

"De medische sector zorgt er niet alleen voor dat we langer leven, maar ook dat we gelukkiger leven"

Interview met 'geluksprofessor'

# Ruut Veenhoven

In: Acta Factaal, mei 2011, jaargang 11, nr 2, blz 8-11

De werkkamer van emeritus hoogleraar 'sociale condities voor menselijk geluk' Ruut Veenhoven (68) zit op de zesde etage van de faculteit Sociale wetenschappen aan de Erasmus Universiteit.. Hoog genoeg om de boten op de Maas voorbij te zien varen en laag genoeg om de Willemsbrug te kunnen bewonderen. Toch kijkt Veenhoven nauwelijks uit het raam: "Een wetenschapper kijkt bijna nooit van het scherm". Dat kun je je bij Ruut Veenhoven goed voorstellen; zijn werkkamer ligt bezaaid met boeken en papers, en nog voor het interview van start gaat, laat hij enthousiast de 'World Database of Happiness' op het scherm zien. Hij is één van de weinige onderzoekers die zich volledig met geluk bezighoudt en dat al meer dan 30 jaar. Het moge duidelijk zijn: Ruut Veenhoven is een bevlogen onderzoeker.



De "World Database of Happiness" was een initiatief van Veenhoven zelf. Hiermee brengt hij allonderzoeken over geluk bij elkaar en stelt ze tegelijkertijd beschikbaar aan de rest van de wereld. Inmiddels telt de database 6416 wetenschappelijke publicaties.

Veenhoven beschrijft geluk als de subjectieve waardering van je eigen leven als geheel, oftewel: geluk is levensvoldoening. Maar wat hebben mondgezondheid en geluk dan met elkaar te maken? Hoewel er nog weinig onderzoek naar is gedaan, verscheen er in de laatste editie van het Nederlands Tijdschrift voor Tandheelkunde een artikel over dit onderwerp. Voldoende aanleiding om er eens met 'geluksprofessor' Ruut Veenhoven over te spreken.

### *Hoe hangen geluk en gezondheid met elkaar samen?*

"Er bestaat een duidelijk verband tussen gezondheid en geluk. En we weten ook wat daarvan oorzaak en gevolg zijn, dus maakt gezondheid nou gelukkig of bevordert geluk de gezondheid? En nu komt de grote verrassing." Veenhoven wijst enthousiast met zijn cursor naar het onderzoek op het computerscherm: "Gezondheid draagt logischerwijs bij tot later geluk, maar verrassend is dat geluk ook bijdraagt tot je latere gezondheid. Dat effect is zelfs twee keer zo sterk."

### *Dus gelukkige mensen leven langer?*

"Ja, en dan hebt je het niet over een beetje, maar over jaren; te vergelijken met al dan niet roken."

### *Gelukkig zijn maakt dus gezonder, maar maakt zorgen voor anderen ook gelukkiger?*

"Als je kijkt naar beroepen dan blijken mensen in zorgberoepen en ook in de wat-minder-in-aanzienstaande

zorgberoepen, gemiddeld gelukkiger te zijn. We weten alleen niet of het een selectie-effect is. Dus: kiezen gelukkige mensen eerder voor dit beroep, of juist andersom: worden mensen gelukkiger van zorgen? We weten wel dat geluk mensen socialer maakt. De mensen die voor deze beroepen kiezen, gaan dus vaak niet alleen voor het geld, maar ook voor het contact."

### *En speelt goede zorg ook een rol in de geluksbeleving van de patiënt?*

"Ja, ik denk dat de hulpverlening een grote rol speelt. Als je bijvoorbeeld kijkt naar mensen met een verstandelijke beperking, dan komen zij vaak als aardig gelukkig uit de bus. Dan wordt gezegd: ja, ze zijn gelukkig, omdat ze niet beter weten. Dat is slechts ten dele waar. Dat we hier een voortreffelijke zorg hebben voor die mensen, maakt ze minstens zo gelukkig. Je kunt zelfs stellen: de medische sector zorgt er niet alleen voor dat we langer leven, maar ook dat we gelukkiger leven. Mensen met een psychische aandoening voelen zich overigens wel minder gelukkig dan mensen met een lichamelijk aandoening."

### *Waar ligt dat aan?*

"Sommige psychische problemen maken je ongelukkig - zoals een depressie - maar als je bijvoorbeeld een flinke fobie hebt waardoor je het huis niet uit durft, dan blijf je wel erg alleen."

### *U zegt dus eigenlijk ook dat mensen ongelukkig worden van alleen zijn?*

"We kunnen wel overleven zonder een partner, een maatje, maar we zijn er toch niet op gebouwd om alleen door het leven te gaan. Mensen zijn sociale dieren."

### *Maar in eerdere interviews zei u ook: als je eenmaal een maatje hebt gevonden en je begint aan kinderen, dan wordt je weer minder gelukkig.*

"Ja, gemiddeld daalt je geluk wanneer aan je aan kinderen begint. Volg je mensen door de tijd, dan zie je dat de vrouw tijdens de zwangerschap - en een korte periode daarna - gelukkiger wordt dan ze daarvoor was, maar dat het geluk vervolgens inzakt tot een stukje beneden het oorspronkelijke niveau. Dit is overigens wel een gemiddelde. De typisch geëmancipeerde carrièrevrouw is bijvoorbeeld voor de zwangerschap vaak erg gelukkig, maar wordt daarna minder gelukkig. Terwijl een traditioneel ingestelde vrouw vaak van te voren minder gelukkig is en juist daarna gelukkiger wordt. Voor die vrouwen is het moederschap meer een levensvervulling."

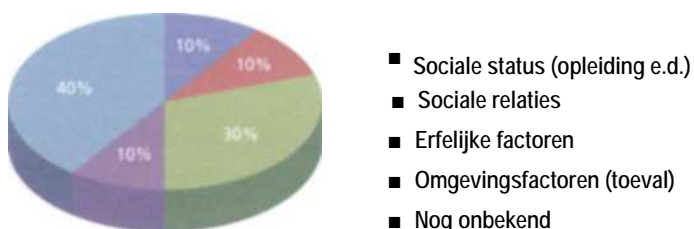
### *U zou carrièrevrouwen dus niet aanraden om aan kinderen te beginnen?*

"Het is eerder: bezint eer ge begint. Soms zeggen vrouwen: ik word dan wel iets ongelukkiger, maar vind het toch waardevol. Dan maak je in ieder geval een goed geïnformeerde keuze: We kunnen mensen hierover met zekere stelligheid informeren, omdat studies als deze lange termijn metingen bevat, van zo'n 25 jaar."





### Verklaarde verschillen in geluk in Nederland (2010)



Bron. R. Veenhoven, *Volkscrant* 9 januari 2010

Sinds 2010 kunnen via de **GeluksWijzer** ook toekomstige lange termijn metingen worden gedaan. Ruut Veenhoven is als adviseur betrokken bij dit samenwerkingsproject van zorgverzekering groep UVIT (o.a. Univé) en de Erasmus Universiteit Rotterdam. De website is een combinatie van een self-help website en wetenschappelijk onderzoek. Bezoekers kunnen er jaarlijks of maandelijks hun geluksbeleving opgeven. Via een dagboek kunnen ze dagelijks bijhouden wat ze zoal hebben gedaan en per activiteit aangeven hoe ze zich daarbij voelden. Deelnemers krijgen zo meer zicht op hun eigen geluk, ondermeer door vergelijking met anderen. Het lange termijn doel is om te kijken hoe grote levenskeuzen uitpakken voor verschillende typen mensen.

*U bent vorig jaar begonnen met de gelukswijzer. Heeft u al iets nieuws ontdekt?*

"Het duurt zo'n tien jaar voor je hier echt leuke dingen uit krijgt. Toch kijken we ook al naar de korte termijn. We hebben bijvoorbeeld ontdekt dat mensen die een bescheiden glaasje alcohol drinken, gelukkiger zijn dan geheelonthouders." Lachend: "Ik weet alleen niet of we blij moeten zijn met die uitkomst, maar dingen zijn zoals ze zijn."

*Van de drank, maak ik even een snelle sprong naar studenten. Je studententijd is de gelukkigste tijd uit je leven wordt wel eens beweerd. Klopt dat?*

"Gemiddeld genomen zijn jonge mensen redelijk gelukkig, maar voor studenten geldt dat in mindere mate. Je zou kunnen zeggen; werkende jongeren volgen vaak een overzichtelijker pad, ook in relaties. Studenten daarentegen staan voor veel meer keuzes. Ze twijfelen over hun opleiding en hebben een wisselend relatieleven. Daar worden ze niet gelukkiger van."

*Maar uit uw onderzoek komt ook naar voren dat veel keuzemogelijkheden mensen gelukkiger maakt. Hoe zit dat?*

"Het punt is: aan keuze, zit ook keuzestress; je kunt verkeerde keuzes maken. In de keuzeperiode, zo rond de studententijd, overheerst het getob. Toch is dat een belangrijke fase in je leven, want zo leer je wat je eigenlijk wilt. Met name in relaties maak je dan uiteindelijk een betere keuze."

*Hangt schoonheid en geluk ook met elkaar samen? Bijvoorbeeld het hebben van een mooi gebit?*

Veenhoven veert enthousiast op. "Ja, dat is ook een mooie! Dan wordt gekeken naar appearance (je verschijning) Ja, dat is echt een leuke hoor!" Zoekt driftig tikkend de 'World Database of Happiness' door. "In dit onderzoek (laat grafiek zien) werden bijvoorbeeld oude schoolfoto's gebruikt. De vrouwen op de schoolfoto's werd gevraagd: hoe gelukkig voelde u zich ten tijde van



de schoolfoto? En daarna: Hoe gelukkig vindt u zichzelf nu? De mooiere meisjes van vroeger zijn nu iets gelukkiger Als anderen echter het uiterlijk van de respondenten beoordelen (via foto's of video's) worden er weliswaar ook positieve verbanden gevonden, maar veel zwakkere. En dit gaat dan om het gehele uiterlijk Als je alleen naar het gebit kijkt, kan dat verband nog zwakker zijn "

*We hebben het al over verschillende factoren gehad die samenhangen met geluk. Nog een laatste: kunnen organisaties bijdragen aan het geluk van hun medewerkers?*

Er is niet één recept voor de gehele organisatie. De omstandigheden bij de vuilnisophaler zijn anders dan bij een opleiding tandheeskunde, maar je kunt het wel monitoren. Uit onderzoek blijkt dat mensen zich - gemiddeld genomen - thuis prettiger voelen dan op hun werk En dat verschil in gevoel tijdens werk en privé zegt eigenlijk meer dan de gangbare enquêtes naar arbeidstevredenheid Met de **Gelukswijzer** is dat verschil goed te meten. Een organisatie kan die informatie gebruiken om het personeel wat gelukkiger te maken. En gelukkig zijn heeft een positief effect op de arbeidsproductiviteit. "

*Zijn gelukkige mensen daarom goed voor een organisatie?*

"Ja, over het algemeen wel, maar dat ligt ook voor een deel aan de taak. Geluk is eigenlijk een biologisch signaal het gaat goed met je De keerzijde is: je wordt minder voorzichtig."

*Je neemt meer risico's?*

"Ja. inderdaad Voor sommige taken, boekhoudkundige bijvoorbeeld, moet je misschien niet al te gelukkig zijn (lucht), maar voor beroepen met een sterk sociaal component wel. Geluk is namelijk besmettelijk. Daarom is het ook goed dat er gelukkige mensen in de zorg werken En dat de zorg gelukkige mensen trekt."

*Hoe ziet u de ideale toekomst op het gebied van geluk eruit wat u betreft?*

"Dat er aan geluk op dezelfde manier wordt gewerkt als aan gezondheid. De preventieve gezondheidszorg is al aan het veranderen. Het was eerst alleen handen wassen, nu wordt het appels eten en bewegen en ik verwacht dat daar in de toekomst aan wordt toegevoegd: zo word je gelukkiger. Dus dat gezondheidsvoorlichting een beetje meer psychologiseert."

Anke Brouwer



## Ruut Veenhoven

Ruut Veenhoven (1942) studeerde sociologie en 'is ook goed thuis' in de sociale psychologie en sociale seksuologie Zijn huidige onderzoek richt zich op de subjectieve kwaliteit van leven. Hij is getrouwd met beeldend kunstenaar Kiki Dijkstra en heeft drie kinderen.

1984: Conditions of happiness  
1993: Happiness in nations  
1997: Happy Life-expectancy  
1999 Quality-of-life in individualistic society

Veenhoven heeft daarnaast artikelen geschreven over liefde, trouwen en ouderschap, is directeur van de '**World Database of Happiness**', oprichter van de 'Journal of Happiness Studies' en is adviseur van de GeluksWijzer.

