

Meer geluk dankzij de ggz – Koosje de Beer

Geluk is geen toeval: een bevolking is gelukkiger in landen waar de overheid niet corrupt is en de rechtszekerheid op orde is. Ook zelf kunnen mensen veel doen om hun welbevinden te verhogen. Recent onderzoek van Ruut Veenhoven en Giorgio Touburg bewijst eens te meer dat geluk echt niet uit de lucht komt vallen, want daaruit blijkt onomstotelijk dat meer medewerkers in de GGZ bijdragen aan meer geluk.

'Geluk' definieer ik als 'levensvoldoening' en is goed te meten", zegt hoogleraar Ruut Veenhoven. Veenhoven richtte zich als eerste wetenschapper in Nederland in de jaren zeventig van de vorige eeuw op de bestudering van geluk. "In het buitenland werd al wat onderzoek naar geluk gedaan, maar in ons land nog niet. Als student heb ik het opgepakt en later met mij andere onderzoekers. De tijdsgeschiedenis was er rijp voor."

Het lijkt een wat wazig onderzoeksterrein, want als er iets ongrijpbaar is, is het toch wel geluk zou je zeggen. Geluk overkomt je, wat valt daar nog aan te veranderen?

Meer dan mensen denken, volgens Veenhoven. Uit verschillende studies blijkt dat zowel de inrichting van de samenleving als de persoonlijke keuzes die we maken wel degelijk invloed hebben op ons geluksgevoel. Het onderzoek dat Veenhoven dit najaar samen met Giorgio Touburg heeft gepubliceerd, laat zien

dat de overheid een grote invloed heeft op het welbevinden van een bevolking. Zo bleek er een sterk verband te zijn tussen het gemiddelde geluk in landen en de uitgaven voor de ggz per hoofd van de bevolking.

Geld alleen maakt niet gelukkig

Dit lijkt een bonte conclusie, want hangt geluk niet met een heleboel andere zaken samen dan alleen de GGZ? Denk aan de welvaart van een land of het verschil tussen arm en rijk? "Welvaart is inderdaad van belang voor geluk, maar tegen mijn verwachting in blijkt dat de mate van inkomensongelijkheid weinig uitmaakt voor het gemiddelde geluksgevoel van een bevolking," reageert Veenhoven, "het grootste verschil wordt veroorzaakt door de kwaliteit van de overheid. Een goed rechtssysteem en weinig corruptie doen meer voor menselijk geluk dan geld. Ook dat had ik niet verwacht".



"Tegen mijn verwachting in blijkt inkomensongelijkheid weinig uit te maken voor het gemiddelde geluksgevoel van een bevolking."

Ruut Veenhoven

Om de conclusie te kunnen trekken dat het aantal GGZ-medewerkers per hoofd van de bevolking een positief effect heeft op het geluksniveau, hebben Touburg en Veenhoven factoren als welvaart moeten wegfilteren. “Daarom hebben we ervoor gekozen om alleen twintig rijke landen te betrekken in ons onderzoek”, licht Veenhoven toe. “Niet alle, maar wel veel verschillen vallen dan weg. In rijke landen is bijvoorbeeld de positie tussen mannen en vrouwen redelijk gelijk. Dit is - zo is al eerder gebleken - ook een belangrijke factor als het gaat om geluk. Verder hebben we niet gekeken naar het totale bedrag dat beschikbaar is voor de ggz in een land, maar naar het percentage van het gezondheidszorgbudget dat wordt uitgegeven aan de GGZ. Hiermee vlak je de verschillen die er zijn tussen landen uit als het gaat om het beschikbare budget voor gezondheidszorg.”

De aanname dat de kosten van de GGZ zichzelf terugverdienen doordat geluk wordt verhoogd, vindt Veenhoven aannemelijk, maar vooralsnog moeilijk te bewijzen omdat de economische waarde van geluk heel lastig te kwantificeren is. “We weten dat gelukkige mensen langer gezond blijven en langer leven. We weten ook dat ze actiever, creatiever en productiever zijn. De vraag is in welke mate? Hoeveel harder werken ze? Gelukkige mensen maken minder ruzie, maar in hoeverre zijn er daardoor bijvoorbeeld minder stakingen, minder oorlogen? Dat zijn moeilijk te meten effecten. Je zou het kunnen doen met tijdreeksanalyses

waarin de economische groei van ‘gelukkige’ en ‘minder gelukkige’ landen wordt gemeten, maar zover zijn we nog niet.”

Databank van geluk

De resultaten die onderzoek naar geluk heeft opgeleverd, zijn te vinden op de website van de World database of Happiness waar Ruut Veenhoven directeur van is. De database begon bijna 45 jaar geleden met een bak met kaartjes waarop onderzoeksuitkomsten genoteerd waren. In de jaren 1980 werd het een naslagwerk met de omvang van een telefoonboek en later een vijfdelige boekserie. Eind vorige eeuw werd er een website van gemaakt. De databank bevat nu ruim 20.000 wetenschappelijke vondsten.

Costa Rica blijkt uit deze gegevens - verrassend genoeg - het gelukkigste land ter wereld te zijn. “Een opvallende uitkomst”, vindt ook Veenhoven, “maar Costa Rica is een bijzonder land. Je zou het land het Zwitserland van Midden-Amerika kunnen noemen. De Costa Ricanen hebben bijvoorbeeld geen leger en geven van hun bescheiden gezondheidsbudget verhoudingsgewijs het meeste geld uit aan de geestelijke gezondheidszorg. Dat is waarschijnlijk ook een van de redenen waarom de mensen er zo gelukkig leven.” In Nederland ligt het percentage van het totale gezondheidsbudget dat wordt uitgegeven aan GGZ-zorg met zeven procent lager dan in Costa Rica, maar ook lager dan in landen als Australië en Zweden. “In Australië en Zweden gaan respectievelijk tien en twaalf procent van het gezondheidsbudget naar de GGZ en daar zijn de mensen inderdaad gelukkiger.”



Giorgio Touburg

“Costa Rica lijkt het gelukkigste land te wereld te zijn.”

Geluk begint bij jezelf

De reden waarom juist psychiaters en andere medewerkers het gemiddelde geluk in een land verhogen is voor de hand liggend: psychisch leed is een van de belangrijkste oorzaken in de huidige samenleving van een laag geluksniveau.

Psychologen, psychotherapeuten of psychiaters doen hier iets aan door na te gaan welke levenswijze het best bij hun cliënten past en deze eventueel te veranderen. "Dit is overigens niet alleen voorbehouden aan GGZ-medewerkers," benadrukt Veenhoven, "mensen kunnen heel veel zelf doen om hun persoonlijk geluk te verhogen, bijvoorbeeld door kritisch te kijken naar hun werk en relatie. Ook het bijhouden van een geluksdagboek verhoogt – wetenschappelijk bewezen! – de levensvoldoening." Het bijhouden van een dagboek is ook een van de tips die wordt gegeven aan de gebruikers van de GeluksWijzer, een internetinstrument dat mensen helpt om gelukkiger te worden en daarbij interessante anonieme data oplevert voor verder onderzoek. De GeluksWijzer graaft niet in de psyche, maar helpt om het eigen geluk in beeld te krijgen en is inmiddels al door meer dan 70.000 mensen ingevuld. Volgens Veenhoven zouden ook medewerkers in de ggz hier hun voordeel mee kunnen doen. Zij zelf, maar ook hun cliënten. "Het is in ieder geval een interessant experiment om te kijken wat er gebeurt als een therapie wordt gecombineerd met het bijhouden van een geluksdagboek. Vanzelfsprekend moet de problematiek zich hier wel voor lenen, maar therapeuten zijn deskundig genoeg om dat te kunnen beoordelen. Uit een follow-up van 5000

mensen die de GeluksWijzer sinds de start in 2011 meerdere malen hebben gebruikt, blijkt in ieder geval dat vooral mensen die aanvankelijk niet zo erg gelukkig waren, er baat bij te hebben."

Opsteker

Geluk hangt deels af van keuzes die mensen maken, daar is Ruut Veenhoven naar jaren onderzoek doen van overtuigd. Dat geldt ook voor mensen met psychiatrische aandoeningen. "Een psychische stoornis doet afbreuk aan het geluksniveau: dat komt deels door de indirecte neveneffecten die de aandoening veroorzaakt op het vermogen om te werken en relaties te onderhouden. Voor een ander deel zijn er natuurlijk de directe effecten van de aandoening als zodanig. Toch blijkt het gemiddelde geluk vaak hoger dan je zou denken, onder meer bij mensen met schizofrenie is dat uit onderzoek gebleken. Dat komt waarschijnlijk door de goede hulpverlening in ons land. De kwaliteit van de gezondheidszorg kan dan ook worden afgemeten aan het gelukstekort van cliënten. Als die bijna even gelukkig zijn als de gemiddelde burger heeft de hulpverlening het kennelijk goed gedaan."

In deze donkere dagen voor kerst verdient de GGZ in Nederland daarvoor echt een opsteker volgens de wetenschapper. "We leven nu in een betere gezondheid dan ooit en ik schat dat de psychiatrische hulpverlening er mede voor verantwoordelijk is dat we nu niet alleen langer leven, maar ook gelukkiger. Daar mogen zij die werkzaam zijn in deze specifieke zorg best trots op zijn!" ●

Op zoek naar geluk?

Hoe is het met het geluk in verschillende landen gesteld? Alle gegevens zijn te vinden op <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>. De geluksdatabank wordt behalve door wetenschappers ook gebruikt in het onderwijs, de journalistiek en door beleidsmakers. Praktische tips om het eigen geluk of dat van anderen te verbeteren zijn te vinden op www.gelukswijzer.nl. De gelukswijzer is opgezet in samenwerking met zorgverzekeraar VGZ.

Het bijhouden van een geluksdagboek verhoogt – wetenschappelijk bewezen! – de levensvoldoening.