

# Een leven lang happy



Een tien zit er volgens Ruut Veenhoven niet in. We kunnen er gemiddeld in Nederland nog een puntje bijpakken, tot we op een gemiddelde gelukscore van 8,5 zitten, maar daarna houdt het wel op. Daarna moeten we ons richten op het langer gelukkig zijn, vindt hij. „Een samenleving die 8,5 scoort met een levensduur van 80 jaar, produceert een hoop meer gelukkige levensjaren dan een samenleving waar de mensen even gelukkig zijn, maar de levensduur op 40 ligt.”

**P**rof. dr. Ruut Veenhoven, socioloog en hoogleraar aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, wordt wel de 'geluksprofessor' van Nederland genoemd. Jarenlang al doet hij studie naar ons welbevinden. En al zijn Nederlanders best gelukkig, er valt nog een hoop te winnen, denkt hij. Geluk, zo stelt Veenhoven, is goed vergelijkbaar met gezondheid. Een deel is erfelijk, een deel is afhankelijk van je omgeving en een deel is het gevolg van je levenswijze. Voor



een deel kunnen we er dus weinig aan doen of we ons gelukkig voelen. Als vader bij de eerste de beste tegenslag naar de drankfles grijpt, zal een kind dat later ook sneller doen. En een moeder die lijdt aan depressies, kan dat doorgeven aan haar kind. „We weten nog niet precies waar het in zit, maar je kan wel degelijk aanleg hebben voor geluk. Tweelingonderzoek laat ook zien dat zo'n 30% van de verschillen in geluk in erfelijk is. Althans in Nederland, want die verhouding is niet overal hetzelfde. Hoe beter de omstandigheden in een land zijn, hoe gelukkiger de mensen zijn. Toch zal je altijd onderscheid blijven zien. En hoe beter de omstandigheden, hoe meer dat onderscheid een kwestie is van aanleg.” Een ongelukkige jeugd of ongelukkige ouders zijn desondanks niet meteen reden om van de brug af te springen. Want een deel van de factoren die ons geluk bepalen hebben we wél zelf in de hand. Dat zijn onder meer de keuzen die we maken in het leven. Die keuzen doen we vaak min of meer op de gok en daarbij gokken we nogal eens mis. Daar valt volgens de hoogleraar wel wat aan te doen.

### Keuzes

„Onze samenleving is een meerkeuzemaatschappij,” legt Veenhoven uit. „Maar om de goede keuzes te maken - en dus de levenswijze die bij jou past - moet je jezelf wel een beetje kennen. Dat geldt zowel voor bijvoorbeeld je beroepskeuze als je partnerkeuze of vrijetijdsinvulling. Als je een zachtmoedig mens bent en je wordt vervolgens schadeadvocaat, gaat het natuurlijk mis. Beroepskeuze is nu voornamelijk gebaseerd op hoe mensen het doen in hun beroep, niet hoe gelukkig ze met hun werk zijn.” Gelukkig kunnen we vaker dan vroeger een correctie toepassen: als je beroep je niet bevalt - of je huwelijk - stap je er gewoon uit. Maar volgens Veenhoven zouden we een stuk gelukkiger kunnen worden als we vooraf weten waar we aan beginnen. „Het scheelt een stuk als je weet hoe het andere mensen vóór ons is vergaan. Vooral als je weet hoe die keuzen hebben uitgepakt voor mensen van jouw type. Wetenschappelijk onderzoek kan die informatie leveren. Dan moeten grote aantallen mensen voor langere tijd gevolgd worden om de gevolgen van keuzen in kaart te brengen. Stop die resultaten in een database en je kunt later opzoeken: hoe is het vergaan met types zoals ik, die tien jaar geleden besloten behanger te worden? Hoeveel zijn er aan de drank gegaan, hoeveel hebben zich laten omscholen tot ambtenaar? Of we kiezen een aantal mensen uit die op u lijken en kijken in welk beroep die gelukkig zijn geworden. Het blijft natuurlijk altijd een beetje een gok, maar toch een beter geïnformeerde keuze.” Ook in andere delen van de samenleving zou

wat de hoogleraar betreft veel meer gekeken moeten worden naar wat mensen gelukkig maakt. Neem het onderwijs: „Scholen worden nu afgerekend op wat ze kinderen leren,” zegt hij. „Hoe meer we in hun kop stampen, hoe beter. Maar we zitten een kwart van ons leven op school. Mag het dan ook een beetje léuk zijn? Er is makkelijk onderzoek te doen naar hoe gelukkig kinderen op school zijn. En als ouder wil je wel weten op welk schooltype kinderen het meest gelukkig zijn en het best worden toegerust op geluk in het latere leven.”

Het is tekenend dat er in de Nederlandse samenleving geen verband bestaat tussen IQ en geluk, vindt hij. „De bolleboosjes zijn niet gelukkiger. Dat vind ik vreemd, want je zou toch zeggen dat in onze kennissamenleving mensen met een hoog IQ in het voordeel zijn. Als blijkt dat ze niet gelukkiger zijn, zijn ze dan niet ergens misvormd geraakt? Ze hebben een kwart van hun leven op school gezeten; misschien is daar iets mis. Het kan natuurlijk ook zitten in de beroepen waarin ze terecht komen, maar het is een vraag om je ongerust over te maken.”

### Ouder worden

Veenhoven ziet ook wel mogelijkheden voor verbetering in de ouderenzorg. Bij ouderen in verzorgingstehuizen, bijvoorbeeld, zou veel meer gekeken moeten worden of ze het wel naar hun zin hebben.

## *‘Ben je in het ene tehuis gelukkiger dan in het andere?’*

„Standaard wordt in tehuizen wel een cliënttevredenheidsonderzoek gehouden, maar dat gaat over de vraag hoe de soep is en of het gebouw er een beetje mooi uitziet. Maar dat is niet de essentie! De vraag is: ben je daar gelukkig. En ben je in het ene tehuis gelukkiger dan in het andere tehuis? Misschien zit dat helemaal niet in de kwaliteit van de soep. Ik vind eigenlijk dat in de residentiële zorg gewoon standaard onderzocht moet worden hoe gelukkig de cliënten zijn. Het is heel belangrijk om te weten hoe gelukkig mensen eigenlijk zijn. Want wat is het doel van ouderenzorg? Dat mensen nog een tijdje gelukkig leven.”

Toch gebeurt dat nog niet, constateert de hoogleraar. „Er is wel retoriek over kwaliteit van leven, maar geen onderzoek naar geluk. Als zorginstellingen daar niet uit zichzelf aan beginnen moeten de financiers van de zorg dat maar doordrukken, de overheid of verzekeraars.” ■



FOTO: GERT JAN VAN DEN BERG

# De kans op geluk

Bent u een oudere getrouwde heteroseksuele autochtone man zonder kinderen met een hoog inkomen, wonend op het platteland van Drenthe en doet u af en toe vrijwilligerswerk? Dan bent u waarschijnlijk zeer gelukkig, want dit zijn volgens het Sociaal Cultureel Planbureau kenmerken die de kans op geluk in Nederland sterk vergroten.

Maar wil dat dan zeggen dat een alleenstaande vrouw op bijstandsniveau met kinderen in de Randstad ongelukkig is? Niet direct. Want zoals bij elk onderzoek gaat het ook hier om gemiddelden en 'de kans op'. Bovendien is geluk een van die ongreepbare begrippen die lastig te definiëren vallen.

‘Geluk is een aangename toestand waarin men zijn wensen bevredigd ziet’, stelt de Van Dale. Maar de wensen van iemand met vijf plasmatelevisies in huis zijn anders dan die van een hongerend kind in Ethiopië. En wat de gemiddelde Amerikaan als geluk ervaart, zal ongetwijfeld verschillen van de eisen die een boeddhistische monnik in Tibet aan een gelukkig leven stelt. Bovendien is er een groot verschil tussen geluk van het moment en geluk op lange termijn. Wie een dag heeft dat alles tegenzit, kan best een heel gelukkig leven leiden. Een uiterst depressief iemand daarentegen kan ook hele gelukkige momenten beleven. Is geluk met zoveel variabelen dan wel te meten? Ja, zegt menig wetenschapper. Sterker nog, stelt de Egyptische psycholoog Ahmed Abdel-Khalek, je hebt er maar één vraag voor nodig: op een schaal van 1 tot 10, hoe gelukkig voelt u zich over het algemeen? Het antwoord is zo betrouwbaar, dat er hele studies op worden gebouwd.