

Ruut deed al 12.000 onderzoeken naar geluk: ‘Nederland wordt iets gelukkiger’

GELUKSPROFESSOR 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 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. Alleen wil dat niet zeggen dat je er ongelukkiger van wordt. In dit geval ligt het er natuurlijk ook aan waar je leeft. Als je zo’n diagnose in donker Afrika krijgt, dan heeft dat een heel ander effect op je geluksgevoel dan hier in Nederland.”

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 een groter huis of duurdere auto. Natuurlijk zijn er als eerste basisbehoeften slapen, eten en drinken, maar daarna komen behoeften als contact en activiteit. Activiteit en geluk gaan hand in hand. 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 en dat je niet gelukkiger wordt van een lange strandvakantie.”

Hoe word je geluksprofessor?

„Door toeval. Ik schreef in mijn studententijd in de jaren zestig een paper over wat we eigenlijk allemaal al wisten over 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 en er kwamen 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. Van meer spullen ga je je niet per se prettiger voelen. Mijn paper werd gepubliceerd en zelfs herdrukt en zo raakte ik in de wetenschap verzeild.”

De afgelopen tien jaar gaven inwoners hun geluksgevoel gemiddeld een 7,6 en inmiddels is dat iets gestegen tot 7,8

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 een ander cijfer geven dan ze zich daadwerkelijk voelen. Maar inmiddels heeft zich een hele wetenschap ontwikkeld. De resultaten van de 12.000 onderzoeken waaraan ik heb gewerkt, zijn allemaal opgeslagen in de World Database of Happiness.”

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 allergelukkigst. 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 leed.

Maar in bijvoorbeeld Brazilië zijn die verschillen veel groter. Het verband tussen inkomen en geluk blijkt ook sterk te verschillen per land. 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 Gelukswijzer invullen. Dat is een online self-helptool waarmee je je geluk kunt opkrikken. 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 het 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 Gelukswijzer 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?

„Ik heb onderzocht dat het aantal psychologen per hoofd van de bevolking in verschillende landen niet gestegen is. Dat is vergelijkbaar met het aantal dokters in een land. Bovendien komen mensen die een psycholoog hebben bezocht daar over het algemeen een stukje gelukkiger vandaan.”

Maar (on)gelukkig zijn is wel een actueel item?

„Ja, vooral werkgeluk is een hot item. Door de krapte op de arbeidsmarkt zijn bedrijven en organisaties heel erg geïnteresseerd in werkgeluk, zodat ze werknemers kunnen aantrekken en houden. Maar dat is nog niet zo eenvoudig, want het geluk van werknemers zit 'm niet in het neerzetten van een pingpongtafel op kantoor of de kroketten in de bedrijfskantine naar achteren verplaatsen en de appels vooraan leggen. De focus ligt heel erg op werkgeluk, maar de sleutel ligt meestal veel meer in de privésfeer. Om gelukkiger personeel te krijgen, zie je steeds vaker dat werkgevers daarin willen investeren. Zo is er een groeiende business aan loopbaan- en levenscoaches. Maar de uitkomst van zo'n door de baas betaalde sessie 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 zestig uur in de week. Momenteel ben ik 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 een dikke acht.”

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 dan 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.”