

Groter geluk voor een groter aantal

Kan dat in Nederland? ^{a)}

Ruut Veenhoven ^{b)}

*Online interdisciplinair tijdschrift **BLIND ISSN 1879 - 8144 No. 42**, maart 2016*

Hoe gelukkig zijn wij Nederlanders en wat bepaalt hoe gelukkig wij zijn? Wat is de noodzaak van het streven naar geluk en hoe zouden we geluk in de maatschappij kunnen verhogen: kan de overheid bijvoorbeeld sturen op geluk?

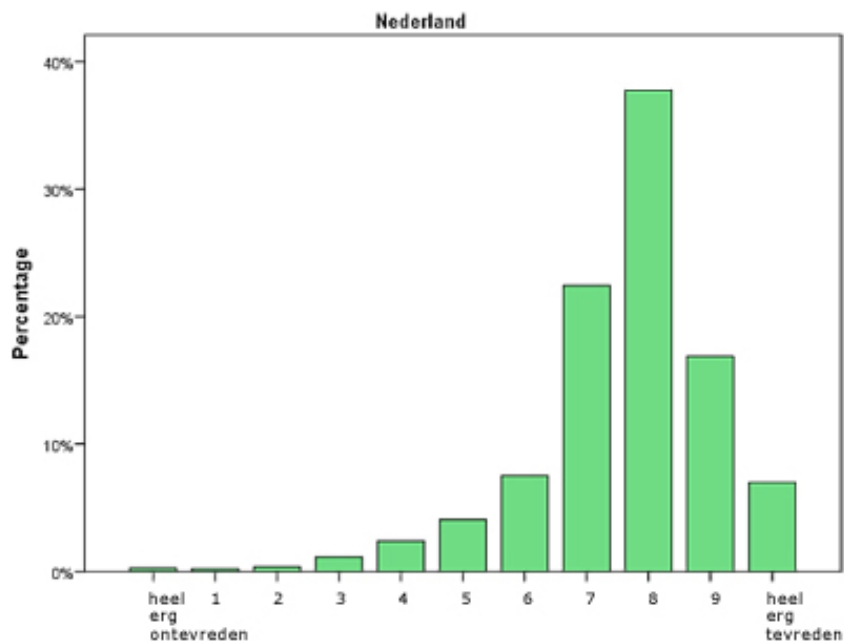
Wat is de taak van de overheid? Volgens Jeremy Bentham (1789) uiteindelijk om groter geluk voor een groter aantal burgers te bewerkstelligen. Hij vatte geluk daarbij op als individuele levensvoldoening: in zijn woorden als 'the sum of pleasures and pains'. In zijn tijd kon geluk nog niet gemeten worden 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)

1 Geluk in Nederland

De meeste Nederlanders zijn gelukkig. Dat blijkt uit de rapportcijfers die ze geven in antwoord op de vraag 'Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u tegenwoordig met uw leven als geheel?'. Zie figuur 1. Ruim 75% waardeert het eigen leven met een 8 of hoger en slechts 6% scoort 5 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 Tanzania is het gemiddelde slechts 2,5. (Veenhoven, 2016)

In de periode 2005-2014 is de vraag naar levensvoldoening in 12 verschillende enquêtes onder de Nederlandse bevolking gesteld. De gemiddelde score was 7,6 – dus iets lager dan in de studie vermeld in figuur 1. (Veenhoven, 2016)

Figuur 1. Geluk in Nederland



Antwoorden op de vraag: Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u tegenwoordig met uw leven als geheel? Bron: European Social Survey 2014

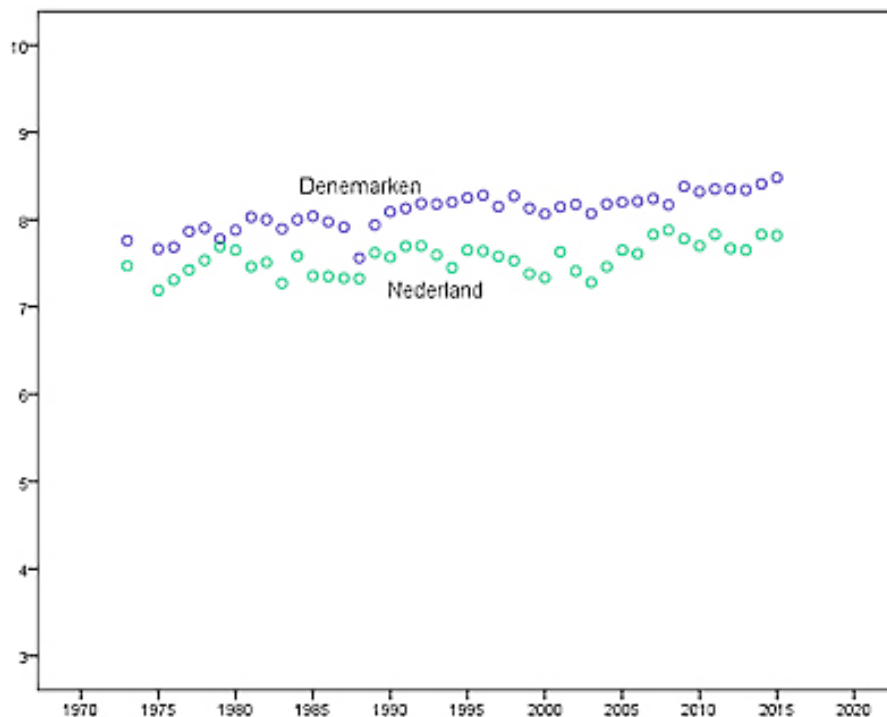
2 Groter geluk mogelijk?

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 dezelfde conclusie, omdat ze geloven dat geluk een kwestie van vergelijking is en dat vergelijkingsstandaarden zich steeds aanpassen. In dat verband worden de Verenigde Staten vaak aangehaald als voorbeeld: in dat land is de materiële welvaart verdubbeld sinds de Tweede Wereldoorlog, 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 sterk afhankelijk van de kwaliteit van de samenleving, denk aan het bovengenoemde geval van Tanzania met een gemiddelde van 2,5. 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 40 jaar. In verschillende landen heeft zich een dramatische daling van het gemiddelde geluk voorgedaan; in Rusland na de Roebelcrisis midden jaren 1990 en in Griekenland na de economische recessie van 2010.

Figuur 2 biedt ook een direct antwoord op de vraag of groter geluk mogelijk is in Nederland. Denemarken scoort met een gemiddelde van 8,4 hoger dan de 7,9 in Nederland en het gemiddelde geluk ligt ook hoger in de Scandinavische landen en in Canada. Wat in die landen kan moet ook kunnen in Nederland. Denk niet dat dit een kwestie van onveranderbaar volkskarakter is, want in figuur 2 kan men zien dat het gemiddelde geluk is gestegen in Denemarken. Een dergelijke stijging heeft zich ook voorgedaan in tal van andere landen. (Veenhoven, 2014) Groter geluk voor een groter aantal Nederlanders is dus kennelijk mogelijk, maar hoe bereik je dat?

Figuur 2. Trend geluk in Denemarken en Nederland



Bron: Eurobarometersurvey

3 Hoe kan Nederland gelukkiger worden?

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 levensvaardigheid

Op het individuele niveau kan geluk bevorderd worden door levensvaardigheid te versterken. In dat verband is het goed te bedenken dat de verschillen in geluk binnen moderne 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 door trainingen in levenskunst in de lijn van de opkomende 'positieve psychologie'. Als die sector werkzame interventies ontwikkelt, zullen mensen bereid zijn daarvoor te betalen. Momenteel is er al een groeiend aanbod van trainingen, maar er nog veel onduidelijkheid over de effectiviteit daarvan. De overheid kan een handje helpen om het kaf van het koren te scheiden, net zoals dat met medicijnen gebeurt.

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

Verbeteren leefbaarheid omgeving

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 doorbrengen, 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 residentiële zorginstellingen bijdragen aan 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. Materiële 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, 2015)

4 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 fictionroman *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, 2006) Er is dus geen reden om de mogelijkheden voor groter geluk onbenut te laten.

NOTEN

a) Een eerdere versie van dit artikel verscheen 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? Voor een uitgebreidere behandeling van deze vragen zie Veenhoven, R., (2009). *Sturen op geluk: is dat mogelijk en wenselijk?* in: Van Campen, C., Bergsma, A., Boelhouwer, J., Boerefijn, J. & Bolier, L. (redactie), 'Sturen op geluk: Geluksbevordering door nationale overheden, gemeenten en publieke instellingen', Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), ISBN 978-90-377-0608-6, hoofdstuk 4, blz. 34-47.

b) Ruut Veenhoven studeerde sociologie en is ook geaccrediteerd in de sociale psychologie en sociale seksuologie. Hij is emeritus hoogleraar 'sociale condities voor menselijk geluk' aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en bijzonder hoogleraar aan de North-West University in Zuid-Afrika. Daarnaast is hij directeur van de '*World Database of Happiness*' en oprichter en redacteur van de '*Journal of Happiness studies*'.

LITERATUURLIJST

Bentham, J. (1789).

'Introduction to the Principles of Morals and Legislation London' in: 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, pp. 803-855.

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

'Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices and prescriptions' in: Linley, P.A. & 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, pp. 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. (2014)

'Long-term change of happiness in nations: Two times more rise than decline since the 1970s'

In: Sheldon, K. & Lucas, R. (eds.), Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change, hoofdstuk 9, pp. 167-200, Elsevier Publishing, ISBN 978-0-12-411478-4.

Veenhoven, R. (2015).

'Informed pursuit of happiness: What we should know, do know and can get to know', Journal of Happiness Studies, 16 (4), pp. 1035-1071.

Veenhoven, R. (2016).

'Average happiness in 160 nations 2005-2014: How much people enjoy their life as a whole, rated in scale 0-10',

World Database of Happiness, Erasmus Universiteit Rotterdam:
worlddatabaseofhappiness.eur.nl

Veenhoven, R. & Hagerty, M. (2006).

'Rising Happiness in nations 1946-2004. A reply to Easterlin', Social Indicators Research, Vol. 77, pp. 1-16.