

TEKST: Mensje Melchior
ILLUSTRATIE: olaf hajek

De luxe van geluk

Een mooie carrière, een gezin dat blaakt van welvaren en elke nieuwe generatie die het iets beter krijgt dan de vorige: lange tijd was geluk in Nederland heel gewoon. Maar waar moeten we ons welbevinden vandaan halen in tijden van crisis, onzekerheid en banen die op de tocht staan?



Nederland is een gelukkig land, maar de crisis knaagt aan ons geluksgevoel. Ja, Nederlanders staan op een mooie vierde plaats in de geluksranking van het *World Happiness Report* – omdat Nederlanders best tevreden, gezond en grotendeels vrij zijn van ongemakken als corruptie, én omdat ons bruto nationaal product per hoofd van de bevolking nog altijd op peil is.

Maar als je het de Nederlander zelf vraagt, blijkt dat zijn geluk wordt aangetast door de crisis. In de Eurobarometer geven Europese burgers aan hoe tevreden ze zijn, op een schaal van 1 (helemaal niet tevreden) tot 4 (zeer tevreden). Nederlanders gaven in 2007 hun leven nog een 3,44, in 2010 was dat gedaald naar 3,41.

Een lichte daling, maar wel de eerste daling sinds decennia. 'Deze recessie ondermijnt iets heel belangrijks: ons perspectief op vooruitgang,' zegt Ruud Muffels (59), hoogleraar sociale economie aan de Universiteit van Tilburg die onderzoek doet naar de relatie tussen welvaart en geluk. 'Op zich hoeven economisch slechte tijden geen grote invloed te hebben op ons welbevinden. Zolang grote groepen maar niet langdurig werkloos raken, wordt een land niet meteen ongelukkiger.'

Maar de Nederlandse economie staat al ruim vijf jaar stil. Muffels: 'Als mensen in een negatieve situatie terechtkomen, of onzeker zijn of hun baan straks nog wel bestaat, willen ze iets doen. Maar dat is lastig, omdat we er geen uitzicht op hebben wanneer het echt beter zal gaan en we voortdurend sombere verhalen horen over massasaanslagen, reorganisaties en ondernemers die maar net aan het hoofd boven water houden.'

Een lichtpuntje is dat we allemaal tegelijk in de onzekerheid zitten. Mensen zijn constant bezig zichzelf met anderen te vergelijken: als anderen het beter doen, drukt dat het geluksgevoel. Dat proces van sociaal vergelijken heeft in tijden van crisis een voordeel, zegt de Britse hoogleraar gedragseconomie en geluksonderzoeker Andrew Oswald (60): 'Normaal gesproken zijn werkloosheid, en zelfs al grote onzekerheid over of je je baan kunt houden, funest voor het geluksgevoel. Een baan geeft niet alleen een inkomen, maar ook status en duidelijke doelen in het leven. Als de buurman en al je vrienden wel gewoon een mooie functie hebben, kan je levensgeluk aardig in de knel komen – jij doet het immers veel slechter dan de rest. Maar tijdens een crisis van deze omvang hoeft je jezelf niet te verwijten dat je een werkloze *loser* bent. De klap van een ontslag komt iets minder hard aan, om-



Katja van Reede (36) ging failliet en wordt nu gelukkig van zich keihard uit de problemen werken

Katja van Reede was dienstmeester en verhuurde goedkope flex-werkplekken in een oude spinnerij in Enschede. Voor een flink bedrag had ze die ruimte laten opknappen, maar toen de verhuurder de huur verhoogde ('ik had nooit wat op papier laten zetten, heel stom'), kwam de onderneming onder druk te staan. In maart 2010 ging het bedrijf ten onder. Het resultaat: een persoonlijke schuld van 250.000 euro. Veel failliete ondernemers zouden in zo'n geval met een door schaamte dichtgeknepen keel bij de voedselbank aankloppen. Zo niet Van Reede. Zij zocht ondersteuning bij de Fenixgroep, een organisatie die ondernemers in moeilijke omstandigheden bijstaat, en besloot dat ze snel weer aan het werk moest. 'Ik wil die schulden terugbetalen, hoe dan ook.' Dus ging ze aan de slag bij een bedrijf dat zonnepanelen verkoopt en richtte een mediaproductiebedrijf op. Ze is begonnen met *Girls on Wheels*: een krant en een online-tv-programma over motoren en auto's, voor vrouwen. 'Ik heb me onder beschermingsbewind laten stellen en krijg nu naast de vaste lasten 40 euro per week om van te leven.'



We weten dat geluk maar voor zo'n 33 procent genetisch is bepaald

dat het iedereen kan overkomen en er nog zo veel anderen zijn die het ook moeilijk hebben.' Jarenlang dachten wetenschappers dat het geluksgevoel vastligt en dat financiële (on)zekerheid er niet zo veel toe doet. Een onderzoek onder duizend tweelingparen waarmee de University of Edinburgh in 2008 naar buiten kwam, leek die onwrikbaarheid van het geluk te bevestigen. De onderzoekers concludeerden: geluk heeft grotendeels te maken met persoonlijkheid. Extraverte, emotioneel stabiele mensen die ook nog eens ambitieus zijn, hebben een soort geluksbuffer. Als hun iets naars overkomt, komen ze dat snel weer te boven. Genen liggen deels ten grondslag aan die persoonlijkheid, stelden de tweelingonderzoekers, die berekenden dat geluk voor 50 procent vast ligt in de genen. Kortom: je kunt nog zo hard je best doen om gelukkig te zijn, voor de helft zit het in je DNA en dat maakt werken aan geluk er niet makkelijker op. Maar uit recentere tweelingonderzoek komt een lager percentage. Wetenschappers van de Harvard Medical School, University College London en de universiteit van Zürich namen de data van Amerikaanse tweelingparen onder de loep. Deze tweelinggegevens waren verzameld bij een studie naar de gezondheid en het welzijn van adolescenten en jongvolwassenen. In die onderzoeksgroep zaten al 1.098 eeneiige tweelingen, en 872 twee-eiige. Dat is goud voor wetenschappers die de genetische oorzaak van iets willen bestuderen. In dit geval vergeleken ze antwoorden op vragen over welbevinden van de eeneiige (en dus genetisch identieke) tweelingen, met die van de twee-eiige tweelingen – die wel samen opgroeiden en dezelfde opvoeding kregen, maar niet 100 procent van hun genen delen. De conclusie schreven ze op in het rapport *Genes, Economics and Happiness*: 33 procent van ons geluk is genetisch (en dus

Indra Simons

erfelijk) bepaald, concludeerden zij. Voor de rest spelen sociaal-economische factoren als inkomen, een vaste relatie, opleidingsniveau, religie en de keuzes die mensen maken dus wel degelijk een rol.

De database waarmee de onderzoekers werkten, was om nog een reden goud waard: van ruim 2.500 jongeren zijn de genetische markers in kaart gebracht, waaronder het gen 5-HTT dat serotonine transporteert. Serotonine is betrokken bij de regulering van emoties, en wordt ook weleens het gelukshormoon genoemd. Het 5-HTT-gen heeft een lange en een korte variant. De jongeren met de lange variant waren vaker 'zeer tevreden' met hun leven dan die met de korte variant.

In hun rapport schreven de wetenschappers dat 5-HTT nou ook weer niet hét geluksgen is; er zijn waarschijnlijk nog veel meer genen die een rol spelen bij hoe tevreden iemand zich voelt met zijn leven. En deze onderzoekers gaven ook aan dat hun onderzoek aanknopingspunten geeft om goed te kijken naar de overige 67 procent aan factoren: wat voor rol spelen die bij iemands geluk, of bij het variëren van iemands geluksgevoel tijdens diens leven?

Mazzeltjes

Dat genenonderzoek zaagt aan de poten van de *set point*-theorie, die jarenlang populair was onder wetenschappers. Die theorie komt erop neer dat je nu eenmaal een bepaalde gradatie van geluk kent: daar veranderen een mooie carrière, financiële zekerheid of het hebben van een partner niet zo veel aan. Nu weten we dat geluk maar voor zo'n 33 procent genetisch is bepaald. Andere omstandigheden, mazzeltjes en pechge vallen zorgen ervoor dat het geluksgevoel op het ene moment piekt, en later weer inzakt.

Uit onderzoek van hoogleraar gedrags-economie Andrew Oswald komt naar voren dat ons geluksgevoel een U-bocht maakt: als twintiger zijn we op ons gelukkigst, daarna daalt het geluksniveau jarenlang, om zo rond ons vijftigste weer te stijgen. Dat terwijl we toch echt dezelfde mensen blijven, met (grotendeels) dezelfde persoonlijkheid – alleen zijn we in de tussenliggende jaren op het werk verzeild in een ratrace, terwijl we vaak ook nog een gezin draaiende proberen te houden.

Ook hoogleraar sociale economie Ruud Muffels morrelt aan de *set point*-theorie: samen met Australische en Duitse onderzoekers deed hij een grote steekproef onder de Duitse bevolking. Deze Duitsers werden 24 jaar lang gevolgd en regelmatig ondervraagd over hoe gelukkig ze zich

Gel Uk



hoe MeeT je Gel Uk?

Wetenschappers kijken bij geluksonderzoek naar drie pijlers. De eerste is *life satisfaction* – als iemand zijn hele leven in ogenschouw neemt, hoe tevreden is hij daar dan over? De tweede is *affect* – hoe iemand zich voelt op een bepaald moment, bijvoorbeeld wanneer hij aan het werk is, met zijn kinderen speelt of de liefde bedrijft. En als laatste is er nog *eudaimonia*: een gevoel van betekenis of zingeving in het leven. De oervraag is 'waar doe ik het eigenlijk allemaal voor?' Voor de een kan het zingevend zijn om kinderen op te voeden tot gelukkige wezentjes, voor de ander zit het hem in religie of in iets bijdragen aan een betere maatschappij. Geluk wordt meestal gemeten door te vragen hoe gelukkig iemand gisteren was, of op dit moment (bij onderzoek met een smartphone-app als Mappiness), en door te bekijken hoe tevreden mensen met hun leven zijn. Vraag je dat bijvoorbeeld elke maand of elk jaar, dan weet je hoe geluk tijdens het leven verandert door allerlei blijde en minder blijde gebeurtenissen.





haPPY aPPs

Geluksapps zijn in opmars. Via apps op uw mobiele kunt u meten hoe gelukkig u bent, en krijgt u tips om (nog) gelukkiger te worden. Een bekende is *Mappiness* met deze app doet u mee aan geluksonderzoek van de London School of Economics. Eén of een paar keer per dag vraagt de app wat u doet, met wie u op bent en hoe gelukkig u zich voelt. U kunt uw *happiness charts* downloaden, en zo ontdekken bij welke activiteiten (en met wie) u op uw gelukkigst bent. Met *Happy Appen Live Happy* kunt u ook uw geluk meten en ze geven tips voor meer dagelijks geluk. Met *Track Your Happiness* doet u mee aan geluksonderzoek van Harvard University: deze app vraagt een paar keer per dag wat u doet, en hoe goed u zich daarbij voelt. U krijgt na een tijdje zelf een *happiness report*. Speciaal voor op het werk is er *HappyWeWork* – een Nederlandse app voor de iPhone en toestellen met Android die de gemoedstoestand van medewerkers vastlegt; managers kunnen zien hoe het team er geluks- en stressgewijs voorstaat.

voelden. 'Wij ontdekten dat de doelen die je je zelf in je leven stelt en de keuzes die je maakt, er meer toe doen dan wat voor persoonlijkheid je hebt.'

Voor al altruïstische doelen maken mensen gelukkig, bijvoorbeeld voor iemand anders zorgen zonder er iets voor terug te krijgen, zo concluderen Muffels en zijn collega's. 'Net als veel sociale interactie met vrienden en familieleden. Als het op het werk tijdelijk tegenzit, levert dus wat op als je aandacht aan je netwerk en vrienden besteedt. Echt, ook in tijden van te genspoed zijn er nog volop mogelijkheden om het welbevinden te vergroten.'

Niet voor niets zijn geregelde gesprekken met vrienden geld waard, zo berekenden economen van de University of London. Zij namen de resultaten van een onderzoek onder 10.000 Britten onder de loep, die ook jarenlang steeds weer werden ondervraagd over hun geluk, gezondheid, relaties, inkomen, werk en vermogen. Door naar de veranderingen te kijken, en de mensen een *life satisfaction scale* te laten invullen, berekenden de economen wat vrienden, gezondheid en relaties eigenlijk waard zijn. Ze keken eerst naar wat extra inkomen aan extra geluk opleverde. Voor elke 1.000 pond die de Britten extra verdienen, neemt hun tevredenheid op de *life satisfaction scale* met 0,002 toe. Sociale interacties leidden tot een veel grotere toename. Zo berekenden de economen dat één of twee keer per maand vrienden of familie ontmoeten, gelijk staat aan een waarde van 35.000 pond per jaar, zo blij worden mensen ervan. Eén of twee keer per week tijd doorbrengen met anderen, is op jaarbasis 50.500 pond waard, en dit elke dag doen 63.833 pond.

Volgens diezelfde economen is een goede liefdesrelatie tussen de 50.000 en 80.000 pond per jaar waard. Dat lijkt misschien overtrokken, maar met wie je je leven doorbrengt, maakt ze keer uit voor het geluk – alleen is het ook weer niet zaligmakend. Getrouwde mensen zijn ge-

lukkiger dan alleenstaanden, zo weten geluksonderzoekers. Maar of dit komt doordat ze so wieso vrolijker zijn en daardoor makkelijker een partner vinden, of doordat het huwelijk echt gelukkig maakt, is nog onduidelijk.

Mensen zijn namelijk het gelukkigst met hun relatie als ze nog niet langer dan vijf jaar bij elkaar zijn. Vooral vrouwen worden na de vijf jaarsgrens minder happy. In het eind vorig jaar in Nederland verschenen boek *De mythes van geluk* beschrijft Sonja Lyubomirsky, hoogleraar psychologie aan de University of California, hoe het kan dat relatiegeluk langzaam afvlakt: het is het venijnige effect van hedonistische acceptatie. 'Als we naar een prachtig, nieuw penthouse met een schitterend uitzicht verhuizen, als we een mooie nieuwe auto of de zoveelste generatie smartphone kopen, als we helemaal opgaan in een nieuwe hobby, en zelfs als we trouwen, krijgen we in eerste instantie een enorme opsteker van geluk doordat onze situatie is verbeterd, maar die blijdschap blijkt maar van korte duur. In de daaropvolgende dagen, weken en maanden stellen we onze verwachtingen naar boven bij en gaan we de nieuwe omstandigheden als vanzelfsprekend beschouwen.'

Tijdsbesteding

Nog belangrijker voor het welbevinden dan een goede relatie, is hoe mensen hun tijd besteden, zo blijkt uit het onderzoek Track Your Happiness waaraan 15.000 mensen uit 83 landen meedoen. Een iPhone-app vraagt ze een paar keer per dag wat ze aan het doen zijn, en hoe hun humeur op dat moment is. Daaruit komt naar voren dat mensen ronduit ongelukkig zijn als ze forensen, en een beetje ongelukkig wanneer ze met het huishouden bezig zijn of televisie kijken. Blij worden ze van lezen, relaxen, voor de kinderen zorgen en shoppen. Echt gelukkig blijken we te zijn tijdens het koken, eten, naar muziek luisteren, spelen, praten met anderen, sporten, en als allerhoogste



Er zijn steeds meer apps beschikbaar die uw geluk meten en bijhouden

Peter Stone

Jan-Willem Bode (41) koos voor een zekere baan, maar werd er doodongelukkig van

Voor de crisis uitbrak, zette Jan-Willem Bode in Spanje OneCarbon op, een bedrijf dat projecten in ontwikkelingslanden op poten zette en emissiereducties kocht en verkocht. In 2009 werd OneCarbon verkocht aan de Franse bank Société Générale. Bode ging mee als directeur. 'Een stemmelje in mijn hoofd zei me wel dat die functie niets voor mij was, maar door de crisis leek zo'n stabiele baan me een verstandige stap.' Bode verhuisde met zijn vrouw en twee kinderen naar Parijs. Terwijl zijn kinderen inburgerden op hun nieuwe school en zijn vrouw langzaam haar draai vond, ging zijn werk hem steeds meer tegenstaan. 'Bij OneCarbon werkten mensen die de wereld een beetje beter willen maken en nu kwam ik terecht tussen mensen die vooral hun bonus wilden binnenhalen. Iedereen was drukker met fouten vermijden dan met goede dingen neerzetten. Ik zat er totaal niet op mijn plek.' Zelfs dure vakanties (een week naar Egypte voor 10.000 euro) hielpen niets tegen dat onheimische gevoel. Net als de impulsieve aanschaf van een luxe camper voor 45.000 euro. 'We zijn er misschien drie keer mee weggeweest. Ik was op een gegeven moment alleen nog maar aan het werk, en begon me steeds ongelukkiger te voelen.' Vijftien maanden nadat hij in zijn nieuwe functie was begonnen, nam Bode ontslag. Met een partner zette hij Planet B Ventures op, een bedrijf dat andere bedrijven op het gebied van duurzaamheid helpt opzetten. Hij woont nu met zijn gezin in Engeland, waar zijn vrouw vandaan komt. 'Ik werk nog steeds keihard, maar ik ben weer met spannende, zinvolle projecten bezig. Dit leven is zoveel beter dan toen ik nog tegen mijn zin in de wereld van de investimentbankers werkte.'

De droom van Adine Tjeenk Willink (26) ging niet door. En toch is ze nu stuiterend gelukkig

Adine Tjeenk Willink is opgevoed met het idee dat als je maar goed je best doet, alles mogelijk is – en ze wist al jong wat ze wilde: 'iets bijdragen aan de wereld en dus de politiek in, of werken bij de Verenigde Naties.' Ze studeerde Europese studies en bedacht dat ze het beste eerst ervaring in het bedrijfsleven kon opdoen, 'om rond mijn veertigste, met veel intellectuele en commerciële bagage, de politiek in te gaan'. Toen ze in de zomer van 2012 op de arbeidsmarkt kwam, mocht ze wel bij bedrijven op gesprek komen, maar haar aannemen, deden ze niet. Na een tijd vergeefs solliciteren, ontmoeite ze op een feestje iemand die werkte bij We-can-beheerders – een marketingstart-up. Ze mocht er stage komen lopen en werd al snel aangenomen. 'In het begin dacht ik: waar ben ik nou mee bezig, wat weet ik nou eigenlijk van marketing? Maar het idee is juist dat wij als jonge honden een frisse blik hebben op de bedrijven waar we terechtkomen. Ik leer hier zo veel van, en sluit de hele dag van de energie.' Haar plan heeft ze helemaal omgegooid. 'Wat ik nu allemaal leer, wil ik later in mijn eigen bedrijf toepassen. Ik zie mezelf over een jaar of tien wel meedenken over nieuwe manieren van ondernemen in Afrika. Ken je die sms-dienst waarbij Afrikaanse boeren de graanprijs van de dag doorkrijgen en daardoor beter kunnen onderhandelen? Zoiets bedenken en ontwikkelen, dat lijkt me prachtig.'



Michael Kooren

Gel Uk



Gel Uks-feiTEn

Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman onderzocht het verband tussen de hoogte van het inkomen van Amerikanen en hoe gelukkig ze zijn. Mensen worden gelukkiger naarmate ze meer verdienen, maar daar zit wel een plafond aan: wat er bij een jaarincome van 58.000 euro nog bijkomt, draagt niet meer bij aan een groter geluksgevoel.

Maakt geld niet gelukkig? Wel – iets – als je de loterij wint: Andrew Oswald deed onderzoek bij Britten die in de loterij 2.000 tot 145.000 euro wonnen. Deze kleine prijswinnaars werden een beetje gelukkiger. Ook mensen die een grote prijs winnen (tussen de 37.000 en 730.000 euro) zijn een beetje gelukkiger: ze scoren een 4 op een geluksschaal tot 5, terwijl niet-winnaars ook al een mooie 3,8 scoorden, zo bleek uit Amerikaans onderzoek.

Gelukkige werknemers zijn productiever. Andrew Oswald deed experimenten waarbij hij de productiviteit testte van een groep mensen die vlak daarvoor een gezellige comedy te zien had gekregen, een andere groep die een 'neutrale', informatieve film zag, en een groep mensen die net ziek was geweest. De comedy-groep (lachen maakt blij) wist lastige taken sneller en beter uit te voeren.

uitschieter: wanneer we de liefde bedrijven. De hoge scores bij kletsen, sporten en vrijen komen waarschijnlijk doordat dat toevallig nu net activiteiten zijn die je meestal met volle aandacht doet. Want uit het Track Your Happiness-project blijkt ook dat wanneer je gedachten afdwalen (wat maar liefst de helft van de tijd gebeurt), je je minder gelukkig voelt – ongeacht waarmee je bezig bent. Met andere woorden: vol aandacht het avondeten koken, maakt gelukkiger dan al piekerend langs het hockeyveld de wedstrijd van je zontje aan je voorbij laten gaan. Als onze gedachten afdwalen, leidt dat namelijk nogal eens tot gepieker. Negatieve gedachten hebben – net als neutrale gedachten – tot gevolg dat het geluksgevoel sterk daalt. Aan de andere kant helpt het niet veel om bij vervelende karweitjes aan leuke dingen te denken: daardoor neemt het geluksgevoel niet erg toe. Maar wat nou als de economische crisis ertoe leidt dat je wel moet piekeren? Omdat het huis waarin je woont straks misschien wordt verkocht en je met een enorme restschuld blijft zitten, omdat die mooie baan op de tocht staat of zelfs de hele branche waarin je werkt dreigt in te storten. Probeer dan nog maar eens *mindful* te blijven en van het leven te genieten. In die gevallen biedt het geluksonderzoek troost: minder geld hebben, hoeft niet zo'n groot probleem te zijn. Als je je geld maar anders uit

geeft. Het plezier van dingen kopen, draagt wel bij aan geluk, maar het ebt ook weer snel weg, door diezelfde 'hedonistische acceptatie' die huwelijksgeluk vluchtig maakt. De truc om gmet minder genoeg te nemen: ervaringen kopen. Dagjes weg met de familie, naar de film in plaats van nieuwe kleren, met vakantie in plaats van een nieuwe bank. Nu kosten ervaringen natuurlijk ook geld, maar meestal wel minder dan dure spullen. In *De mythes van geluk* geeft Sonja Lyubomirsky een hele rits wetenschappelijke verklaringen waar om ervaringen gelukkiger maken dan spullen. Zo is dingen doen meestal een sociaal gebeuren dan dingen kopen: ervaringen deel je met anderen, mensen praten er soms een paar jaar later nog met elkaar over ('Weet je nog, toen we in dat regenachtige weekend ergens in the middle of nowhere in een huisje zaten?'). Goede herinneringen herkauwen we graag, waardoor het effect van een leuke ervaring zich nog meer uitbetaalt. En een andere belangrijke reden – in het kader van het leed dat sociale vergelijking kan veroorzaken: het is minder aannemelijk dat je iets wat je hebt meegemaakt, afzet tegen de leuke ervaringen van een ander. Je familievakantie valt bijna niet te vergelijken met de familievakantie van de burens, terwijl je nieuwe auto wel al snel dof afsteekt bij hun nog grotere auto.



als je Maar GeZond BenT

Hoe belangrijk is gezondheid voor geluk? Dat is een vraag waar geluksonderzoekers nog lang niet uit zijn, door het hoge kip-ei-gehalte. Want wat was er eerder, gezondheid of geluk? Met andere woorden: draagt een goede gezondheid bij aan geluk, of hebben mensen die gelukkig zijn ook meer redenen om gezond te leven? Wetenschappers weten het niet, maar dit is wel bekend: gelukkige mensen hebben een kleinere kans om een hartaandoening te krijgen. Uit een bespreking van Harvard – waarbij tweehonderd onderzoeken naar het risico op hart- en vaatziekten en iemands 'emotionele staat' onder de loep werden genomen – bleek dat mensen die tevreden zijn met hun leven minder risico lopen zo'n aandoening te krijgen. Uit een onderzoek van de University of Melbourne, waarbij de gegevens zijn gebruikt van dezelfde groep Duitsers die hoogleraar Ruud Muffels bestudeerde, bleek dat mensen die sporten gemiddeld gelukkiger zijn. En dat overgewicht, vooral bij vrouwen, leidt tot een ontevreden gevoel over hun leven. Slaap speelt ook een rol: wie zes tot acht uur per nacht slaapt, is lichamelijk en mentaal gezonder dan wie minder slaap krijgt. Ook hoeveel alcohol iemand drinkt, maakt verschil. Wie minstens drie keer per week twee of meer glazen alcohol drinkt, scoort een 6,6 op de gelukswijzer van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Matige drinkers (één of twee keer per week een paar glazen) scoren een 8.