samenleving waarin slechts een paar vaste rollen zijn weggelegd voor mannen en vrouwen, maar tegelijkertijd brengt meer keuzevrijheid ook meer problemen met zich mee. Wel of geen kinderen, wel of geen eigen onderneming opzetten, wel of niet scheiden, wel of niet hertrouwen, vroeg of laat met pensioen, wel of niet emigreren? Alles kan, alles is mogelijk, maar hoe zal een beslissing uitpakken? Met onderzoek kun je laten zien hoe verschillende keuzen in het verleden hebben uitgedaan bij mensen die anderszins vergelijkbaar zijn. Daarmee kunnen we dan beter onderbouwde beslissingen nemen, net zoals onderzoek van de Consumentenbond mensen helpt bij de aanschaf van de beste koelkast of stofzuiger. Op iets dergelijks mik ik voor grote levenskeuzen. Daar heb je geen gesubsidieerd bureau voor nodig; dit soort gegevens wordt vanzelf opgepikt en verspreid door de media.'

Verder zou ik de geluksmarkt, die nu nog een zootje ongeregeld is, goed willen onderzoeken op z'n effecten: wat helpt en wat niet? Net zoals dat gebeurt met geneesmiddelen. Wie en wat kan mensen echt gelukkiger maken en wie verdient ten onrechte veel geld aan al die naïeve gelukszoekers? Elke gek kan nu nog een bordje met "life coach" op de deur schroeven en voor grof geld een kamilleteetherapie voorschrijven. Daar moet een eind aan komen. Er moet een betrouwbare en effectieve geluksmarkt komen.' <