

# Geluksprofessor met pech

**Geluk en gezondheid gaan hand in hand. Het een kan niet zonder het ander. Of zit het toch iets anders? Ruut Veenhoven doet wereldwijd onderzoek naar hoe gelukkig de bevolking van een land is. Hij weet als wetenschapper wat de invloed van ziekte is op geluk. Of die theorie ook voor hemzelf opgaat, hij heeft de ziekte van Kahler, vertelt hij in dit interview.**

tekst Femia Bosman **fotografie** Paul Bisschop

**W**elk cijfer geef je aan je leven? Die ene vraag staat centraal in het jarenlange onderzoek van Ruut Veenhoven. Hij is emeritus hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij onderzoekt wereldwijd hoe gelukkig mensen in een bepaald land zijn, wat hun geluk bepaalt en wat geluk doet. Daarom die ene vraag aan hem: welk cijfer geeft hij aan zijn leven? Een spannende vraag, want Ruut heeft de ziekte van Kahler, oftewel multipel myeloom zoals deze ziekte officieel heet. Zijn antwoord: 'Nog steeds een 8 en daarmee verschil ik niet van de gemiddelde Nederlander.'

Een opvallende uitkomst uit het wereldwijde geluksonderzoek van Ruut is dat je op je oude dag meestal gelukkiger bent dan op middelbare leeftijd. Hoe kan dat? Ouderdom komt toch met gebreken? En hoe kan dat gegeven je gelukkiger maken? Ruut: 'Ouderen hebben inderdaad meer gezondheidsklachten. Dat doet afbreuk aan hun geluk, vooral aan het eind van de rit. Daar staan echter voordelen tegenover. Op je oude dag heb je meer vrijheid om een leven te leiden waar je je goed bij voelt. Je bent minder gebonden aan een baan en kinderen. Levenservaring helpt ook een handje. Vergeet verder niet dat de gezondheidszorg in ons land erg goed is.'



**Ruut Veenhoven (1942)**

**begin** pijn in de rug  
**diagnose** multipel myeloom (ziekte van Kahler)  
**nu** behandeling met lenalidomide







Ruut kreeg in 2019 de ziekte van Kahler. 'Ik kreeg forse pijn in mijn rug, wat door de huisarts werd aangezien voor een hernia die vanzelf wel over zou gaan. Het bleek echter een kahlerhaard in een wervel, die uiteindelijk verzaakte en mij een partiële dwarslaesie bezorgde. Dat is gerepareerd met een operatie en na revalidatie ben ik inmiddels weer aardig op de been.'

### Effect ziekte op geluk

Hij blijft doorwerken aan zijn onderzoek naar geluk. Hij zette daarvoor jaren geleden de Word Database of Happiness op, waarin alle resultaten van onderzoek naar geluk zijn te vinden. Daarin is veel onderzoek naar het effect van allerlei ziektes op geluk, maar ontbreekt nog onderzoek over hematologische aandoeningen. Ondanks zijn ziekte kan hij met dat werk doorgaan. 'Als ik stratenmaker was, zou ik mijn werk niet meer kunnen doen, maar als onderzoeker kan ik dit van achter mijn PC nog best even volhouden.'

Hij voelt zich ondanks zijn ziekte beter dan hij verwacht had. 'Ik ben met een behandeling bezig die inhoudt dat ik één keer per maand naar het ziekenhuis moet voor een spuit en iedere dag medicatie slik. Ik heb al eerder in mijn leven een ernstige diagnose gekregen, maar dat bleek een misser. Ik was daar toen vrij gelijkmoedig onder, tot mijn verbazing eigenlijk. Toen ik later de diagnose kahler kreeg, was dat niet anders.'

### Keuzes kunnen maken

Een van de belangrijke factoren in een mensenleven die zorgen voor meer of minder geluk, is de mogelijkheid je eigen keuzes te kunnen maken en jezelf te ontplooien. 'Die kansen heb ik gehad in mijn leven', zegt Ruut. 'Zowel in mijn vak en ook privé. Nu ik ziek ben, heb ik nog steeds keuzes. Ik kies ervoor door te blijven werken en maak daarmee de keuze om minder tijd te besteden aan

**'We zijn geneigd te focussen op wat er niet goed gaat in ons leven, maar als daar toch niets aan te doen valt, kun je maar beter genieten van wat er wél goed gaat'**

andere leuke dingen. Ik ga minder naar een museum. Ik maak minder reizen en de boeken waar ik eerder al niet aan toe kwam, blijven ook nu ongelezen. Ik neem wel de tijd voor dagelijkse wandelingen in de frisse lucht en voor de mensen die mij lief zijn.'

Hoe zit het met het geluk van de Nederlanders door Covid-19? Ruut: 'De Nederlanders gaven in het jaar vóór de epidemie gemiddeld een 7,9 voor hun leven. In 1972 was dat nog maar een 6,5, dus we zijn er in vijftig jaar op vooruit gegaan. Covid-19 heeft wel een deuk



die opwaartse trend geslagen. Bij aanvang had de pandemie nog geen effect, maar toen het langer duurde, zakte het gemiddelde in Nederland met een halve punt. Het sociaal kapitaal raakte op en er kwam niets meer bij. Vooral jongeren hebben daar last van. Nu we weer langzaam uit de beperkingen komen, verwacht ik dat het gelukscijfer ook weer gaat stijgen.'

### Sleutels voor geluk

Omdat hij jaren geluk onderzocht, weet hij ook wat de sleutels zijn voor geluk. En die zijn helaas niet allemaal maakbaar. Ruut: 'Net als gezondheid wordt je eigen geluk deels bepaald door je genetische aanleg, deels door je omgeving en deels door je eigen gedrag. Voor wat betreft eigen gedrag komt het er bij geluk vooral op aan of je een levenswijze hebt kunnen vinden die bij je past. In onze meer-keuzemaatschappij is daar veel ruimte voor, maar het is ook een kwestie van levenskunst.'

Wat het effect is van ziekte op je geluksgevoel, is voor een deel toe te schrijven aan hoe je zelf in elkaar steekt en wederom door toeval. Wie het geluk heeft in Nederland te zijn geboren, zal ondanks ziekte altijd beter af zijn dan in veel andere landen. Dat zorgt, ondanks ziekte, voor een hoger geluksgevoel. Ruut: 'Je kunt ook beter omgaan met tegenvallers als je gelukkig was voordat je ziek werd. In die zin helpt geluk je dus enigszins om de ziekte te verdragen.'

Uit zijn geluksonderzoek blijkt ook dat mensen die gelukkiger zijn, langer leven. Waarom dat zo is, is een complex verhaal. Want beweeg je genoeg omdat je een gelukkig mens bent? Of ben je gelukkiger omdat je elke dag veel beweegt? 'Dat betekent dus ook niet dat geluk ziekte kan genezen. Vechten tegen kanker met geluk als wapen leidt ook niet tot een langere levensduur. Het bezorgt je wel een prettigere tijd tot het einde.'



### Gelukkig op je sterfbed

Terug naar de cijfers. Want ook al zijn ouderen gelukkiger dan jongeren, hun geluksgevoel daalt de laatste jaren voor hun dood. 'Het geluk in de laatste jaren voor je dood neemt af: gemiddeld met 1 rapportpunt. Bij een gemiddelde van bijna 8 in Nederland blijft er dan toch nog een 7 over. Daarbij zijn we op ons sterfbed nog steeds gelukkiger dan de gemiddelde Fransman die het met een 6,8 moet doen.'

Er zijn ook persoonlijk forse verschillen rond dat gemiddeld geluk in de laatste levensjaren. 'Goede relaties blijken van groot belang voor een prettig levens-einde. Ook blijkt dat als je al redelijk gelukkig was gedurende je hele leven en je aardig kon omgaan met tegenvallers,

je daar ook aan het einde van je profijt van hebt.'

Dit klinkt allemaal academisch. Is het is duidelijk de onderzoeker aan het woord. Maar geldt die theorie ook voor hemzelf? 'Ik ga ervan uit dat ik ook een jaar of wat doodga. Daar hou ik rekening mee. De vraag is dus: heb je om met de naderende dood? Ik heb dat door mijn intellectuele nalatenschap op orde te brengen en te geven van het moois wat het leven nog oplevert zoals tijd met mijn vrouw en kinderen met mijn kinderen en kleinkinderen. We zijn geneigd te focussen op wat niet goed gaat in ons leven, maar daar toch niets aan te doen valt, heb je maar beter genieten van wat er nog goed gaat.' •