

Nederland wordt iets gelukkiger

interview met Femke Rodenburg in AD 7 september 2019, bijlage AD Woerden, weekend dichtbij blz. 7 +13 (tekst met correcties die niet zijn doorgekomen in de krant)

Ruut Veenhoven (76) weet alles van geluk. De hoogleraar uit Harmelen doet al meer dan vijftig jaar onderzoek naar geluk. Maar alle kennis geeft geen garantie. “Ook een geluksprofessor heeft wel eens pech.”

Pech is in het geval van Veenhoven een understatement. Twee maanden geleden kreeg de professor te horen dat hij lijdt aan de ziekte van Kahler. Deze vorm van kanker tastte zijn beenmerg zo aan dat hij momenteel revalideert van een dwarslaesie. De vooruitzichten van Veenhoven zijn beperkt. „Met medicatie is het in mijn geval nog wel een tijdje tegen te houden, maar uiteindelijk ga je er dood aan. Als het een beetje mee zit dan leef ik nog een jaar of vijf. Zo zie je: ook een geluksprofessor heeft wel eens pech.”

U klinkt optimistisch. Kunt u als geluksprofessor beter met ongeluk om gaan?

„Nee hoor, dat is meer een persoonlijkheidskwestie. Ik ben een gelukkig mens, maar heb wel pech. Tegenslag maakt niet altijd ongelukkig, althans als het behapbaar blijft. In dit geval ligt het er natuurlijk ook aan waar je leeft. Als je zo’n diagnose in arm Afrika krijgt, dan heeft dat een heel ander effect op je geluksgevoel dan hier in Nederland met de prima voorzieningen, zoals het Utrechtse revalidatiecentrum De Hoogstraat waar ik nu zit.”

Wat is eigenlijk ‘geluk’?

„Mijn definitie van geluk is ‘levensvoldoening’. Of je je gelukkig voelt, heeft te maken met de mate waarin je *behoeften* vervuld worden. Dat is wat anders dan je *wensen* voor bijvoorbeeld een groter huis of duurdere auto. Natuurlijk zijn er als eerste basisbehoeften als slapen, eten en drinken, maar daarna komen behoeften als contact en activiteit. Activiteit en geluk gaan hand in hand met elkaar. Als je bezig bent en daarbij je capaciteiten gebruikt, beloont de natuur dat met een positief gevoel. Vandaar dat harde werkers over het algemeen gelukkiger zijn dat je meestal niet gelukkiger wordt van hele lange strandvakanties.”

Hoe word je geluksprofessor?

„Door toeval. Ik schreef in mijn studententijd in de jaren zestig een paper over het belang van ‘welzijn’. Dat was toen een actueel onderwerp, omdat er na de komst van welvaart steeds meer aandacht kwam voor welzijn. Er kwam een Ministerie van Welzijn dat subsidies verdeelde voor publieke voorzieningen als openbare bibliotheken, buurthuizen en sportvelden. Het idee was dat hierdoor het welzijn van mensen omhoog ging, maar ik vond dat er weinig verschil was met welvaart, want al publieke voorzieningen zijn toch ook producten, al koop je ze niet op de markt maar in de winkel van Vader Staat en betaal je ervoor via de belasting. Naar mijn idee zit het ‘wel’ van welzijn niet in het product of de leverancier, maar in het effect op welbevinden. De vraag moest dus zijn waar mensen het meest gelukkig van worden en ik gaf aan hoe je dat kunt onderzoeken. Mijn paper werd gepubliceerd en zelfs herdrukt en zo raakte ik in de wetenschap verzeild.”

Geluk is toch vooral een gevoel. Hoe benader je dat dan wetenschappelijk?

„Door mensen gewoon te vragen om hun geluk in een rapportcijfer uit te drukken en die uitkomsten te vergelijken. Bijvoorbeeld per land, per beroep of per leeftijd. Maar het heeft wel twintig jaar gekost voordat het academisch circuit dit accepteerde. De bezwaren waren dat mensen niet weten

hoe gelukkig ze zijn of dat ze een ander cijfer geven dan hoe ze zich daadwerkelijk voelen. Maar dat blijkt allemaal niet het geval en daardoor heeft zich inmiddels een hele geluक्सwetenschap ontwikkeld. Ik verzamel de resultaten daarvan in de World Database of Happiness, die nu zo'n 12000 wetenschappelijke publicaties dekt."

En hoe gelukkig zijn we dan?

„In Nederland zijn we behoorlijk gelukkig. De afgelopen tien jaar gaven inwoners hun geluksgevoel gemiddeld een 7,6 en inmiddels is dat iets gestegen tot 7,8. Met een 8,4 zijn de Denen het aller-gelukkigst. Opvallend is dat de verschillen in geluk in Nederland het kleinste zijn van de hele wereld. Natuurlijk heb je hier ook ongelukkige mensen, want er is nu eenmaal onvermijdelijk leed. Maar in bijvoorbeeld Brazilië zijn die verschillen veel groter. Maar ook binnen Nederland zijn verschillen te zien. Zo zijn mensen in grote steden iets minder gelukkig, waarbij Rotterdammers het minst gelukkig zijn. Dat zou kunnen komen doordat de luchtverontreiniging en misdaad er hoger is, maar ik denk dat een grote stad vaak iets meer ongelukkige mensen trekt, zoals verslaafden en singles."

Want vrijgezellen zijn minder gelukkig?

„Ja, dat blijkt uit onderzoek. Net als dat mensen in het midden van hun leven het minst gelukkig zijn. Kinderen drukken het geluksgevoel vaak iets, omdat er dan veel dingen samenkomen. Met een baan, hypotheek en kinderen hebben mensen minder keuzevrijheid. Toch zijn kinderen wel een langetermijninvestering die loont, want op latere leeftijd zijn mensen met kinderen juist weer gelukkiger dan kinderloze stellen. Dat komt waarschijnlijk doordat kinderen en kleinkinderen het geluksgevoel dan weer vergroten."

Hoe belangrijk is die keuzevrijheid voor het geluksgevoel?

„Heel belangrijk. Als je vader vroeger slager was, werd jij dat automatisch ook en als meisje belandde je sowieso achter het aanrecht. Doordat we nu vrijer zijn om te kiezen, komen meer mensen terecht in een leven dat bij ze past. De keerzijde van de meerkeuzemaatschappij is dat het keuzestress oplevert. Bijvoorbeeld: wil ik wel of geen kind en zo ja: met wie? Mensen die lastig kunnen kiezen, konden beter honderd jaar geleden leven. Toen vertelde je moeder wat je moest gaan doen en regelde de pastoor een partner voor je."

Wat kun je doen als je last hebt van keuzestress?

„Een psycholoog bezoeken of de Geluक्सwijzer invullen. Dat is een online self-helptool waarmee je je geluk kunt opkrikken: www.geluक्सwijzer.nl. Ik heb het ontwikkeld in opdracht van een zorgverzekeraar. Gebruikers vullen in hoe het leven hun bevalt. Vervolgens worden deze antwoorden vergeleken met gebruikers van bijvoorbeeld hetzelfde geslacht, dezelfde leeftijd en dezelfde beroepsgroep. Hierdoor kun je ontdekken of er meer in je leven zit."

En als dat het geval is?

„Dan is de kunst om te achterhalen wat je moet doen om gelukkiger te worden. Soms weet je zelf al dat je uit je huwelijk moet stappen of een andere baan wilt, maar vaak is het ook lastig om te bepalen hoe iets bevalt. Als je bijvoorbeeld over je huwelijk nadenkt, herinner je je vaak vooral de hoogte- en dieptepunten. Maar het gaat niet om die geweldige vakantie of die verschrikkelijke ruzie, maar meer om het gevoel als je naast je partner op de bank zit. Doordat je op de Geluक्सwijzer een dagboek invult, zie je hoe je je voelde op verschillende momenten van de dag. Dat geeft inzicht in welke momenten voor verbetering vatbaar zijn. Zijn dat de dagen dat je op je werk zit of juist de momenten met je partner?"

Tegenwoordig lijkt iedereen wel naar een psycholoog te gaan. En toch zijn we gelukkiger geworden?

„Ja want psychotherapie helpt meestal en de oorzaak van ongeluk zit meestal tussen de oren, althans in landen zoals Nederland waar de levensomstandigheden verder goed zijn. Daardoor zien we dat het gemiddelde geluk in landen hoger is naarmate er meer psychologen en psychiaters zijn per hoofd van de bevolking.. Dat is vergelijkbaar met het aantal dokters in een land, hoe meer dokters, hoe langer de mensen er leven..”

Geluk is nu ook een item in bedrijven. Kan een Chief Happiness Officer dat opkrikken?

„ Door de krapte op de arbeidsmarkt, zijn bedrijven en organisaties heel erg geïnteresseerd in geluk, zodat ze werknemers kunnen aantrekken en houden. Het is ze inmiddels ook duidelijk geworden dat gelukkige werknemers productiever zijn, vooral in sociale en creatieve beroepen. Maar dat is nog niet zo eenvoudig om werknemers gelukkiger te maken, want het effect op trouw en productiviteit zit meer in levensvoldoening dan in arbeidsvoldoening, en de sleutel voor levensvoldoening ligt meestal veel meer in de privésfeer. Dat is weer vergelijkbaar met gezondheid en het effect daarvan op productiviteit. Daar kun je op de werkvloer vaak ook niet veel meer aan doen dan in de kantine de kroketten achteraan leggen en appels vooraan, terwijl het veel meer uitmaakt of de werknemer thuis de hele tijd op de bank zit aan bier en chips. Om gelukkiger personeel te krijgen, moet je je mensen dus helpen in te zien dat ze meer voldoening uit hun leven kunnen halen, zoals bijvoorbeeld met de GeluksWijzer. Als ze dat inzien kun je als werkgever externe professionele hulp faciliteren, zoals door een psycholoog of een life-coach.. Maar de uitkomst van zo'n door de baas betaalde therapie kan natuurlijk ook zijn dat iemand het bedrijf uiteindelijk verlaat.”

Over werken gesproken... U bent 76 en ziek. Hoe lang wilt u nog doorgaan met uw werk als hoogleraar aan de Erasmus Universiteit?

„Ik ben een behoorlijke workaholic en werkte tot voor kort vaak wel zestig uur in de week. Zo ben ik momenteel bezig met een onderzoek naar het effect van geslachtsverandering op het geluksgevoel van deze mensen. Maar nu mijn gezondheid afneemt, heb ik bedacht dat dertig uur per week werken ook wel mooi is.

Hoe gelukkig bent u zelf?

„Ik geef mijn leven van dit moment een dikke acht. Mijn ziekte deed daar wel iets vanaf, maar er blijft genoeg over ”

Bent u altijd zo gelukkig geweest?

„Nee hoor, ik heb ook wel tijden van tegenslag meegemaakt. Als puber had ik mindere momenten en de scheiding die ik heb meegemaakt, was ook niet leuk.”

Het is volgende week vrijdag de dertiende. Blijft u binnen op deze ongeluksdag?

„Nee hoor, vrijdag de dertiende is lariekoek. Als er dan iets ongelukkigs gebeurt, dan is dat gewoon toeval. Of pech. Zo bestaat Blue Monday, een maandag eind januari die de meest depressieve dag van het jaar zou zijn, ook niet. Jammer is dat van de wetenschap hè. Die helpt alle mooie verhalen om zeep.”