

## ALS ZE MAAR GELUKKIG ZIJN

Interview met Ruut Veenhoven door Ditty Eimers

*In J/M voor ouders, April 2011, 15:19-23, ISSN 1875-1865.*

*'We willen voor onze kinderen maar één ding: dat ze gelukkig zijn. Welke invloed heb je hierop als ouder? Goed nieuws: geluk valt te leren, volgens 'geluksprofessor' Ruut Veenhoven. 'Vergeet de Cito-toets. Leer je kind liever om te kiezen.'*

Als je ouders vraagt wat ze wensen voor hun kinderen, staat geluk niet stip bovenaan. Ook geloven ze dat ze daar zelf grote invloed op hebben. "Daar hebben ze gelijk in." zegt hoogleraar sociologie Ruut Veenhoven (67) van de Erasmus Universiteit. Hij doet al sinds zijn studententijd onderzoek naar geluk. Na veertig jaar fascineert de vraag wat mensen gelukkig maakt hem nog steeds. Zozeer, dat hij zijn geluksonderzoek na zijn 65e onbetaald heeft voortgezet. 'Als er één ding is dat ik de afgelopen veertig jaar heb ontdekt, is het dat geluk te leren valt.'

Tot op zekere hoogte dan. Want net als bij gezondheid zitten de voorwaarden voor geluk deels in erfelijke factoren, deels in de omgeving en deels in gedrag. Veenhoven: 'We denken dat pakweg veertig procent van de gerapporteerde verschillen in geluk te maken heeft met aangeleerde vaardigheden. Dat betekent dat ouders een behoorlijke invloed hebben.' Een hoopvolle gedachte, vindt hij. Toch is het ook een tikje angstaanjagend. Als het geluk van je kinderen maakbaar is, betekent dat ook dat je als ouder iets verkeerd hebt gedaan als ze later geen plezier in het leven hebben. "Mijn geluksonderzoek ontnemt ouders inderdaad de troost dat geluk slechts een speling van het lot is." zegt Veenhoven. 'Dat maakt mislukkingen extra pijnlijk.'

Sommige opvoeddeskundigen vinden dat geluk en de maakbaarheid van geluk schromelijk worden overschat in onze opvoedcultuur. Zo stelde pedagoog Bas Levering onlangs dat ouders daardoor onnodig in de stress schieten. 'Kinderen zijn anno 2011 een project van hun ouders. Ken project dat moet slagen.' Veenhoven: 'Natuurlijk, kinderen zijn geen kleipoppetjes die je kunt kneden tot gelukkige volwassenen. Maar waarom zou je wetenschappelijke kennis over geluk niet toepassen op de opvoeding? Je zegt toch ook tegen je 12-jarige dat hij niet mag roken omdat bewezen is dat roken ongezond is?' De waarde van geluk wordt nog steeds onderschat, vindt hij. 'Niet door ouders, maar door opvoeddeskundigen en beroepsmoralisten. Die waarde zit niet alleen in het prettige gevoel, maar ook in de betekenis daarvan. Je goed voelen, betekent meestal ook dat je goed functioneert, blijkt uit onderzoek. Geluk maakt mensen actiever, creatiever en socialer. Het is ook goed voor de gezondheid, want gelukkige mensen leven aanzienlijk langer.'

Al zijn ouders deels de smid van het geluk van hun kinderen, zenuwachtig hoeven ze daar niet van te worden, weet Veenhoven. 'Nederlandse kinderen zijn de gelukkigste van de hele wereld.' Een van de dingen die daarbij meespelen is dat onze kinderen over het algemeen zeer gewenst zijn. Veenhoven: 'Dat is een geluksvoorwaarde die we nogal eens over het hoofd zien. Vóór de tijd van de pil en abortus was dat wel anders.' Groeien al die gelukkige kinderen uit tot tevreden volwassenen? 'Ook het geluksniveau van volwassenen in Nederland is krankzinnig hoog. Maar of een gelukkige kindertijd altijd leidt tot geluk op latere leeftijd, weten we niet.'

Geluksonderzoek waarbij mensen van kinds af aan zijn gevolgd, staat nog in de kinderschoenen.' Ook is onbekend welke scholen de meest gelukkige volwassenen opleveren. 'Het is wel opvallend dat Engelse kinderen stukken minder gelukkig zijn dan Nederlandse. Dat zou wel eens met het strakke Britse onderwijssysteem te maken kunnen hebben.' vermoedt Veenhoven.

Ouders die geluk serieus nemen in de opvoeding, hoeven hun kind niet voor elke teleurstelling en elk pijntje te behoeden. Veenhoven: 'Dat is onmogelijk en waarschijnlijk ook contraproductief. Als je kinderen op een troon zet, bewijs je ze geen dienst. Om gelukkig te worden moet je tegen een stootje kunnen.' Andersom moeten ouders die hun kinderen alsmat pressen om te presteren, ook niet denken dat ze hun geluk daarmee binnen handbereik brengen. 'Til niet te zwaar aan een hoge opleiding of aan het aantal punten dat je kind scoort op de Cito-toets. Dan verdienen ze later waarschijnlijk wel meer geld, maar ze worden er niet gelukkiger van.' De hoogte van het inkomen heeft nauwelijks effect op geluk, blijkt uit onderzoek. Tenminste, als je eenmaal boven de armoedegrens uitkomt. Of je kind professor of timmerman wordt, maakt ook weinig uit voor zijn geluksgevoel. Geluk en IQ? 'Dat is een verband van nulkomma niks.' Net als de genoten opleiding. 'De geluksbeleving stijgt een heel klein beetje tot havo-niveau, daarna daalt het weer.'

Is je kind niet moeders mooiste? Geen paniek: de relatie tussen schoonheid en geluk is niet bijzonder sterk. Veenhoven: 'Als je mensen aan de hand van foto's laat zeggen wie mooi is en je vraagt de gefotografeerden later hoe gelukkig ze zijn, noemen mensen die knap worden gevonden zichzelf iets vaker gelukkig. Maar waar dat verschil in zit, weten we niet. Het zou net zo goed kunnen dat gelukkige mensen vaker naar de kapper gaan.'

Veel belangrijker is dat je een beetje assertief bent, zelfvertrouwen hebt en initiatief durft te nemen. Veenhoven: 'Dat heb je niet alleen in je beroepsleven nodig, maar ook bij je partnerkeuze, En natuurlijk om je staande te houden bij je partner. Watjes worden opgevouwen en moeten rotklussen doen.' Koesteren en stimuleren dus, zodat ze lef en zelfvertrouwen krijgen. Wie wil dat zijn kinderen gelukkig worden moet echter meer doen dan ze liefde, aandacht en een veilige omgeving bieden. Want ook verantwoordelijkheidsgevoel, invoelingsvermogen en rekening houden met anderen zijn cruciaal voor geluk.

'Geluk is niet zozeer een kwestie van consumeren, maar van het goede doen. Doen wat bij je past, maar ook goed doen voor anderen. Wie veel geeft, is gelukkiger dan iemand die alles voor zichzelf houdt.' Gelukkige mensen voelen zich meer verbonden met anderen, blijkt uit zijn onderzoek.

Ze hebben goede contacten met familie en vrienden en zijn vaker lid van verenigingen. 'Ongelukkigen staren meer naar hun eigen navel.' Karakter speelt daarbij uiteraard ook een rol. 'Ken introvert kind dat je dwingt om iedere dag met vriendjes af te spreken, maak je niet gelukkiger, Geluk is ook leren omgaan niet hoe je nu eenmaal bent. Aan de andere kant weten we dat mensen afstand van je nemen als je sociaal niet goed functioneert. Dan word je eenzaam en ongelukkig. Dus ook een introvert kind moet leren om het op een partijtje minimaal een uur uit te houden.'

Ouders hebben goed in de gaten hoe belangrijk dat sociale functioneren is, blijkt uit opvoed-onderzoek van J/M uit 2007. Verantwoordelijkheidsgevoel, rekening houden met anderen, verdraagzaamheid, behulpzaamheid, goede manieren, respect voor ouderen: het zijn stuk voor stuk opvoedingsdoelen die in de top tien staan.

'Heel verstandig,' zegt Veenhoven. 'Een maatschappij als de onze, waar de regels niet vastliggen, vraagt van mensen dat ze voortdurend overleggen en afstemmen met anderen. Als je eigen waarheid de enige juiste is, kom je niet ver.' Toch zou hij graag nog een opvoedingsdoel aan het lijstje toevoegen: leren kiezen.

'Geluk floreert vooral als je iets te kiezen hebt'. De essentie is dat je kunt ontsnappen uit situaties die je niet bevallen: werk waar je met tegenzin naar toe gaat, een slecht huwelijk, een ongewenste zwangerschap.

*'Geluk floreert vooral als je iets te kiezen hebt. Maar je moet wel kunnen kiezen. Je moet weten wat je wilt en wat bij je past'*

Veenhoven: 'Vroeger was het duidelijk: als je vader boer was, werd jij ook boer. Wat geluksbeleving betreft is het een groot goed dat we in een meerkeuzemaatschappij leven. Maar je moet wel kunnen kiezen. Je moet weten wat je wilt, wat je bevalt en wat bij je past. Voor een goede partnerkeuze moet je bijvoorbeeld je eigen smaak kunnen onderscheiden van die van je moeder. Anders trouw je met de ideale schoonzoon van je moeder.'

Juist over dat kiezen wordt heel wat afgetobd. 'Het kan inderdaad knap lastig zijn. De meerkeuzemaatschappij geeft keuzestress, maar vergroot wel de kans dat je uiteindelijk aan je trekken komt.' Hij trekt de vergelijking met het kopen van een jas. 'Als je naar één winkel gaat en de eerste jas kiest die de verkoper uit het rek trekt, ben je snel klaar. Als je de hele stad afstruint, ben je meer tijd kwijt, maar kom je wel met een betere jas thuis.' Bij kleine keuzes als het kopen van een pot jam, moet je bedenken of de 'zoekkosten' opwegen tegen het resultaat. 'Dat geldt niet voor grote keuzes als het kiezen van een beroep of het wel of niet krijgen van kinderen. Daar kun je maar beter de tijd voor nemen.' Kiezen leer je met vallen en opstaan, door dingen uit te proberen.

'Als ouder doe je er goed aan dat zo vroeg mogelijk te stimuleren. Laat ze beginnen met triviale keuzes: welk cadeautje nemen ze voor de verjaardag van Pietje mee?' adviseert Veenhoven. 'En als ze ouder zijn: waar gaan we heen op vakantie? Betrek ze erbij, onderhandel met ze. Zo leren ze dingen afwegen en voor hun belangen opkomen.' Fouten mogen maken hoort er ook bij. 'Ken keer een blauw oog oplopen is part of the deal.'

Van de recente hang naar strengere regels en controle moet Veenhoven weinig hebben. 'Regels stellen is niet verkeerd, maar laten we alsjeblieft niet teruggaan naar de ouderwetse autoritaire opvoeding. We leven tenslotte in een heel andere wereld.' Dat jongeren worstelen met belangrijke keuzes en die ook steeds langer uitstellen, moeten we op de koop toenemen. 'Jaag ze niet op, maar laat ze lekker scharrelen. Ze zijn waarschijnlijk tijdelijk wat minder gelukkig, maar je voorkomt wel dat ze in de fuik terecht komen van een leven dat ze niet ligt.'

Ook het gemauw over kinderen die overbelast raken door alle clubjes waar ze worden heengesleept, moet maar eens afgelopen zijn, vindt Veenhoven. 'Het is juist goed als kinderen leren om lekker bezig te zijn. Geluk is voor een belangrijk deel een bijverschijnsel van activiteit. Geluksmomenten zijn altijd verbonden met een bezigheid. We voelen ons het lekkerst als we onze vermogens volledig gebruiken. Nieuwe kunstjes leren en nieuwe vaardigheden ontwikkelen: dat beloont de natuur met een prettig gevoel.'

Geef je kinderen afwisselende, hanteerbare klusjes en bezigheden, raadt hij aan. 'Je moet ze niet overvoeren of opzadelen met dingen die veel te moeilijk zijn. Maar gezonde uitdaging hoort erbij. Wat dat betreft zijn mensen net katten. Al zit hun voerbakje tjokvol, ze willen toch op muizen jagen.'

'Kiezen leer je door dingen uit te proberen. Als ouder doe je er goed aan dat zo vroeg mogelijk te stimuleren'

Test:

Hoe gelukkig ben je? Ben je gelukkiger dan anderen? Daarop geeft de Geluksvergelijker van Ruut Veenhoven antwoord. Ook kinderen kunnen die invullen. De gegevens worden gebruikt voor geluksonderzoek.

Zie: [www.gelukswijzer.nl](http://www.gelukswijzer.nl)

Tips voor een geluksbevorderende opvoeding van geluksprofessor Ruut Veenhoven

1. Zorg dat je kinderen gewenst zijn, begin er dus niet aan als je ze niet echt wilt.
2. Geef ze een veilige, liefdevolle en stabiele omgeving.
3. Leer ze kiezen.
4. Geef ze tijd en ruimte om uit te vinden wat bij ze past.
5. Leer ze sociaal gedrag.
6. Laat ze lekker bezig zijn.
7. Til niet te zwaar aan schoolcijfers en opleiding.

#### **Opvoeddoelen van ouders**

1. Dat mijn kind gelukkig is
2. Verantwoordelijkheidsgevoel heeft
3. Rekening houdt met anderen
4. Zelfredzaam/zelfstandig is
5. Respect heeft voor ouderen
6. Goede manieren heeft
7. Zelfstandig oordeelt
8. Verdraagzaam is
9. Behulpzaam is
10. Nieuwsgierig en leergierig is