



Geluk

- IN DE ZORG -

Pieter van Haren



geluksprof

Ruut Veenhoven

Fotografie: Hans van Ommeren

'Ik ben een gelukkig mens'

Als student werd zijn interesse voor geluk gewekt. 'Waar worden mensen gelukkig van?' bleef in de rest van zijn wetenschappelijke carrière de hoofdvraag. Ruut Veenhoven (1942) is emeritus hoogleraar Sociale condities voor menselijk geluk, maar nog altijd aan het werk. Een van z'n laatste wapenfeiten is het opzetten van de GeluksWijzer in 2009, samen met zorgverzekeraar VGZ. Dat is een combinatie van een zelfhulpwebsite en lange termijnonderzoek naar het effect van levenskeuzen op geluk. Een interview over het belang van kennis over geluk.

Hoe gelukkig bent u zelf?

"Ik ben een gelukkig mens, net als de meeste Nederlanders. Ik herken me in de onderzoekstabellen. Op mijn 72ste ben ik nog steeds aan het werk en dat komt mede omdat ik gelukkig ben, want geluk houdt je aan de gang. Het is een trucje van moeder natuur: een gelukkig mens krijgt vanzelf het signaal: je voelt je goed dus zet die energie om in actie."

Wat fascineert u aan geluk?

"Vrijwel iedereen streeft het na; voor zichzelf en voor z'n kinderen. Tegelijkertijd is er zo weinig kennis over. Met wetenschappelijk onderzoek wil ik helderheid scheppen waar mensen wel en niet gelukkig van worden. Bakerpraatjes zijn er genoeg, maar je wilt weten wat er echt toe doet."

Wanneer besloot u geluk te gaan onderzoeken?

"In mijn studietijd in de jaren zestig van de vorige eeuw begon de discussie over grenzen aan economische groei. Veel mensen vonden toen dat er al genoeg 'welvaart' was en dat we moesten gaan inzetten op meer 'welzijn'. Maar wat was welzijn dan? Tot mijn verbazing werd welzijn een aanduiding

voor publieke voorzieningen, zoals bibliotheken en buurthuizen. Er kwam zelf een Ministerie van Welzijn om de subsidies te verdelen. In mijn ogen waren dat gewoon producten die nu alleen via de belasting betaald werden. In mijn ogen zou het niet moeten gaan om de leverancier van het product, maar om het effect ervan op het welbevinden van de gebruikers. Kortom, ik vroeg me als sociologiestudent af of mensen ook automatisch gelukkiger worden van publieke zaken, zoals werd verondersteld. Zo kwam ik bij geluk."

Dat beeld uit de jaren zestig, geldt dat nu nog steeds?

"Ja. Er zijn in de maatschappij nog steeds veronderstellingen die het welzijn van mensen zouden verhogen, zoals een hogere opleiding of het krijgen van kinderen. Toch blijken die factoren niet altijd te zorgen voor meer geluk. Universitair geschoolden zijn niet automatisch gelukkiger dan middelbaar opgeleiden. En mensen met kinderen zijn niet perse gelukkiger dan kinderlozen. Die laatste groep mist vaak wel iets in het leven, maar blijkbaar compenseren ze dat met andere bezigheden die hen ook geluk geven."

Welke factoren bevorderen geluk in het algemeen?

"Goede slaap, gezond leven, sociale contacten onderhouden en actief blijven. Bovendien maakt (keuze)vrijheid gelukkiger. Daarom scoren Nederland en Denemarken zo hoog: hier is alle vrijheid om je eigen leven te leiden en de opvoeding is erop gericht dat we kunnen kiezen. Dat zijn wel open deuren. Daarom is deze vraag boeiender: wat maakt mij gelukkig? En hoe kan ik daar op anticiperen in de toekomst?"

Hoe vind je antwoorden op die vragen?

"Door bijvoorbeeld de GeluksWijzer te gebruiken. De hoofdvraag daarvan is: zit er meer geluk in voor mij? Door jouw geluksniveau te vergelijken met anderen in dezelfde situatie, kun je zien hoe je scoort en of er nog wat te verbeteren valt. Of dat er simpelweg niet meer geluk in zit (voor dat moment). Doordat je in de GeluksWijzer invult wat je op een dag

hebt gedaan en hoe je je per activiteit voelde, leer je wanneer je je blij voelt. Op basis van die informatie en waar vergelijkbare anderen gelukkig van worden, kun je betere keuzes maken, nu en in de toekomst. Denk bijvoorbeeld aan wel of geen andere baan, andere relatie, wel of geen kinderen krijgen, of word je wel gelukkig van abrupt stoppen met werken? “Hoe langer het onderzoek loopt, hoe meer informatie we kunnen combineren. De GeluksWijzer gaat zelfs internationaal, dus dat betekent nog meer gegevens. Deelnemers kunnen hun geluksniveau daardoor steeds beter vergelijken met anderen en eventueel proberen te verhogen. Overigens zijn er ook apps op de markt waarmee je ook je geluksgeschiedenis kunt volgen.”

Aangezien geluk zo subjectief is, heeft het dan wel zin om te vergelijken met anderen?

“Geluk is wel subjectief, maar er blijkt veel overeenkomst te zijn in de dingen waarvan we meer en minder gelukkig worden. Daardoor kunnen we leren van elkaars ervaringen en zeker van de ervaringen van andere mensen die in een vergelijkbare levenssituatie verkeren. Stel dat je je afvraagt of je niet gelukkiger zou zijn in een andere baan. Dan is het goed om te weten hoe andere mensen zoals jij zich op hun werk voelen. Als die zich gemiddeld minder gelukkig blijken te voelen is er dus een grote kans dat je van de regen in de drup komt als je je huidige baan opzegt. Aan de andere kant, als je ziet dat veel van die vergelijkbare deelnemers juist gelukkiger zijn, is het misschien wel een moment om iets anders te gaan doen.”

Welke nieuwe inzichten heeft de GeluksWijzer tot nu toe gegeven?

“Meedoen aan de GeluksWijzer maakt gelukkiger. Het gaat om een lichte stijging, en geldt voor deelnemers die zowel het GeluksDagboek, als de GeluksVergelijker gebruiken [de GeluksWijzer bestaat uit die twee componenten, red.]. Kennelijk maakt het gelukkiger als je bewust met het onderwerp bezig bent. Hetzelfde geldt voor gezond eten: als je er op let, gedraag je je ernaar. Kortom, bewust bezig zijn met geluk en je

'Ik ben een gelukkig mens'

Als student werd zijn interesse voor geluk gewekt. 'Waar worden mensen gelukkig van?' bleef in de rest van zijn wetenschappelijke carrière de hoofdvraag. Ruut Veenhoven (1942) is emeritus hoogleraar Sociale condities voor menselijk geluk, maar nog altijd aan het werk. Een van z'n laatste wapenfeiten is het opzetten van de GeluksWijzer in 2009, samen met zorgverzekeraar VGZ. Dat is een combinatie van een zelfhulpwebsite en lange termijnonderzoek naar het effect van levenskeuzen op geluk. Een interview over het belang van kennis over geluk.

Hoe gelukkig bent u zelf?

"Ik ben een gelukkig mens, net als de meeste Nederlanders. Ik herken me in de onderzoekstabellen. Op mijn 72ste ben ik nog steeds aan het werk en dat komt mede omdat ik gelukkig ben, want geluk houdt je aan de gang. Het is een trucje van moeder natuur: een gelukkig mens krijgt vanzelf het signaal: je voelt je goed dus zet die energie om in actie."

Wat fascineert u aan geluk?

"Vrijwel iedereen streeft het na; voor zichzelf en voor z'n kinderen. Tegelijkertijd is er zo weinig kennis over. Met wetenschappelijk onderzoek wil ik helderheid scheppen waar mensen wel en niet gelukkig van worden. Bakerpraatjes zijn er genoeg, maar je wilt weten wat er echt toe doet."

Wanneer besloot u geluk te gaan onderzoeken?

"In mijn studietijd in de jaren zestig van de vorige eeuw begon de discussie over grenzen aan economische groei. Veel mensen vonden toen dat er al genoeg 'welvaart' was en dat we moesten gaan inzetten op meer 'welzijn'. Maar wat was welzijn dan? Tot mijn verbazing werd welzijn een aanduiding

psychische stoornissen, zoals angst en depressie. Ik zou ook investeren in de uitbouw van 'positieve psychologie' die zich meer richt op ontwikkeling van levensvaardigheden en op begeleiding bij levenskeuzen. Dat verkleint de kans dat zij later vastlopen en dat scheelt veel zorgkosten.

"Met andere woorden, ik pleit niet alleen voor zorg om ongelukkige mensen wat minder ongelukkig te maken, zeg van een 4 naar een 5. Ook wil ik aandacht voor de veel grotere groep van niet al te gelukkige mensen die van een 6 naar een 7 geholpen kunnen worden. Ik zou daarom ook ontwikkeling van het beroep van 'life coach' bevorderen, met opleiding, certificering en effectonderzoek. Over 50 jaar kan life coach een gevestigd beroep zijn, als wetenschappelijk is aangetoond welke methoden werken om gelukkiger te worden. Waarschijnlijk komt die zorg dan ook in het verzekeringspakket."

Tot slot, vragen anderen u vaak om geluksadvies?

"Ik krijg wel eens vragen, maar ik ben voorzichtig met persoonlijk advies. Het moet de onderlinge relatie niet veranderen, die moet niet therapeutisch worden. Ik geef eerder politiek advies."



Geluk

- IN DE ZORG -

Pieter van Haren