



In gesprek met: Ruut Veenhoven

Geluk. De citatenboeken staan er vol van. Maar wat is het en aan welke voorwaarden moet een mens voldoen om deze aangename toestand te bereiken? In Nederland buigt een 'geluksprofessor' zich al meer dan dertig jaar over dit onderwerp: emeritus hoogleraar sociologie dr. Ruut Veenhoven. Martin Bontje, lid van de Raad van Bestuur van Univé-VGZ-IZA-Trias, sprak met hem over zijn fascinatie voor dit onderwerp en over het grootschalige onderzoek naar geluk in Nederland dat met onze steun begin dit jaar van start is gegaan.

De wisselwerking tussen geluk en gezondheid

"Geluk is gelukkig besmettelijk"

De kamer van de hoogleraar aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam ziet eruit zoals van een professor mag worden verwacht: de immense boekenkast puilt uit met wetenschappelijk verantwoorde werken, het grote bureaublad verdwijnt onder hoge stapels readers, syllabi en andere publicaties. Het uitzicht op de havenstad is prachtig, maar daar hebben Martin Bontje en Ruut Veenhoven op dit moment geen belangstelling voor. Wel voor het onderwerp 'geluk' en voor gelukswijzer.nl: de website die centraal staat in het onderzoek dat is bedoeld om methodes te ontwikkelen die mensen meer greep geven op hun eigen geluk. Maar wat is dat eigenlijk, geluk? "Levensvoldoening, plezier hebben in het leven dat je leidt", over die definitie zijn de beide gesprekspartners het snel eens. "Is dat niet een erg westers begrip?" vraagt Bontje zich af. "Dat is iets wat alle mensen ervaren", doceert Veenhoven. "maar culturen verschillen wel in opvattingen over wat gelukkig maakt." Er is ook verschil in opvatting over de wenselijkheid van geluk. Maakt geluk ons niet passief en egoïstisch? Onderzoek leert dat het omgekeerde het geval is: geluk activeert en geluk is besmettelijk: als jij gelukkig bent, heeft dat ook een positieve invloed op je partner, je kinderen en je verdere omgeving

Gezondheid en geluk

Wat heeft een zorgverzekeraar met geluk? Bontje. "Als zorgverzekeraar verdiepen wij ons in alle factoren die bepalen hoe mensen in staat zijn gezond te blijven. Uit jouw wetenschappelijk onderzoek weten we dat gezondheid en geluk elkaar positief beïnvloeden. Ook heb je inmiddels de vraag beantwoord of mensen gezonder zijn omdat ze gelukkiger zijn of omgekeerd. Het blijkt allebei waar, maar het effect van geluk op gezondheid is zelfs sterker dan het effect van gezondheid op geluk. Gelukkige mensen leven langer omdat ze minder ziek worden. Het is dus heel logisch dat we hier aandacht aan besteden. Bovendien past het in onze benadering om onze leden zo goed mogelijk te willen informeren over hoe zij zelf hun gezondheid kunnen bevorderen."

De relatie tussen geluk en gezondheid heeft geleid tot het huidige samenwerkingsproject voor een langdurig onderzoek onder een zo groot mogelijke populatie om precies vast te stellen waar Nederlanders gelukkig van worden.

De Erasmus Universiteit is verantwoordelijk voor de wetenschappelijke methode en de uitvoering, Univé-VGZ-IZA-Trias financiert en stimuleert haar leden om via www.gelukswijzer.nl aan het onderzoek mee

te doen. In het kader van dit onderzoek beantwoorden de deelnemers regelmatig vragen over hun geluksgevoel en over de keuzes die zij in hun leven maken. Op basis van de relatie tussen deze factoren willen de onderzoekers conclusies gaan trekken over de invloed die van dergelijke keuzes uitgaat

Hoog rapportcijfer

"Mensen in Nederland zijn relatief erg gelukkig", zegt Veenhoven. "Ze geven zichzelf met een 7.5 in dat opzicht een hoog rapportcijfer. Maar dat is een gemiddelde - naast veel tienen zie je ook zesjes en stevige onvoldoendes. Waarom zijn die mensen ongelukkig? Deels is



Martin Bontje

dal aangeboren, deels toeval. Maar een groot deel, naar schatting zo'n veertig procent, hebben we wél zelf in de hand. Levensvaardigheden bijvoorbeeld. Als je goed met mensen kunt omgaan, krijg je betere relaties en ben je ook gelukkiger. En levenskeuzes: kies je bijvoorbeeld wel het beroep of de partner die bij je past? Kies je op het juiste moment voor kinderen of om op te houden met werken? Het lastige is dat wij niet vaak weten hoe een keus voor ons gaat uitpakken: mensen zijn heel slecht in het voorspellen van hun geluk." Daarbij moet het onderzoek gaan helpen. Door de grootschalige aanpak - tussen de 50 en 100 duizend deelnemers - en de lange duur moet een beeld ontstaan waarin de relatie tussen keuzes en geluk steeds duidelijker wordt. Niet alleen in het algemeen, maar ook specifiek doordat het mogelijk wordt vergelijkbare mensen te volgen. Dat biedt de kans om erachter te komen hoe voor bepaalde groepen bepaalde keuzes uitpakken.

Eigen keuzes maken

Over wat voor soort zaken gaat het dan, wil Bontje weten. "Geld maakt bijvoorbeeld de meeste mensen niet gelukkig", zegt de hoogleraar. "Dat is gebleken uit onderzoek naar mensen die een erfenis krijgen. Eerst zie je een opleving in het geluksgevoel, maar dat ebt na een tijdje weer weg. Dat is goed te weten, maar nog beter is te weten of dat ook geldt voor mensen zoals jij. Ook het krijgen van kinderen voor je 25e blijkt meestal niet bevorderlijk voor het geluksgevoel. Liefde daarentegen is wel een van de grootste geluksfactoren. Dat geldt ook voor leuk en uitdagend werk, maar de mate van uitdaging die nog leuk is verschilt natuurlijk behoorlijk. Het geluksonderzoek moet veel meer kennis opleveren over deze en andere keuzes die mensen maken. Bontje: "Jouw onderzoek levert straks inzichten op waarmee mensen wat kunnen. We gaan geluk niet bevorderen door met een wijsvingertje te vertellen wat iemand moet doen, maar wel door informatie beschikbaar te stellen op basis waarvan iemand weloverwogen eigen keuzes kan maken. We leven nu in een meer-keuze-maatschappij. Vroeger hadden mensen minder keuzes in het leven. Je werd wat je vader werd." Veenhoven beaamt dat: "En meneer de pastoor koos een vrouw voor je. Er viel dus minder te kiezen en daarom waren mensen ook minder gelukkig. Kijk maar naar Japan: ze zijn daar ongeveer even welvarend als wij. Maar de gemiddelde Japanner is veel ongelukkiger, omdat die door het collectivistisch karakter van hun samenleving gebukt gaat onder heel veel verplichtingen."

Relatief of niet

Vervolgens ontspint zich een discussie over de vraag of geluk relatief is of niet. Bontje vindt van wel omdat geluk toch als subjectief begrip kan worden beschouwd waarvan de invulling afhankelijk is van de omgeving. "Aha, jij behoort tot de filosofen die zo denken", reageert de socioloog. "Vergelijking speelt volgens mij wel een rol, maar dan in de zin van status. We zijn sociale dieren, we kennen een hiërarchie en hebben ook een aangeboren behoefte om in ieder geval niet onderaan de ladder te staan. Daarbuiten vind ik dat geluk vooral afhangt van behoeftebevrediging. Eten, drinken natuurlijk. Maar ook sociale behoeftes, zoals dat we 'maatjes' willen hebben. Daarom zijn getrouwde mensen meestal gelukkiger dan ongetrouwde. En we hebben een aangeboren behoefte om onze vermogens te gebruiken, bijvoorbeeld ons verstand. Als je dat



Biografie van een geluksprofessor

Ruut Veenhoven (1942) studeerde sociologie, en is goed bekend in de sociale psychologie en sociale seksuologie. Hij is emeritus hoogleraar sociale conditions voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam (Faculteit Sociale Wetenschappen). Zijn belangrijkste publicaties zijn *Conditions of happiness* (1984), *Happiness in nations* (1993), *Happy Life-expectancy* (1997) en *Quality-of-life in individualistic society* (1999). Ook schreef hij over onderwerpen als liefde, huwelijk en ouder-schap. Veenhoven is momenteel directeur van de World Database of Happiness en redacteur van het *Journal of Happiness Studies*.

regelmatig gebruikt, voel je je beter. Volgens deze theorie ben je gelukkiger als je je behoeften beter bevredigt. Dal ligt, zoals eerder gezegd, voor een deel aan jezelf door goede keuzes te maken."

Leuke dingen

De werkelijk grote conclusies uit het geluksonderzoek zullen nog zo'n vijf à tien jaar op zich laten wachten. Maar dat betekent niet dat er in de tussentijd niets gebeurt. Zo is op gelukswijzer.nl ook de Geluksvergelijker te vinden, waarmee een deelnemer de eigen resultaten kan vergelijken met degenen die ongeveer in dezelfde omstandigheden verkeren. Ook is er een Geluksdagboek om op een gestructureerde manier te reflecteren op het dagelijkse geluksgevoel en de factoren die daarop van invloed zijn geweest. "Op zichzelf een gadget om het aantrekkelijk te maken", concludeert Bontje, "maar we denken dat dit hulpmiddel sommige mensen al kan helpen meer invloed uit te oefenen op hun eigen geluk. En daar draait het tenslotte om."

In: FORUM Bestuursmagazine van UNIVÉ - VGZ - IZA - TRIAS

Jaargang 4 nr 1 januari 2010.