

DEPRESSIE-EPIDEMIE? IN NEDERLAND ZIJN WE JUIST GELUKKIGER DAN OOIT

Interview Ruut Veenhoven met Carolina Lo Galbo in **Vrij Nederland** Online 20-10-2015
<http://www.vn.nl/depressie-epidemie-in-nederland-zijn-we-gelukkiger-dan-ooit/>

Depressie een welvaartsziekte? Onzin, vindt emeritus hoogleraar geluk Ruut Veenhoven. ‘Nederland is een gelukkig land, mede omdat depressies hier goed herkend en behandeld worden.’

Nederland depressieland? Je zou het haast gaan geloven. Deze maand publiceerde CBS de cijfers van 2014 over Nederlanders met psychische klachten: tien procent van de mensen ouder dan twaalf jaar kampte met klachten. Deze week kwam Bram Bakker met zijn boek *Geluk uit een potje*, een pleidooi voor het gebruik van minder antidepressiva en meer rust. Zijn stelling: we voelen ons depressief omdat we onszelf voorbij rennen. ‘De echte reden voor depressieve gevoelens is onze leefwijze.’

‘Dat klopt niet,’ zegt ‘geluksprofessor’ Ruut Veenhoven. Hij is emeritus hoogleraar sociale voorwaarden voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. ‘Er wordt vaak beweerd dat depressie typisch iets is voor westerse landen, dat het wordt veroorzaakt door de westerse leefwijze. Maar depressie is geen beschavingsziekte. Het komt wereldwijd in gelijke mate voor en is net zo universeel als verkoudheid.’

Waarom bestaat dat beeld van depressie als welvaartsziekte dan?

‘Westerse landen komen vaak voor in statistieken over depressie. Als de omstandigheden in jouw land goed zijn en je voelt je rot, dan is er wat mis met je en ga je naar de dokter voor een therapie of medicijnen. Als je hulp inschakelt kom je in de statistieken. Depressie krijgt hier meer aandacht, ook omdat er een hele industrie van psychotherapeuten en alternativo’s die erop inspringen is ontstaan. Het lijkt daardoor alsof we een welvaartsprobleem hebben.’

Er worden steeds meer pillen geslikt. Wordt de Nederlander ongelukkiger?

‘Er worden wel meer pillen geslikt, maar we zijn niet ongelukkiger geworden.. Het aantal zeer ongelukkigen is de afgelopen veertig jaar in de westerse landen juist afgenomen. Dat is de vrucht van de opkomende psychotherapie en farmaca geweest. Het is nog steeds niet leuk om depressief te zijn, maar het drukt de levensvreugde nu minder, van een 2 is het nu eerder een 5. Gemiddeld zijn Nederlanders nu gelukkiger dan ooit en toch hebben we het gevoel dat het allemaal verkeerd is en dat het vroeger beter was.’

Maakt de snelheid van leven ons ongelukkig, zoals Bakker stelt?

‘Nee, het omgekeerde is het geval. Er is onderzoek waarbij het levens tempo in landen is gemeten. Hoe lang duurt het om in jouw land postzegels te kopen, hoe lang doe je erover om de hoek van de straat te bereiken? Die tijden zijn geklokt voor wetenschappelijk onderzoek. En dan blijkt dat mensen in de snellere landen gelukkiger zijn. In landen waar het levenstempo laag ligt, zoals bijvoorbeeld in Portugal en op het Afrikaanse continent, ligt het gemiddelde geluk ook lager. Dat komt niet alleen omdat een hoog levenstempo ook positief kan uitwerken op geluk, maar ook omdat een hoog tempo deel uitmaakt van de moderne maatschappij die ook op andere manieren bijdraagt tot geluk, zoals door de grotere keuzevrijheid. Dat wil overigens niet zeggen dat iedereen wel vaart bij een hoog levens tempo, er zullen best mensen zijn voor wie het te hard gaat.’

Is keuzevrijheid dan de sleutel tot geluk? Het kan ook stress geven.

‘Als je niks te kiezen hebt, heb je ook geen keuzestress, dat is waar. Veel dertigers ervaren bijvoorbeeld stress omdat ze moeten kiezen of ze wel of geen kinderen willen. Maar door te kunnen kiezen zijn er minder ouders tegen wil en dank en ook minder ongewenste kinderen. Elke samenleving heeft winnaars en verliezers, en in de onze zijn er meer winnaars; we kunnen vaker een leven kiezen dat ons past. In een eenvoudige boerensamenleving is het aantal beroepen beperkt en kun je maar uit een beperkt aantal huwelijkspartners binnen je eigen stand kiezen. In onze (westerse) landen wordt in de opvoeding het vermogen om zelf te kiezen ontwikkeld. Kinderen mogen meebeslissen waarheen ze op vakantie willen en welke sport ze willen doen. Zo trainen we ze om zelf keuzes te leren maken.’

Wat is het recept voor geluk?

‘In een land wonen dat leefbaar is, waar het goed zit met de welvaart, vrijheid, veiligheid, gelijkheid. En waar de kwaliteit van de overheid hoog is. Denemarken scoort gemiddeld boven de 8 qua geluksgevoel, Zimbabwe een 3. Als de overheid je weinig biedt word je afhankelijk van je familie die bepaalt met wie je moet trouwen. Woon je in een van die landen waar de leefomstandigheden goed zijn, en kies je de juiste partner en het juiste beroep, dan zul je gelukkig zijn.’

Nederlanders beoordelen hun leven gemiddeld 7,6 en tegelijkertijd voelen velen zich depressief.

‘Die depressieve Nederlanders zijn natuurlijk niet de meest gelukkigsten, maar ze zijn ook niet allemaal doodongelukkig. Dat komt ondermeer door de goede geestelijke gezondheidszorg in Nederland. Wij hebben net een onderzoek

gedaan naar het verband tussen het geluksgevoel van een land en de investering in geestelijke gezondheidszorg. De conclusie: hoe meer een land percentueel investeert in die zorg, hoe gelukkiger de mensen. Nederland is een gelukkig land, mede omdat depressies hier goed herkend en behandeld worden.'