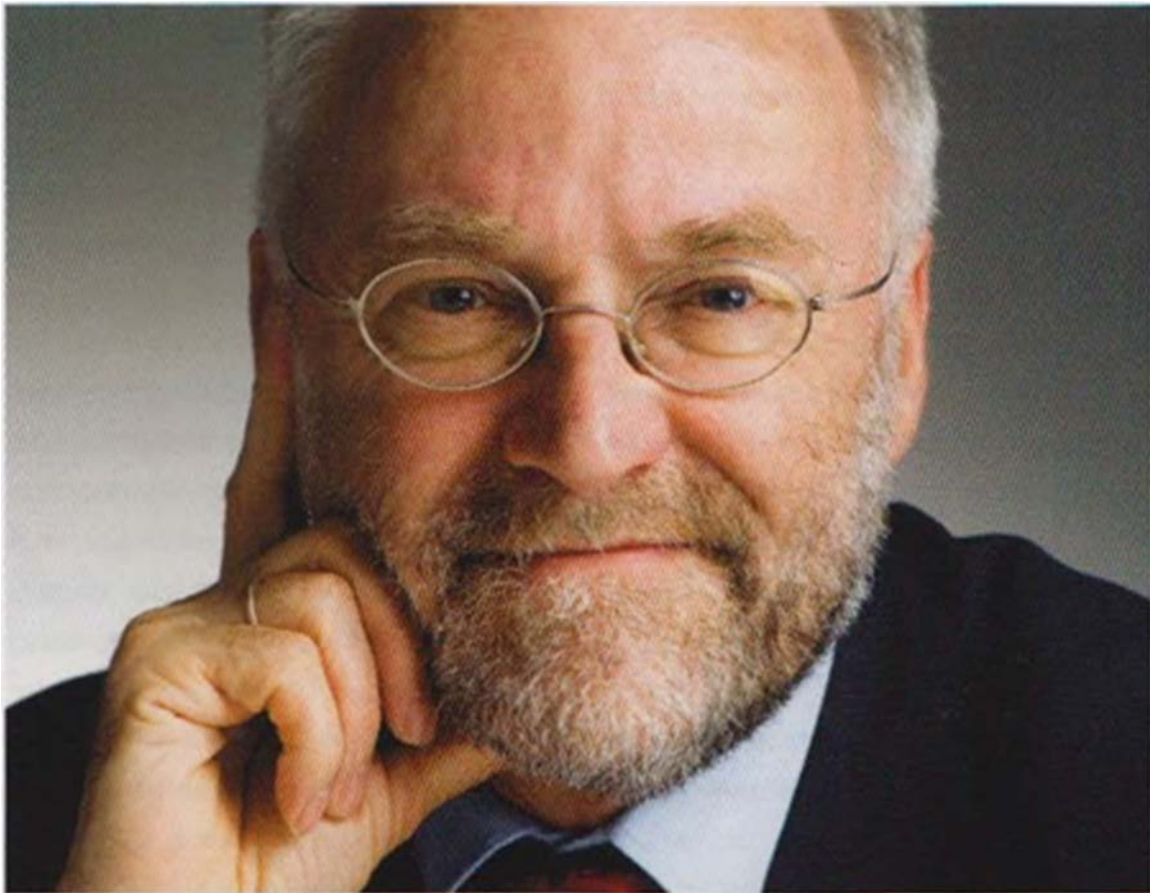


Interview met Ruut Veenhoven door Mounir Bendouch en

Ton Langbroek. Seceur Quarterly, uitgave 1 – tweede kwartaal 2014, blz. 13 – 14.

www.seceur.nl



Ruut Veenhoven (1942) is socioloog en wereldwijd pionier en autoriteit op het gebied van wetenschappelijk geluksonderzoek . Met zijn werk over de sociale voorwaarden voor geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam heeft hij bijgedragen aan de recente belangstelling voor geluk als beleidsdoel. Hij heeft met zijn onderzoeken aangetoond dat geluk betrouwbaar gemeten kon worden en is de oprichter van de World Database of Happiness, waarin meer dan 20.000 onderzoeksresultaten met betrekking tot geluk zijn opgenomen.

SECEUR vraagt zich af hoe geluksonderzoek werkt, wat zorgt voor geluk, en hoe Nederlandse stichtingen hierop kunnen inspelen. Tijdens een interview met een prachtig uitzicht op Rotterdam vanuit de Erasmus Universiteit krijgen we fascinerende antwoorden.

U bent van huis uit socioloog. Hoe bent u erbij gekomen om zich te specialiseren in geluksonderzoek?

Ik heb die belangstelling al tijdens mijn studie Sociologie gekregen. want als socioloog ben je toch wel geïnteresseerd in het maatschappelijk debat en toen kreeg je het debat over de zegeningen van de economische groei - een debat wat nu trouwens ook weer terugkomt. Toen was de slogan: "niet meer welvaart, maar meer welzijn". In het linkse klimaat van die tijd werd 'welzijn' opgevat als iets wat niet door de markt geleverd wordt, maar door de staat. zoals straatlantaarns en gezondheidszorg. Daarmee werd welzijn dus gezien als aanbod van goederen en diensten, terwijl ik juist vond dat je moest kijken naar welbevinden. Voelen mensen zich lekker; voelen ze zich gelukkig? Voor die invalshoek was destijds weinig enthousiasme, want in zo'n politiek debat zijn er toch belangen van aanbieders die de boventoon voeren en geluk was niet iets wat de aandacht had. Als je je depressief voelde moesten er meer pilletjes worden voorgeschreven.

In die tijd volgde ik een college 'Sociale filosofie' en daar maakte ik kennis met de leer van het grootste geluk: wat is goed en wat is slecht? De opvatting daar is dat datgene goed is wat leidt tot een groter geluk voor de meeste mensen. Als je dat doortrekt naar beleid dan is een goede politicus dus iemand die ervoor zorgt dat zoveel mogelijk mensen gelukkig zijn. Dat vond ik buitengewoon logisch en ik verbaasde me erover dat dit in het politieke discours bijna geen rol speelde.

Dat samen zorgde ervoor dat ik een paper ging schrijven en ging kijken wat er over geluk bekend is. Daar vond ik veel filosofie over geluk maar weinig empirie [metingen van feiten - red.] op een paar studies na. Dat paper wat ik erover schreef werd toen gepubliceerd en zelfs nog een paar keer herdrukt. Toen realiseerde ik me dat ik iets bij mensen had geraakt en ben ik ermee verder gegaan.

ONDERZOEKEN VAN GELUK

Wat is geluk?

Levensvoldoening. Dat je voldoening schept in het leven dat je leidt. Als je eenmaal die definitie hebt is het meten niet zo'n probleem, want mensen weten of ze plezier hebben in hun leven, dus dat kan je vragen. Er zijn een hele hoop andere definities van geluk die minder makkelijk te meten zijn. maar de mate waarin mensen plezier hebben in hun leven kan je gewoon aan ze vragen. Dat moet je natuurlijk wel op een correcte manier doen. In redelijke anonimiteit; niet als bijvoorbeeld de verloofde ernaast zit. Ook betekent het woord 'geluk' in andere culturen soms iets anders. Woorden in andere talen hoeven namelijk niet precies hetzelfde te betekenen, dus je kan het begrip beter omschrijven en geen gebruik maken van meerduidige woorden. Je kan bijvoorbeeld beter vragen: "Alles bij elkaar genomen, hoeveel voldoening schept u in het leven wat u leidt?"

Het begrip zelf is echter niet cultureel bepaald. Wat enigszins cultureel is bepaald is wat men denkt dat gelukkig maakt, maar hoe gelukkig je bent is universeel, net zoals bijvoorbeeld het hebben van hoofdpijn. Voor iedereen is het hetzelfde.

Merkt u dat geluksonderzoek steeds meer in de belangstelling komt te staan?

Ja, als je het uitzet in een grafiek zie je het aantal publicaties sterk toenemen.

Het wordt daarom ook steeds moeilijker om bij te houden wat er allemaal over wordt gepubliceerd. We hebben er onze handen vol aan om alle nieuwe onderzoeken te verwerken.

NEDERLAND EN VERKLARINGEN VOOR GELUK

Hoe doet Nederland het quo geluksgevoel?

Het Nederlandse geluksgevoel ligt nu op een 7.8 en het kruipt langzamerhand naar een 8. Daarmee zijn we niet het aller-gelukkigste land de Denen zijn nog wat gelukkiger, maar we zitten wel in de kopgroep. Die kopgroep bestaat uit allemaal rijke landen, democratische landen. Landen met een sterke man vrouw-gelijkheid.

"De Nederlandse manier van opvoeden draagt bij aan het geluk van de kinderen in hun latere leven. "

Ook hebben we in Nederland een goede overheid en een grote mate van vrijheid. Dat betekent niet alleen geen externe belemmering van keuzevrijheid, maar ook het persoonlijk vermogen om te kiezen. Dat je weet wat je wilt en ook iets durft. In de Nederlandse opvoeding wordt die autonomie behoorlijk gestimuleerd. Kinderen worden door hun ouders veel gehoord. Zo leren ze voor zichzelf op komen en te articuleren wat ze nou echt willen. Dat zie je in zowel de opvoeding thuis als op school. De leraar is vaak een hulp voor de kinderen om zelf dingen te ontdekken. Dat is heel anders in bijvoorbeeld Japan of Frankrijk, waar echt nog een leraar voor de klas staat die de leerlingen de stof uit hun hoofd laat leren en er een veel meer verticale relatie is. Die kinderen bouwen daar minder zelfvertrouwen op en durven later niet op staan tegen bijvoorbeeld hun baas als iets ze niet zint. Zij worden in veel meer situaties gemanoeuvreerd die ze zelf helemaal niet willen. Die Nederlandse cultuur van individualisme en autonomie, die natuurlijk ook zijn keerzijde heeft is eigenlijk erg positief. Daarom zijn die Nederlanders zo gelukkig.

Wat verklaart nog meer geluk?

Wanneer je kijkt naar gemiddeld geluk dan zie je dat het sterk met elkaar verschilt per land. Van een 8.3 in Denemarken als hoogste naar een 2.8 in Togo als laagste. Je ziet enorme verschillen en die kun je heel goed verklaren door middel van voor de hand liggende kenmerken van een land: welvaart, democratie, gelijkheid, vrijheid. Vrijheid is een hele belangrijke en de sterkste correlatie (verband - red.) wordt gevonden bij de kwaliteit van de overheid.

Weinig mensen zullen denken dat ze zo gelukkig zijn, omdat ze een goede overheid hebben.

Wanneer een land een goed georganiseerde overheid heeft, dus bijvoorbeeld niet corrupt, deskundig, responsief, dan betekent dat dat de publieke voorzieningen werken en dat daarmee een context van vrijheid geschapen wordt. In een goed georganiseerde samenleving heb je keus. Je kan bijvoorbeeld je eigen beroep kiezen en met wie je trouwt. De samenlevingen die geen sterke centrale overheid hebben, hebben een andere sterke macht. Vaak is dat de clan of de familie. Hoewel het een warme band kon opleveren, beperkt het je ook heel erg. Je bent bijvoorbeeld heel erg afhankelijk van je ouders en zij zijn later ook weer heel erg afhankelijk van jou, waardoor je niet teveel afstand van ze kan nemen. Dat leidt tot een cultuur waar heel veel mensen niet gelukkig zijn. De overheid schept dus vrijheid. In zekere zin door onvrijheid omdat je belasting moet betalen en je aan de wetten moet houden, maar binnen die gebondenheid heb je een enorme vrijheid.

Hoe leidt die vrijheid tot geluk?

We zijn niet allemaal hetzelfde en een leuk leven hebben betekent een levenswijze zoeken die bij je past. De keuzevrijheid zorgt ervoor dat je je levensstijl kon wijzigen. Je kan bijvoorbeeld stoppen met je studie als je het niet leuk vindt. Die mogelijkheid tot 'switchen' zorgt voor een gelukkiger leven.

We zijn wel economisch gezien minder vrij dan bijvoorbeeld in de Verenigde Staten. Heeft de inkomensgelijkheid ook invloed op geluk?

Ik heb de inkomensverdeling onderzocht, maar daar vind je eigenlijk weinig effect. Binnen Europa wel. In de Scandinavische landen, waar kleine inkomensverschillen zijn, zijn de mensen gelukkiger dan de Zuid-Europese landen met grotere inkomensverschillen. Op een wereldwijd niveau zie je dat verband echter niet. Mijns inziens komt dat omdat inkomensongelijkheid zowel voor- als nadelen heeft. Het nadeel is evident: er zijn [weinig] mensen die veel hebben en [veel] mensen die weinig hebben, maar het heeft ook voordelen. Het stuwt de economie op. In ontwikkelingslanden is er zelfs een positief verband. Hoe ongelijker hoe gelukkiger. Dat betekent namelijk dat er schuwung in de economie zit."

"Meer sociale zekerheid zorgt niet voor meer geluk."

Als je het bekijkt vanuit een politiek perspectief dan wil links een sterkere overheid en meer gelijkheid. Die sterkere overheid leidt weliswaar tot meer geluk, maar dat betekent niet dat de overheid meer publieke goederen moet leveren zoals meer sociale zekerheid. Iedereen heeft natuurlijk een vangnet nodig, maar het maakt voor het geluksgevoel niet uit of dat vangnet 10% van het BBP is of 25% zoals het ooit in Zweden was. Wat dat betreft heeft rechts eigenlijk meer steun in het geluksonderzoek. Rechts pleit bijvoorbeeld voor een grote vrijheid en dat leidt tot meer geluk. Aan de andere kant is een deel van rechts tegen het individualisme en meer met communitarisme. Dat draagt niet echt bij aan een groter geluksgevoel, maar als je het communitarisme ziet als het hebben van een sterk maatschappelijk middenveld dan wel.

In hoeverre wordt nu door beleidsmakers rekening gehouden met geluk?

Het wordt nauwelijks gedaan. Voor politici is geluk niet zo'n prettig thema. want zij zijn eigenlijk 'probleemmakelaars'. Die agenderen problemen en proberen die op te lossen. Veel geluksonderzoek kwam in eerste instantie wel uit linkse hoek, maar het enthousiasme is gedaald sinds bleek dat inkomensverschil weinig af doet aan geluk en de verzorgingsstaat weinig toevoegt. Gezondheidszorg draagt wel duidelijk bij tot geluk, vooral geestelijke gezondheidszorg. De politieke lobby voor geestelijke gezondheid is echter niet sterk en daar wordt nu op bezuinigd.

Buiten de politiek is er wel groeiende belangstelling voor geluk, onder meer bij ziektekosten verzekeraars. Die weten inmiddels dat geluk goed is voor de gezondheid; gelukkige mensen worden minder gauw ziek en leven daarom een stuk langer. Daarom financiert zorgverzekeraar VGZ de Gelukswijzer [www.gelukswijzer.nl]. Dat is een zelfhulp-site voor mensen voor die wat meer inzicht willen krijgen in hun eigen geluk. Je kunt er je geluk vergelijken met dat van andere mensen zoals jij en met een geluksdagboek krijg je meer zicht op waar je je het best bij voelt. Dit project wordt uitgevoerd op de Erasmus universiteit bij de afdeling psychologie.

Zit er ook verschil in de leeftijden waarop mensen het gelukkigst zijn?

Er zijn verschillende effecten, zoals de leeftijd als zodanig, maar er zijn ook cohorteffecten en aan het eind van de rit ook selectie-effecten, want ongelukkige mensen gaan eerder dood.

Hoewel de effecten moeilijk uit elkaar te trekken zijn is er over het algemeen een licht U-vormig patroon. In het begin van de 20 hebben mensen weinig verplichtingen ten opzichte van een hypotheek en een gezin en kunnen bijvoorbeeld nog van studie veranderen, waardoor ze gelukkiger zijn. Als al dit soort verplichtingen wel hun intrede doen daalt het geluksgevoel en wanneer de kinderen het huis uit zijn en de hypotheek is afbetaald dan stijgt het weer. Dat is een vrij grote stijging tot het eind van hun leven. Alleen in het zicht van de dood daalt het geluksgevoel weer enigszins, maar eigenlijk toch minder dan je zou denken.

STICHTINGEN

Denkt U dat stichtingen die opereren in het maatschappelijk middenveld het geluksgevoel van mensen kunnen verhogen doordat ze in een gat springen waar de overheid steken laat vallen?

Ja. dat denk ik zeker. Dat kan op verschillende manieren. Ze verlenen verschillende diensten die zijn toegesneden op behoeften. Voordat je dat als overheid in het politieke proces voor elkaar hebt duurt vaak heel lang. Daarnaast functioneren stichtingen vaak ook als lobby. Zo heb ik in het verleden in een stichting gezeten voor abortus. We hebben voor elkaar gekregen dat we een kliniek konden openen. Dat kon de overheid nooit doen, want er was geen

draagvlak voor, maar er waren wel voldoende individuen die dat wel wilden. Door geld bij elkaar te schrapen hebben we dat kunnen doen, maar tegelijkertijd waren we ook een pressiegroep.

"Het is aan te raden dat stichtingen kijken naar geluksonderzoek met betrekking tot hun doelgroep."

Hoe kunnen stichtingen geluksonderzoek gebruiken?

Dat hangt af van de doelstelling en op basis van die doelstelling kunnen ze gaan kijken wat er bekend is over geluk. Is de doelstelling bijvoorbeeld om kinderen gelukkiger te maken door het aanleggen van speeltuinen dan kunnen ze kijken of er onderzoek is naar speeltuinen en wat het effect ervan is op kinderen op korte en lange termijn. Zo ja, is dat dan een positief of misschien zelfs negatief verband en dan kunnen ze hieraan hun activiteiten aanpassen. Het is zeker

aan te raden om te kijken naar geluksonderzoek voor de doelgroep. Er is bijvoorbeeld onderzoek naar het geluksniveau van migranten. Bij migranten is vaak het dilemma of ze gaan integreren of dat ze hun eigenheid moeten bewaren. Uit onderzoek blijkt dat de geïntegreerde migranten gelukkiger zijn dan de niet-geïntegreerde migranten op de lange termijn. Dat kun je dan gebruiken voor de politiek van de stichting, maar stichtingen kunnen ook mensen informeren waar ze nou eigenlijk gelukkig van worden, in dit geval dus door te integreren.

Hoe zit het bij de mensen die als vrijwilliger verbonden zijn aan de stichting? Worden zij gelukkiger van het helpen van mensen?

Ja, daar is onderzoek naar gedaan. Er is altijd de vraag of mensen gelukkiger worden van het vrijwilligerswerk of dat gelukkigere mensen eerder vrijwilligerswerk gaan doen. Het blijkt dat dit allebei het geval is. Het is ook zo dat landen waar meer vrijwilligerswerk gedaan wordt ook gelukkiger zijn.

Het is ook interessant om op individueel niveau te kijken of er verschillen zijn tussen jonge of oude vrijwilligers, mannen en vrouwen et cetera. Dan kunnen mensen zien of het worden van een vrijwilliger mensen met dezelfde eigenschappen gelukkiger maakt. Dat proberen we met de Gelukswijzer te achterhalen. Dan vragen we wat mensen allemaal doen en kunnen we achterhalen welk soort mensen gelukkiger worden van vrijwilligerswerk.

Wat kunnen organisaties doen om het geluk voor hun vrijwilligers te vergroten?

Er is weinig onderzoek naar geluk op het niveau van bedrijven of organisaties, maar wel naar arbeidssatisfactie. Daaruit blijkt dat als mensen binnen hun mogelijkheden zelfstandig kunnen werken ze dat prettiger vinden leiderschap is vaak belangrijk. In vrijwilligers-

organisaties kun je weinig dwingen, dus daar heb je sterk sociaal-emotionele leiders nodig, maar je hebt ook wat ondernemende mensen nodig als de organisatie succesvol moet worden.

Mensen worden gelukkig van vrijwilligerswerk omdat ze iets nuttigs te doen hebben, want je wordt over het algemeen gelukkiger als je bezig bent. Maar ook de sociale contacten die men opdoet zorgen voor geluk en dat is nog best een kunst om dat leuk te houden, zeker nu de overheid sommige mensen wil gaan verplichten om vrijwilligerswerk te gaan doen. De meeste mensen die tot nu toe vrijwilligerswerk hebben gedaan doen dat omdat ze het leuk vinden om met andere mensen om te gaan, maar dat kan dus gaan veranderen.