

De geluksprofessor waar Nederland trots op mag zijn



Ruut Veenhoven

In 2006 ontmoette ik Ruut Veenhoven voor het eerst. Hij gaf een lezing over geluk in het Rotterdamse debatcentrum Arminius. Zijn verhaal over de wetenschappelijke bevindingen was ontzettend interessant en hij bracht het met veel grappige voorbeelden. Na afloop durfde ik hem aan zijn jasje te trekken met mijn prangende vraag: waar kan ik materiaal vinden voor 'lessen in geluk' die ik voor het voortgezet onderwijs wil ontwikkelen? Hij verwees mij naar het werk van Martin Seligman, en hij bood aan zijn colleges 'Quality of Life' bij te wonen.

Hiermee zette hij mij op mijn verdere pad richting positieve psychologie. Ook zijn colleges waren razend interessant en vermakelijk; steeds als de studenten dachten te begrijpen hoe goed en nuttig geluk is in de wereld, en hoe logisch de verbanden, kwam de professor met een voorbeeld van een zielsgelukkige crimineel of diepongelukkige weldoener. Na het winnen van een onderwijsprijs voor mijn idee, hielp Ad Bergsma, destijds een van Veenhovens promovendi, mij met de ontwikkeling van Lessen in Geluk, en ondersteunde Veenhoven het onderzoek naar de effecten van die lessen. Ik schoolde mijzelf bij tot Master toegepaste positieve psychologie, en mocht helpen de positieve psychologie in Nederland op de kaart te zetten.

Jeugd

Ruut Veenhoven werd in 1942 geboren in Den Haag. Zijn ouders hadden beiden een universitair diploma; zijn vader in geschiedenis en zijn moeder in economie. Zijn vader werkte als geschiedenisleraar en was politiek actief. Zijn moeder was een pionier in de consumentenbeweging en werkte voor de Consumentenbond. Het gezin deelde interesses in sociale kwesties en de roeping om de wereld een beetje beter te maken.

In 1962 haalde hij zijn HBS-A diploma. Na anderhalf jaar dienstplicht begon hij in 1964 aan een studie sociologie aan de Nederlandse Economische Hogeschool in Rotterdam, later onderdeel van de Erasmus Universiteit. In 1967 kreeg hij een positie als student-assistent en ging lesgeven. Omdat Veenhoven geïnteresseerd was in politiek, specialiseerde hij zich in het openbaar bestuur. Hij zag zichzelf in de toekomst burgermeester worden. Gaandeweg raakte hij tijdens zijn studie steeds meer geïnteresseerd in wetenschappelijk werk. Toen hij na zijn afstuderen in 1969 al was aangenomen bij het ministerie van Binnenlandse Zaken, besloot hij toch liever bij de Erasmusuniversiteit te blijven, waar hij via assistent-professor hoofddocent in de sociale psychologie werd, en later in de sociologie.

Idealisme

In de jaren zestig was Veenhoven betrokken bij studentenprotesten over de kwaliteit van het onderwijs en organiseerde de eerste studentenevaluatie van cursussen aan zijn universiteit. Ook raakte hij actief betrokken bij de seksuele bevrijdingsbeweging van de late jaren zestig en de hervorming van de abortuswet; hij was een van de oprichters van de eerste Nederlandse abortuskliniek in 1971. Van 1972 tot 1978 was hij voorzitter van de Nederlandse vereniging van abortusklinieken STIMEZO en was betrokken bij het politieke debat over abortus, wat uiteindelijk in 1984 uitmondde in de legalisering van abortus.

In 1978 werd Veenhoven ook een pleitbezorger voor acceptatie van vrijwillige kinderloosheid. Verbetering van anticonceptie en de ruimere beschikbaarheid van abortus hadden ervoor gezorgd dat het probleem van ongewenste kinderen (en daarmee samenhangende risico's van verwaarlozing en misbruik) sterk was verminderd. Toch bleef er een sterke sociale druk op jonge stellen om kinderen te krijgen. Kinderloze paren zouden erg verdrietig en ongelukkig worden, zo werd verteld. Er werden nog veel kinderen geboren die niet echt welkom of gewenst waren door hun ouders. Veenhoven vroeg aandacht voor dit onderwerp, en droeg zo bij aan de normalisatie van een huwelijk zonder kinderen.

Wetenschappelijke interesses

Op school en in militaire dienst was Veenhoven niet bijzonder gelukkig geweest, maar eenmaal op de universiteit bloeide hij op. Hij wist wat hij wilde, was doelgericht bezig, en beleefde mooie jaren. Zijn interesse in 'geluk' was in eerste instantie politiek gemotiveerd. In die late jaren zestig klonk er veel kritiek op de samenleving. Die kritiek kwam toen van de linkerkant en richtte zich vooral op de kapitalistische markteconomie. Veel van zijn medestudenten dachten dat het gras groener was in de toenmalige communistische 'tweede wereld' en verheerlijkten landen als Cuba waar een socialistische economie werd opgezet, ondanks tegenwerking van het boze kapitalistische Amerika, dat sowieso al in kwade reuk

stond wegens de Vietnamoorlog. Veenhoven verbaasde zich over het gemak waarmee medestudenten ervan uitgingen dat het leven ook werkelijk beter was in de tweede wereld. Naar zijn idee moest je verder kijken dan je ideologische neus lang is en onderzoeken of wat jij ideaal vindt ook echt leefbaar is. Een goede indicator voor de leefbaarheid van een samenleving zag hij in het geluk van de mensen die er deel van uitmaken. Hierbij trad hij in de voetsporen van zijn moeder die bij de Consumentenbond destijds voor het eerst de schadelijkheid van sigaretten vergeleek door analyse van het teergehalte.

In de jaren zestig ontstond, in lijn met de 'flowerpower' van toen, de beweging 'grenzen aan de groei', die opriep tot meer 'welzijn' in plaats van meer 'welvaart'. In Nederland domineerde de linkse visie dat welzijn een publieke zaak was. Er kwam een ministerie van Welzijn, waarmee een sterke groei van de non-profitsector begon. Daarbij rees natuurlijk de vraag wat 'welzijn' dan precies is en Veenhoven merkte dat het daarbij toch eigenlijk ging om goederen, zoals sportvelden en bibliotheken, en diensten zoals zorg en verzekeringen. Niet veel anders dan 'welvaart', al worden deze producten niet op een vrije markt verhandeld maar verplicht gekocht in de winkel van Vader Staat met belastinggeld. Wat toen, en nu nog steeds, 'welzijn' wordt genoemd, zijn vormen van consumptie die 'goed' geacht worden voor de mensen. De vraag of besteding van je belastinggeld aan bibliotheken en sportvelden echt wel zo goed is werd nauwelijks gesteld en Veenhoven pleitte daarom voor onderzoek naar het effect van welzijnsvoorzieningen op het 'welbevinden' van burgers, zoals hun geluk.

Geluk is onverwacht wel in beeld gekomen in de economie

Deze overwegingen sloten aan op de utilitaristische ethiek die Veenhoven had leren kennen in een college sociale filosofie, namelijk dat burgers en regering zouden moeten streven naar 'groter geluk voor een groter aantal'. In de 18e-eeuwse oorsprong gaf dat idee alleen een richting van denken aan, maar Veenhoven schatte dat met de 20ste-eeuwse onderzoekstechniek ook kan worden vastgesteld wat wel en niet bijdraagt aan het geluk van burgers. Daar schreef hij in 1970 zijn eerste onderzoekspaper over: Geluk als onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. Hij definieert geluk als: "overwegende tevredenheid met het leven als geheel." Hij geeft een overzicht van het dan nog schaarse beschikbare onderzoek naar geluk. Hij sluit zijn paper af met een oproep tot meer wetenschappelijk onderzoek naar geluk. "Want als men metterdaad gevolg wil gaan geven aan de nu alom klinkende roep om een welzijnspolitiek dan zal wetenschappelijk onderzoek naar de determinanten van het geluk onontbeerlijk blijken. Zonder wetenschappelijk getoetste inzichten omtrent de factoren die het geluk van mensen beïnvloeden is ieder welzijnsbeleid gedoemd een uitvoering van ideologische preoccupaties te blijven, of op zijn hoogst een bestrijding van symptomen van ongeluk."

Begrip geluk

In zijn latere werk heeft Veenhoven vastgehouden aan zijn definitie van geluk als de "waardering van het leven als geheel". Om spraakverwarring rond de term 'geluk' uit de wereld te helpen, en onderscheid te maken tussen de verschillende soorten condities van geluk, ontwierp Veenhoven een schema met vier kwaliteiten van leven. Geluk staat daar in het vakje rechts onderaan, de levensvaardigheden die in de positieve psychologie centraal

staan in het vakje rechtsboven. Dit illustreert dat het om verschillende begrippen gaat, ook al worden die soms met hetzelfde woord 'geluk' benoemd. Meestal gaan die zaken samen, maar dat hoeft niet. Je kunt psychisch oké zijn, maar toch ongelukkig en omgekeerd gestoord gelukkig zijn. Binnen het begrip geluk als levensvoldoening onderscheidt Veenhoven twee 'componenten' van geluk, namelijk GevoelsGeluk, hoe prettig men zich over het algemeen voelt en VerstandsGeluk, de mate waarin men denkt van het leven te krijgen wat men ervan verlangt, ook wel 'tevredenheid' genoemd. In recent onderzoek toonde hij aan dat de algemene waardering van het leven meer bepaald wordt door de gevoelscomponent dan door de verstandscomponent. Dit verschil sluit aan op zijn theorie dat gevoelsgeluk vooral de bevrediging van universele menselijke behoeften (needs) reflecteert, terwijl VerstandsGeluk meer een kwestie is van realiseren van cultureel variabele verlangens (wants). Zijns inziens moet de politiek zich meer richten op het eerste dan op het laatste.

Levensdoelen

Veenhovens eerste promotieproject heette Lifegoals and happiness. Hij veronderstelde dat als je mensen kunt leren om doelen te stellen, ze dan gelukkiger zouden worden. Er bestonden tal van therapieën, waar je leerde om doelen te stellen met de impliciete bewering dat je daar gelukkiger van wordt. Dus ging hij levensdoelen en geluk meten in een bewerkelijk onderzoek waarbij respondenten onder meer een 'GeluksDagboek' bijhielden. Hij vond geen verband en besepte te laat dat een positief effect verhuld kan worden door de neiging om meer over levensdoelen na te denken als je niet zo gelukkig bent en dat hij eigenlijk een longitudinaal onderzoek had moeten doen. Nu, vijftig jaar later, is zulk onderzoek inmiddels door anderen gedaan en de resultaten ervan zijn te vinden in de World Database of Happiness, waarover nu meer.

Database en Conditions of Happiness

Sinds zijn eerste paper is Veenhoven door blijven gaan met het verzamelen van wereldwijde onderzoeksresultaten over geluk. Hij ontwikkelde een format om de bevindingen van de onderzoeken in mini-abstracts weer te geven met een standaardformaat en terminologie, om op basis daarvan beter gedocumenteerd literatuuronderzoek te kunnen doen dan in de gebruikelijke 'verhalende' literatuurstudies en om een basis te bieden voor kwantitatieve meta-analyse, nieuw in die tijd.

In 1984 publiceerde hij het Databook of Happiness waarin hij een systematisch overzicht gaf van 3.600 bevindingen gepubliceerd tussen 1911 en 1975. Hij promoveerde met een synthese van deze bevindingen in zijn baanbrekende boek, Conditions of Happiness, gepubliceerd in datzelfde jaar.

Meanings of the word happiness in six European languages

x=the word is used in this meaning in this language

	English "happiness"	Dutch "geluk"	French "bonheur"	German "Glück"	Russian "schastie"	Czech "stesti"
1. Good fortune, good luck, 'prosperity'. "All happiness bechance to thee". The gift of a happy chance.	x	x			x	x
2. A pleasurable experience, 'glad', 'pleased', "Happy to meet you"	x					
3. A strong positive emotion, 'delighted', 'euphoric'. "When entering my country again after all these years I suddenly felt filled with happiness".	x	x	x		x	x
4. A passing pleasurable mood-state, 'cheerful', 'content', 'glad'. "I felt reasonably happy until he entered.	x		x		x	x
5. A rather permanent pleasant state of mind 'well-being', 'contentment'. 'satisfaction! "The happy years of childhood"	x	x	x	x		
6. A perfect, lasting state of intense satisfaction. 'felicity', 'blessedness', 'beatitude', 'bliss'. "I found happiness in the grace of God".	x	x	x	x	x	x
7. Slightly drunk, 'tipsy'. "He came in a bit happy"	x					
8. Aptness, 'appropriateness'. 'A striking happiness of expression". "A happy solution to the problems".	x	x	x	x		
9. Dazed, over enthusiastic. "Trigger-happy soldiers", "Publicity-happy politicians"	x					
10. A very lucky chance. "What a piece of luck", "by chance".		x		x	x	x

Bron: "Conditions of Happiness" by Ruut Veenhoven

Afbeelding 1. Betekenis van het woord 'geluk' in zes Europese talen, uit 'Conditions of Happiness'

De toenmalige papieren exemplaren van het Databook of Happiness werden geleidelijk omgevormd tot een elektronische database genaamd de World Database of Happiness en werd beschikbaar via het internet. De World Database of Happiness is een 'bevindingenarchief' (finding archive) met studies naar geluk in de zin van levensvoldoening. Om te worden opgenomen, moeten de onderzoeken voldoen aan strikte normen voor meting van geluk, waarbij veel onderzoek uit de positieve psychologie helaas uit de boot valt, omdat de daar gebruikte vragenlijsten vaak items bevatten die niet over levensvoldoening gaan.

Het doel van dit archief is om resultaten van geluksonderzoek doorlopend in kaart te brengen en daarmee accumulatie van kennis te vergemakkelijken, want je kunt kennis pas stapelen als je vergelijkbare gegevens goed op een rijtje hebt.

WORLD DATABASE OF HAPPINESS
ARCHIVE OF RESEARCH FINDINGS ON SUBJECTIVE ENJOYMENT OF LIFE

This database | Collections | Search | Reports | Related | Research Field | FAQs | About us | Join us

print

What is this World Database of Happiness

The World Database of Happiness (WDoH) is an archive of research findings on subjective enjoyment of one's life-as-a-whole. Next to a bibliography of scientific publications on this subject, the WDoH provides standardized abstracts of research findings. Two kinds of findings are involved: 1) 'distributional findings' on how happy people are in particular times and places and 2) 'correlational findings' on the things that go together with more or less happiness. The WDoH allows an overview of the otherwise nebulous research literature by a) limiting to a clearly defined concept of happiness (life satisfaction), b) presenting the available findings in a standard format and terminology and c) providing fine-grained classifications by means of which users can find their way in the growing mass of happiness facts. The WDoH is available free of charge for everybody, all over the world.

How to search in this source

RESEARCH LITERATURE ON SUBJECTIVE WELL-BEING

Selection on concept

14932 PUBLICATIONS IN BIBLIOGRAPHY

Selection on valid measurement

Extraction of research findings

HOW HAPPY PEOPLE ARE

17560 DISTRIBUTIONAL FINDINGS

WHAT GOES TOGETHER WITH HAPPINESS

20092 CORRELATIONAL FINDINGS

This site was renewed at 1-8-2020. The old site is still maintained and available on <https://worlddatabaseofhappiness-archive.eur.nl>

The World Database of Happiness is based in the Erasmus Happiness Economics Research Organization EHERO of Erasmus University Rotterdam in the Netherlands. Director: Rust Veenhoven.

EHERO

Erasmus
ERASMUS UNIVERSITEIT ROTTERDAM

Afbeelding 2. Actuele voorpagina van the World Database of Happiness

De database biedt informatie die kan helpen bij beslissingen in het openbaar beleid (public choice), zoals wat we weten over de effecten van socialezekerheidsstelsels op geluk. Maar er is ook informatie te vinden over effecten van privékeuzes op geluk, zoals het effect van wel of geen kinderen in een huwelijk, of de effecten van een hoge opleiding (private choice). Het project is zeer bewerkelijk en wordt deels gedragen door vrijwilligers, voornamelijk uit de kring van HOVO studenten. Inmiddels wordt onderzoek op bepaalde topics ook bijgehouden door externe 'research-associates', merendeels buitenlandse vakgenoten. De database blijft gestaag groeien in omvang. Op dit moment zijn er 39.984 bevindingen uit 15.100 onderzoeken gepubliceerd.

Internationale vergelijkingen

In 1993 schreef Veenhoven Happiness in Nations, wat je zou kunnen zien als de eerste verre voorloper van het World Happiness Report, dat in 2012 voor het eerst uitgebracht werd door de Verenigde Naties, en sindsdien elk jaar op 20 maart verschijnt. Internationaal doet Nederland het goed qua geluk. Sinds de eerste vergelijkingen staat Nederland altijd ergens in de top 10, en in de laatste vergelijking op nummer 6, na Finland, Denemarken, Zwitserland, IJsland en Noorwegen, en net boven Zweden.

Geluksprofessor

In 2000 werd Veenhoven hoogleraar in 'Sociale voorwaarden voor menselijk geluk', de eerste 'geluksprofessor' in de wereld. Naast het vergelijken van niveaus van geluk tussen landen of groepen, bestudeert Veenhoven waar verschillen of veranderingen in geluk aan gecorreleerd zijn. Om die determinanten in kaart te brengen maakt hij gebruik van het conceptuele schema waarmee hij geluk onderscheidt van andere kwaliteiten van leven.

De geluksprofessor verklaart de hoge geluksscores van Nederland en de Scandinavische landen met name door de goede leefbaarheid in die landen. Grote individuele vrijheid, een betrouwbare overheid en veiligheid en onderling vertrouwen zijn belangrijke externe factoren. Interne factoren zijn levensvaardigheden die je kunt leren van je ouders of op school, maar ook door 'op je bek te gaan'. Een nuttig leven leiden helpt ook vaak om gelukkig te zijn, al kun je je eigen geluk ook opofferen voor een goede zaak. Andersom: gelukkige mensen blijken zich graag nuttig te maken.

De Nederlandse jeugd staat bekend als de gelukkigste ter wereld. Hierbij telt dat Nederlandse kinderen over het algemeen zeer gewenst zijn; een betere start kan een kind zich niet wensen. We hebben de laagste aantallen ongewenste kinderen, en daar is Veenhoven via zijn eerdere werk voor abortus medeverantwoordelijk voor. Als geluksprofessor probeert hij mensen te helpen gelukkiger te worden, en daarvoor ontwikkelde hij onder andere de 'GeluksWijzer'.

GeluksWijzer

De GeluksWijzer is een combinatie van een zelfhelp website en een follow-up onderzoek naar het effect van levenskeuzen op geluk. De site geeft geen advies, maar helpt om meer zicht te krijgen in het eigen geluk; hoe gelukkig je eigenlijk bent, of er meer geluk voor je inzit en wat je daarvoor aan je levenswijze zou moeten veranderen.

Deelnemers krijgen iedere maand (of hoe vaak ze willen) een e-mail met een link naar hun per soonlijke pagina op de website. Daar vult men in hoe gelukkig men zich die dag voelt en hoe gelukkig de afgelopen maand. Dan krijgt men een GeluksVergelijker te zien: hun geluk vergeleken met anderen en met eerdere metingen. Het GeluksDagboek invullen duurt iets langer, maar incidenteel gebruik daarvan werd gevolgd door een toename in geluk van 0,05 op de schaal van 0 tot 10 en regelmatig gebruik een toename van 0.14 punt. Een aanrader om mee te doen: www.gelukswijzer.nl

Uit eerder onderzoek was al gebleken dat we vaak niet zo goed weten hoe gelukkig we zijn. Hoogtepunten en dieptepunten onthouden we makkelijker dan gewone dagen. Opvattingen over wat ons gelukkig maakt blijken ook vaak verkeerd. Zo wordt een hoge opleiding schromelijk overschat. Mensen met een hoge opleiding werken vaak achter een bureau, en dat drukt de pret behoorlijk. De GeluksWijzer is bedoeld om meer geïnformeerde levenskeuzen mogelijk te maken, bijvoorbeeld of je misschien beter een baan dichterbij huis moet gaan zoeken of meer tijd voor je privéleven vrij moet maken.

[Sinds 2024 is gelukswijzer niet meer werkzaam, Red]

In 2007 ging Veenhoven met emeritaat, maar hij bleef volop aan het werk. In 2012 werd het EHERO opgericht: de Erasmus Happiness Economics Research Organization, een interdisciplinair instituut met het accent op economisch onderzoek. Veenhoven werd lid van het start-up team en is research associate. EHERO is nu het onderdak voor de World Database of Happiness en de GeluksWijzer.

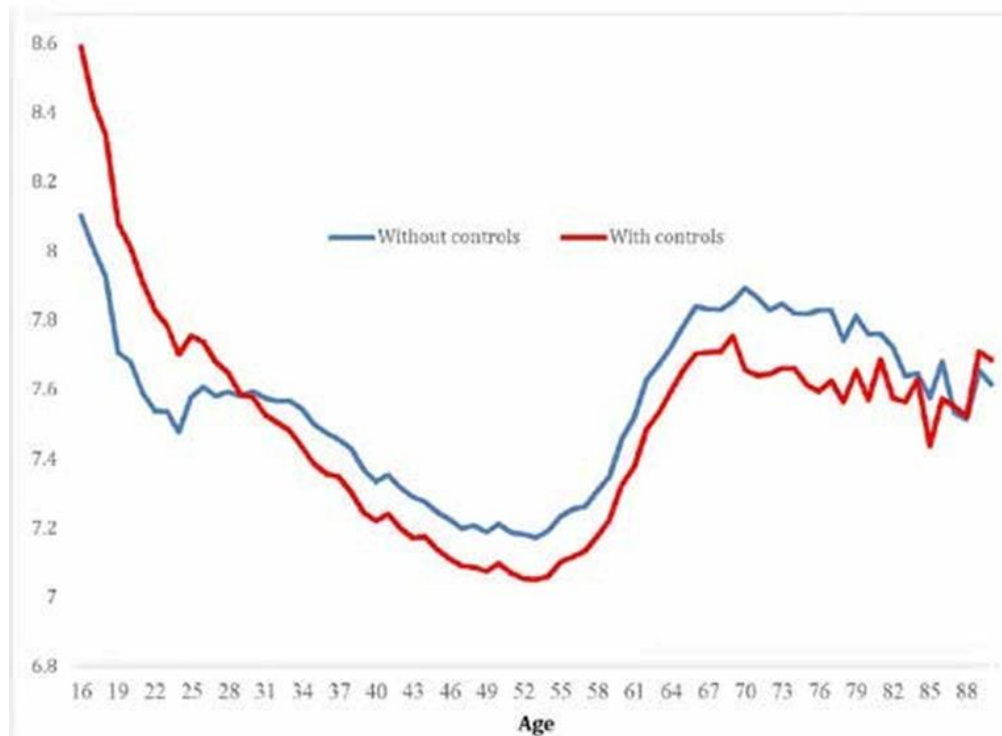
	<i>Extern</i>	<i>Intern</i>
Levensvoorwaarden	Leefbaarheid	<i>Levensvaardigheid mentaal vermogen</i>
Levensuitkomsten	<i>Nut van leven</i>	<u>Levensvoldoening</u> <u>Geluk</u>

Afbeelding 3. Determinanten van geluk (Veenhoven 2000)

Interview met Ruut Veenhoven Nu

Begin 2021 spreek ik Veenhoven via een zoom meeting. Hij is dan inmiddels 78 jaar oud en weet dat zijn dagen geteld zijn. Hij is net begonnen aan een tweede behandelkuur tegen de ziekte van Kahler (multiple myeloom), een ongeneeslijke vorm van bloedkanker. Behandeling biedt een jaar of wat in goede levenskwaliteit en die dagen plukt hij nu. Hij is weer lekker aan het werk. Ik vind het niet gepast om hem te vragen naar zijn cijfer voor geluk nu. In eerdere interviews kreeg hij deze vraag vaak, en dan antwoordde hij dat hij zich niet onderscheidt van de gemiddelde Nederlander, dus rond een 8 scoort. Nu zegt hij dat zijn levensvoldoening er in het uitzicht op de dood niet minder op is geworden. Veenhoven heeft ook vaak gezegd dat zijn persoonlijke levensvoldoening niet zozeer ligt aan zijn onderzoek en kennis over geluk, maar meer aan zijn aard en zijn plezier in het werk. En de laatste jaren ook zijn leeftijd; want de relatie tussen leeftijd en geluk blijkt een U-vormig patroon te volgen, wat betekent dat het gemiddelde geluk meestal toeneemt op de oude dag.

Kingdom; 416,000 observations). Years 2011-2015.



Afbeelding 5. U-curve geluk (bron: Blancheflower & Oswald, 2017)

Wat vindt u van de positieve psychologie?

“Goed dat die er is, al loop ik niet weg met alle varianten in deze stroming. Dat ligt vooral aan de invulling die wordt gegeven aan het begrip ‘psychologisch welzijn’, wat ook wel ‘eudaimonisch’ geluk wordt genoemd of gewoon ‘positieve geestelijke gezondheid’. Daar loop ik tegen hetzelfde probleem aan als in de jaren zestig met het begrip ‘sociaal welzijn’, namelijk een a-priori definitie van wat ‘goed’ is voor mensen. Bij sociaal welzijn van toen waren dat typisch levensvoorwaarden zoals inkomens-

zekerheid en scholing en bij psychologisch welzijn van nu eigenschappen zoals gevoel van autonomie en zinvolheid. Dat zijn ook in dit geval weer ideologische voorkeuren, nu niet gebaseerd op een idee over de ideale maatschappij, maar over de ideale mens. Dat dit een cultureel variabele opvatting is, zie je als je kijkt wat er in het deugdenpalet van de huidige positieve psychologie niet voorkomt, zoals bijvoorbeeld prestatiemotivatie en krijgshaftigheid, eigenschappen die nog niet zo lang geleden hoog werden aangeslagen door psychologen en pedagogen. Wat dat betreft zijn positief psychologen vaak ook een beetje dominee en niet verschoond van zendingsdrang.

Ook hier moet je op zijn minst openstaan voor de vraag of de mensen daar wel gelukkiger van worden en hoeveel van die goed geachte eigenschappen eigenlijk optimaal is. Ik merk dat er onder positief psychologen niet veel belangstelling is voor antwoorden op die vragen. Voor zover onderzoek wordt gedaan is dat vooral om te bewijzen dat training van een bepaalde deugd, zoals dankbaarheid, die deugd versterkt. Niet of je daar wel gelukkiger van wordt en al helemaal niet of je niet te dankbaar kunt zijn.” De humanistische psychologie, die

Veenhoven ziet als voorloper van de positieve psychologie, ging volgens hem ten onder vanwege te zwakke wetenschappelijke basis en kaping door als psycholoog vermomde gebedsgenezers. Veenhoven: "Wat de humanistische psychologie is overkomen, is ook een risico voor de positieve psychologie. Er zijn in het vak veel kleine ondernemers die een boodschap uitdragen, niet zelden primair gebaseerd op ervaringen in eigen leven en die niet zitten te wachten op effectonderzoek. De somatische gezondheidszorg is ook begonnen met op geloof gebaseerde kwakzalverij, maar heeft zich daar grotendeels aan weten te ontworstelen en wordt mede daarom nu betaald uit de ziektekostenverzekering.

Dat zie ik met de positieve psychologie nog niet gebeuren." Volgens Veenhoven bewijzen positief psychologen zichzelf een dienst als ze hun interventies systematisch onderzoeken op effecten, waaronder het effect op geluk. Voor- en nameting kan tegenwoordig makkelijk met nameting-apps zoals de GeluksWijzer. Er is inmiddels al wel een stroom van effectonderzoeken op gang gekomen, maar daarin is nog weinig oog voor de vraag welke interventie past bij wie, en in welke situatie. Die kennis is wel nodig, want nu worden door positief psychologen te vaak nog hun standaard interventies van de plank gehaald. Verwijzing is nog niet gebruikelijk in de branche. Als aannemelijk kan worden gemaakt dat positief psychologische interventies wel bijdragen tot groter geluk zullen individuen en verzekeraars er ook meer geld voor over hebben. Wat dat betreft bracht het recente syntheseonderzoek naar het effect van gelukstraining op geluk wel goed nieuws: een gemiddelde gelukswinst van 5%. Een update van die studie door Bergsma, Buijt en Veenhoven staat elders in dit blad. Een gelukswinst van 5% kun je zien als een kleine verbetering in een groot goed, met belangrijke neveneffecten, want dat geluk goed is voor veel zaken, bijvoorbeeld onze gezondheid, staat als een paal boven water. Meer aandacht voor geluk in de preventieve gezondheidszorg zou veel geld en leed kunnen besparen.

Wat is tegengevallen?

Veenhoven hoeft niet lang na te denken: "Het is jammer dat mijn onderwerp in de sociologie nog steeds niet echt is geland. Sociologen leven vooral van sociale problemen en zitten niet te wachten op onderzoek waaruit blijkt dat de meeste mensen gelukkig zijn en het geluk ook nog in de lift zit. Daar staat tegenover dat geluk onverwacht wel in beeld is gekomen in de economie. Ik werk nu alweer bijna tien jaar in de Erasmus Happiness Economics Research Organization, na 45 jaar bij sociologie.

Het is mij ook niet gelukt om geluk op de agenda van het georganiseerd humanisme te krijgen, ook niet in mijn functie als bijzonder hoogleraar Humanisme aan de Universiteit Utrecht (1995-2002). Onder de dienstdoende filosofen was toen meer belangstelling voor moreel verantwoord leven dan leuk leven en trof ik geen ontvankelijkheid voor het gegeven dat geluk moreel handelen blijkt te vergemakkelijken en dat moraliteit dus ook via de band van geluk kan worden bevorderd. Wat niet is kan nog komen, want geluk reflecteert de mate waarin de menselijke aard tot zijn recht komt en zou als zodanig een richtpunt moeten zijn voor de humanistische beweging.

Wat ook tegenviel was de financiering van geluksonderzoek; er is veel vraag naar kennis over geluk maar weinig geld voor geluksonderzoek. Dat komt deels door onwetendheid bij

financiers, maar vooral omdat er geen betalende bedrijfstak achter staat, zoals bij de somatische gezondheidszorg. De positieve psychologie zou nog het meest in aanmerking komen als steunende sector, maar die sector is nog klein, te weinig georganiseerd en zoals al gezegd, niet onverdeeld evidence-minded. Van universiteiten zou je meer verwachten, maar voorlopig zie ik nog geen instituten en leerstoelen voor geluk buiten Rotterdam.

De aandacht van de Nederlandse overheid voor geluk is vooralsnog beperkt. Illustratief is dat een EHERO-cursus over sturen op geluk in het openbaar bestuur weinig deelnemers trok. Er wordt wel mondjesmaat onderzoek naar geluk gedaan door het CBS en het SCP. In het Verenigd Koninkrijk wordt meer geïnvesteerd in geluksonderzoek."

Waar bent u het meest trots op?

Onmiddellijk weet Veenhoven het antwoord: "Op mijn bijdrage aan liberalisering van abortus. Dat het in de jaren zeventig is gelukt om abortusklinieken van de grond te krijgen en uiteindelijk ook de wet te veranderen. Dat heeft qua geluk echt zoden aan de dijk gezet en heeft ook de bevolkingsgroei beperkt, met langetermijengevolgen voor het milieu.

Ik ben er ook wel trots op bij de voortrekkers te horen die geluk op de kaart hebben weten te zetten, in mijn geval met minimale financiering. Mijn positie als geluksprofessor in Nederland is redelijk uniek. Ik heb een collega in Amerika, Ed Diener, een sociaal psycholoog. Zijn wetenschappelijke koninkrijk is groter dan het mijne. Hij heeft een hele schare aan goede promovendi waarvan er veel hoogleraar zijn geworden. Mijn Nachwuch is kleiner, maar ik ben trots daaronder mensen als Ad Bergsma te rekenen. Mijn troef is die database, en die zou op lange termijn wel meer opleveren aan accumulatie van kennis dan nog meer losse artikelen en proefschriften.

Om te zorgen dat die database in stand blijft, ook na mijn tijd, is er een fonds opgericht: Support fund voor de World Database of Happiness, ondergebracht bij het Rustfonds van de Erasmus Universiteit."

Een financiële bijdrage leveren kan via <https://stichtingstudiegeluk.site>

Ik wil Ruut Veenhoven hier danken en eren als pionier en inspirator geluksonderzoek en positieve psychologie in Nederland en de rest van de wereld. Voor een volledig overzicht van zijn werk verwijs ik naar zijn persoonlijke universiteits-pagina: <https://personal.eur.nl/veenhoven/>

Dit is een bijgewerkte versie van het artikel wat in 2021 verscheen in het Tijdschrift Positieve Psychologie

Jacqueline Boerefijn, redactielid Tijdschrift Positieve Psychologie