INTERVIEW

100 jaar Erasmus

ERASMUS UNIVERSITEIT ROTTERDAM

De Erasmus Universiteit Rotterdam bestaat op 8 november 100 jaar. In aanloop naar het Dies Natalis, de stichtingsdag, portretteert het AD Rotterdams Dagblad vier wetenschappers en alumni (afgestudeerden) van de jubilerende universiteit over hun impact op de wetenschap en de samenleving. Deze week 'geluksprofessor' Ruut Veenhoven.

BARBARA DE JONG

Professor Ruut Veenhoven

'Beter kiezen voor meer geluk'



Professer Ruut Veenhoven: 'Er valt veel te kiezen in het leven, het blijft altijd een gok.' FOTO SANNE DONDERS

Van een partner word je meestal gelukkiger, maar van kinderen doorgaans niet. De geluksdip zit midden in het leven. Het zit ook deels in de genen... Al bijna een halve eeuw is professor Ruut Veenhoven van de Erasmus Universiteit Rotterdam mateloos gefascineerd door geluk. Als grondlegger van de World Database of Happiness verzamelt hij sinds vele jaren alle geluksonderzoeken die los en vast zaten. Nu hoopt hij met de Gelukswijzer te ontdekken welke impact belangrijke beslissingen op het levensgeluk hebben.

Waar komt uw fascinatie voor geluk vandaan?

„Ik studeerde in de jaren zestig. We begonnen met een keurig jasje-dasje maar later werd iedereen links en dacht dat het paradijs op aarde in Rusland lag. Ons kapitalistische systeem was niks, daar werden mensen alleen ongelukkig van. Ik vond dat raar. Als sociologiestudent wilde ik onderzoeken in welke landen mensen het gelukkigst zijn. Volgens mijn professor kon je geluk niet meten, maar ondertussen kreeg ik wel colleges over macht, vervreemding en andere weinig tastbare dingen.

„Ik ontdekte een aantal onderzoeken naar geluk van Amerikaanse universiteiten. Die gingen over welk politieke systeem het beste past bij een bevolking. Toen bleek het in Rusland toch niet zo'n feest te zijn. Ik merkte bovendien dat een paar vrienden erg ongelukkig waren. Dat fascineerde mij, aangezien ik zelf een redelijk gelukkig mens ben. Sommigen werden depressief, terwijl ze met een gouden lepel in hun mond waren geboren. Waarom lukte het niet iets leuks van hun leven te maken?"

> **We kunnen nog gelukkiger worden als we ons geld beter besteden**
> –Ruut Veenhoven

Hoe kwam u daar achter?

„Ik wilde weten of mensen met duidelijke doelen gelukkiger zijn dan anderen. Maar de wijze waarop ik dat onderzocht bleek verkeerd. Ondertussen had ik wel alle literatuur over geluk bijgehouden. Uiteindelijk leidde dit tot de World Database of Happiness, een groot archief vol onderzoeken uit de hele wereld naar geluk."

Hebt u het recept voor een gelukkig leven kunnen ontdekken?

„Er is geen recept, geluk zit voor een deel in de genen, maar hangt ook af van levenskeuzes. Mensen zijn gelukkiger met een partner, maar dan moeten ze wel de juiste kiezen. Dat is een hele kunst en dus een kwestie van uitproberen. Het leven is voor een deel leren, en daarom zijn oudere mensen vaak iets gelukkiger dan jongeren. De geluksdip zit midden in het leven. Je moet carrière maken, een hypotheek betalen, kinderen verzorgen. Overigens ligt het gemiddelde levensgeluk met een 7,6 in ons land nog altijd erg hoog."

Zijn mensen tegenwoordig ongelukkiger dan vroeger?

„Nee, we zijn juist wat gelukkiger geworden. Dat komt onder meer omdat we nu meer te kiezen hebben: wel of geen kinderen, voltijds of halftijds werken. We kunnen nu ook makkelijker weg uit een huwelijk of baan die niet bevalt. Daardoor leiden meer mensen een leven dat bij hen past. Keuzevrijheid is echter niet alleen maar leuk. Kiezen is vaak best lastig en als het fout gaat, dan is het je eigen schuld. Omdat er zoveel leuks te kiezen valt wordt het leven ook drukker en lopen sommige mensen zichzelf voorbij."

Wat is de invloed van de sociale media op het levensgeluk?

„Sociaal contact is van groot belang voor geluk, en contact loopt tegenwoordig ook via de sociale media, zoals Facebook. Op zich is daar niets mis mee, maar onderzoek onder zware facebookgebruikers toonde onlangs een licht negatief effect aan. Dat komt waarschijnlijk doordat er op Facebook nogal wordt opgeschept. Gebruikers plaatsen alleen maar foto's op momenten dat ze het leuk hebben, en dan lijkt je eigen leven maar saai. Met de Gelukswijzer is een realistischer vergelijking mogelijk, want daarop wordt anoniem ingevuld hoe gelukkig je bent. Je kunt je toestand dan vergelijken met het gemiddelde geluk van mensen die in een zelfde situatie verkeren."

> **Waarom lukt het sommigen niet om iets leuks van hun leven te maken?**
> Ruut Veenhoven

U doet onderzoek vanaf de economische faculteit van de Erasmus Universiteit. Wat heeft geluk eigenlijk met economie te maken?

„Een van de redenen waarom we in Nederland zo gelukkig zijn is dat we een van de meest welvarende landen zijn ter wereld. We kunnen waarschijnlijk nog gelukkiger worden als we ons geld beter besteden. Soms koop je dingen waarvan je denkt gelukkiger te worden, terwijl dat in de praktijk vies tegenvalt; bijvoorbeeld als je je spaargeld in een tweede huis steekt dat vervolgens een blok aan je been wordt. Bij dat soort grote bestedingen is het goed om te weten hoe het vergelijkbare mensen is vergaan die dat eerder gedaan hebben. Met de Gelukswijzer gaan we de langetermijneffecten van grote levenskeuzes in kaart brengen, dus ook van grote financiële beslissingen zoals het kopen van een tweede huis, of vroeg stoppen met werken."

Veel mensen denken dat veel geld gelukkig maakt, is dat wel zo?

„Mensen die veel geld verdienen zijn gelukkiger. Maar voor een deel is dat selectie; ze functioneren sociaal makkelijker. Wie gelukkig is, durft meer, heeft meer passie en onderneemt vaker. Geluk maakt geld, maar geld geeft ook geluk. Stel, je verdient veel, dan heb je het dus goed gedaan en kun je leuke dingen doen. Dat geeft voldoening. Maar bij het winnen van de lotto heb je alleen maar het materiële effect. Het geeft een kleine boost, maar dat effect is na een jaar weer weg."

Welke impact hoopt u dat uw onderzoek heeft op mensen?

„Ik wil mensen helpen om beter geïnformeerde keuzes te maken. De Gelukswijzer moet hierbij helpen en inzichtelijk maken welke keuzes wat voor mensen gelukkig maken. Uiteindelijk is er niet één recept voor geluk. Er valt veel te kiezen in het leven en daarom is het altijd een gok. Maar als we weten hoe een keuze heeft uitgepakt in het verleden, blijft het een gok, maar een iets minder grote."

PASPOORT

Geboren: 26 november 1942.
Opleiding: Sociologie, EUR.
Loopbaan: Onderzoeker EUR, Oprichter World Database of Happiness en Gelukswijzer.
Privé: Getrouwd met Kiki Dijkstra, drie kinderen, vier kleinkinderen.