

GOED NIEUWS!

**Je hoeft  
niet altijd  
GELUKKIG  
TE ZIJN**

88 procent van de Nederlanders is gelukkig, berichtte het CBS onlangs. Daar doen we dan ook ons best voor. We zitten op yoga, koken biologisch, doen aan mindfulness en bezoeken therapeuten. Zijn we een beetje doorgeschoten in onze zoektocht naar geluk?



### *O wat zijn we blij op sociale media*

Nederlanders geven hun leven gemiddeld een 7,6, blijkt uit de World Database of Happiness. Sinds de jaren zeventig steeg dat cijfer langzaam van een 7 richting een 8. Dat het goed met ons gaat, spreiden we graag ten toon. Op sociale media laten we zien hoe fijn we het hebben met z'n allen. Facebook en Instagram puilen uit van de happy selfies. Gelukkige mensen hebben veel vrienden. Ook op de werkvloer moet het vooral leuk zijn. Hoe meer LinkedIn-contacts hoe beter, want dan kan iedereen je *endorsen* en dat straalt dan weer af op je geluksfactor. We netwerken, lachen en genieten ons het leven door. Jumpen van vakantie naar festival, op naar een volgend hoogtepunt. Want we moeten wel genieten. "Ja, we zijn in Nederland gemiddeld best gelukkig", stelt Ruut Veenhoven, de nationale geluksprofessor. "Wat ook meespeelt is dat we in een meerkeuze-maatschappij leven, waarin je veel vrijheid hebt om een levensstijl te zoeken waarbij je je prettig voelt; vooral de vrijheid om weg te gaan uit een baan of huwelijk waarin je je ongelukkig voelt." Dreigt er onverhoopt toch een deukje in ons geluk, dan zijn er hordes hulpverleners. Er worden blogs en magazines volgeschreven over hoe we het pad

naar geluk het beste kunnen bewandelen en overal krijg je advies om je geluksniveau te verhogen. Doe je aan yoga, dan raak je beter in balans. Eet biologisch, want dat is gezond en gezonde mensen zijn nu eenmaal gelukkiger en leven langer. Doe aan time management, want dan leef je efficiënter en houd je meer tijd over voor nog meer leuke dingen. Of neem een coach, dan kom je in contact met jezelf. Ga wandelen, dat verruimt de geest en brengt nieuwe inzichten. Consulteer een cosmetisch arts, een mooier uiterlijk helpt je jezelf beter te voelen. Mediteer, dat brengt rust. Of boek een gelukscursus, het brengt je op andere gedachten. Online is er legio hulp en wie liever in de echte wereld wordt onderwezen, checkt het programma van *The School of Life* in Amsterdam, met smakelijke zomercursussen als *De kunst van het leven*. 'Ontdek wie je bent, wat je wilt en wat je wilt met je leven,' aldus de site. Ook de arbeidsmarkt heeft het geluk van de werknemer hoog in het vaandel. 'Met *#wordenwiejebent* helpen wij jou inzicht te krijgen in functies waar jouw ervaringen, competenties en talenten tot zijn recht komen. We willen je inspireren om iets te gaan doen wat echt bij je past. Waarvan je gelukkig wordt', zo werft uitzendorganisatie Randstad ongelukkige werkzoekenden. >



## *Je zou bijna denken dat je eigenlijk niet helemaal geslaagd bent als je je niet happy voelt*

### ***Van world peace naar world happiness***

Zelfs de regering haakt in op onze obsessie met geluk. Het is niet langer iets wat je maar in je vrije tijd moet doen, maar raakt ook de politiek en de economie. In 2012 werd voor het eerst het World Happiness Report gelanceerd, met ieder volgend jaar een update. Deze rapporten verschijnen in opdracht van de Verenigde Naties en zijn geïnspireerd door het bruto nationaal geluk van koning Jigme Singye Wangchuk van het Himalayastaatje Bhutan. Hij vindt dat we geluk van een land niet alleen moeten berekenen aan de hand van materiële zaken, zoals het bruto nationaal product, maar ook door te kijken naar gezondheid, opleidingsniveau en tevredenheid van de inwoners. En zie: vorig jaar werd ook in ons land voor het eerst de Internationale Dag van het Geluk gevierd. Reden te over om de gelukscijfers nog maar eens op te meten. En de weg ernaartoe uitgebreid te benadrukken.

### ***Zijn we niet een beetje aan het doorslaan?***

Je zou bijna denken dat je niet helemaal geslaagd bent als je je niet happy voelt. Zijn we aan het doorslaan? Welzeker, vindt Floris Alberse (30), documentairemaker en coach. “Gelukkig zijn, heel gelukkig zijn; het lijkt voor veel mensen het belangrijkste levensdoel. Het leven als één groot festival. Geluk is een obsessie geworden.” Alberse spreekt uit ervaring. “Het zal zo’n drie jaar

geleden zijn, ik zat op de bank. Mijn vrouw was niet thuis. Tijd voor ultieme ontspanning. Ik had een ovenpizza voor me staan en wilde op Netflix een serie kijken. Ik startte een serie, maar ik vond het verhaal ongeloofwaardig en saai. Gauw een andere opzetten. Ook die was saai. Ik raakte geïrriteerd; op mijn vrije avond wil ik wel genieten van iets moois. Waarom worden er zo weinig goede series gemaakt, vroeg ik me boos af. Uit verveling begon ik in een boekje te bladeren dat voor me lag op tafel, een cadeau van mijn schoonmoeder. *Liefde, een onmogelijk verlangen* heette het, geschreven door psychiater Dirk de Wachter. ‘Alles moet fantastisch zijn. Opwindend als een grote rollercoaster. We zijn op zoek naar ultieme ervaringen. Want gewoon is niet goed genoeg. We willen het ultieme geluk’, schreef hij. ‘En we willen het nu.’ Ik besepte ineens dat hij gelijk had. Het is natuurlijk belachelijk dat ik gefrustreerd raakte omdat mijn verlangen naar een leuke serie niet direct bevredigd werd. ‘Het streven naar een voortdurende individuele gelukservaring is dwingend. Het moet. En daarom word je ongelukkig als het niet lukt’, las ik verder. Ik realiseerde me dat ik me vaker in deze situatie bevond. Alles moet altijd te gek zijn. Mijn vrienden, mijn vrije tijd, mijn werk. Wat vermoeiend! Waarom wil ik steeds maar ultiem gelukkig zijn?”

Alberse, die zelf christelijk is opgevoed, besloot in 2016 het fenomeen te onderzoeken. In zijn VPRO-documentaire *Dokter, ik moet*

### **GELUK IS D.O.M.**

Patrick van Hees is geluksprofessor, spreker, schrijver en coach. Zijn theorie: Geluk = D.O.M. **D:** Stel doelen. Ze zorgen ervoor dat je altijd iets hebt om naar uit te kijken en dat je iets te doen hebt. Als je bewust met je doelen omgaat, zorg je ervoor dat je lekker bezig kunt zijn met dingen die goed bij jou passen en ontwikkel je jezelf in een richting die bij je past. **O:** Opladpunten zorgen ervoor dat je bijtankt, dat je kunt ontstressen en genieten en dat je andere positieve gevoelens ervaart zoals enthousiasme, bewondering en dankbaarheid. **M:** Mensen; investeer je hele leven in sterke relaties met anderen, zij dragen bij aan jouw geluk.

Uit: *Geluk is D.O.M. de drie bouwstenen van geluk*, Patrick van Hees, 2016)

gelukkig zijn raadpleegt hij de schrijver van het boek, Dirk de Wachter. De Wachter legt hem uit dat het leven aan de buitenkant mooi lijkt, maar regelmatig ook een beetje lastig is. Alleen krijgt het kleine verdriet geen plaats naast al dat leuks. “De geluksobsessie is het gevolg van de reclame van bedrijven die uitstraalt dat geluk koopbaar en betaalbaar is. Wij koesteren de illusie dat dingen geregeld kunnen worden. Alles moet genot zijn. Puur genieten. Dat valse geluk moet hooggehouden worden. Zo vaak mogelijk op vakantie, tussendoor nog weekendjes weg. Verjaardagen moeten groots worden gevierd. We willen met ons allen veel te gelukkig zijn. En we denken ook nog dat we zelf verantwoordelijk zijn voor dat geluk. Mensen die gelukkig zijn, hebben dat zelf gedaan. Kijk eens hoe ze dat voor elkaar gebokst hebben. Wie ongelukkig is, heeft niet genoeg zijn best gedaan. Je bent immers verantwoordelijk voor je eigen geluk.”

### ***Van al die blijheid raak je verkrampt***

In zijn zoektocht spreekt Alberse ook met prinses Irene. Ze ontvangt hem en ze hebben een boeiende middag. “Ik wil bijdragen aan een wereld waar mensen meer in verbinding staan met zichzelf”, zegt ze. Ze mediteren samen en hij voelt zich voor het eerst rustig in de stilte. Niet alleen. Wel gelukkig. “Deze ontmoeting heeft mijn kijk op geluk veranderd. Ik ben in de jaren erop anders naar die gelukkicks gaan kijken. Ik probeer niet voortdurend blij en tevreden te willen zijn. Daar word ik namelijk zo verkrampt van. Ik laat nu ook emoties als verdriet en boosheid toe. Ik heb voor mezelf moeten erkennen dat het leven niet altijd mooi en leuk is. En juist dat probeer ik te delen met mijn naasten. Af en toe durf ik nu te zeggen: ‘Ik weet het ook even niet.

Wil je er gewoon voor me zijn?’ Ik voel me nu minder opgejaagd en ik leef met meer aandacht en liefde voor mijzelf en de mensen om me heen.”

### ***Geluk is erfelijk***

Patrick van Hees, eveneens geluksprofessor, waarschuwt ook voor de fixatie op geluk. “Het is goed om geregeld even stil te staan bij geluk. Maar wie het steeds doet, wordt een beetje depressief. Doordat je zo zoekt, schiet je je doel voorbij en vergeet je helemaal te kijken naar wat je al hebt. We houden onszelf een ideaalbeeld voor en daar streven we naar. Als je in een mooi huis woont, word je geacht gelukkig te zijn. Maar het zegt niets. Als je alles hebt, hoeft je toch niet per se gelukkig te zijn. Het kan in de praktijk wel heel anders zijn dan we het ons eerst hadden voorgesteld. Dat merk je pas als je met een ongeluksgevoel wordt geconfronteerd. Heb je een nieuwe baan, denk je: gaaf, ik heb een mooie salesfunctie, blijkt na verloop van tijd dat al die onderhandelingen over geld strontvervelend zijn. Dan kun je zeggen: ik zoek een andere baan. Maar daar heb je wel lef voor nodig. En zelfinzicht. En wie zegt dat een nieuwe baan je gelukkiger maakt? Misschien mis je je collega’s wel meer dan je dacht en blijkt de reisafstand veel groter dan bij je andere baan. Onze maatschappij lijkt maakbaar te zijn; neem nieuwe borsten, nieuwe tanden of een gezondheidspil en je zult zien hoe je opknapt’. Maar ups en downs horen bij het leven. Veel belangrijker is hoe je daar mee omgaat. Hoe je genetisch onderlegd bent, speelt een rol. Besef dat niet iedereen geluk op dezelfde manier ervaart. De invloed van je persoonlijke situatie of omstandigheden, dus waar je woont, je baan, je inkomen, je gezondheid, verklaart voor slechts 15 procent het verschil in geluk tussen mensen. >

## DE GELUKSWIJZER

Invloed uitoefenen op je geluksbeleving kan met de internettool *de Gelukswijzer*. Deze tool is ontwikkeld door de Erasmus Universiteit Rotterdam in samenwerking met zorgverzekeraar VGZ, en bedoeld om een meer bevredigende levenswijze te vinden.

Geluksprofessor Ruut Veenhoven: “Iedereen denkt uit ervaring wel te weten waarvan hij gelukkig wordt, maar dat is niet zo. We onthouden de hoogte- en dieptepunten uit het verleden beter dan hoe we ons gemiddeld voelden. Als je overweegt om je baan op te zeggen of om weg te gaan bij je partner, gaat het er juist om hoe je je gemiddeld voelt. Daar heb je beter zicht op als je een tijdje een geluksdagboek bijhoudt, en dat kan met de Gelukswijzer. We weten vaak ook niet of het wel beter kan: baalt niet iedereen op zijn werk? En hebben niet alle huisjes een kruisje?

Dan is het goed om te weten hoe gelukkig andere mensen zich voelen op hun werk en in hun huwelijk. Als die zich even ongelukkig voelen als jij, zit er kennelijk niet meer voor je in, maar als zij gemiddeld gelukkiger zijn dan jij bent, zou jij ook wel gelukkiger kunnen worden. Ook daarover kan de GeluksWijzer je wijzer maken, want deelnemers krijgen te zien hoe vergelijkbare andere deelnemers zich voelen op hun werk en thuis op de bank.”

*gelukswijzer.nl*

# 5 TIPS

VAN  
GELUKSPROFESSOR  
RUUT VEENHOVEN

## 1. Zoek niet voortdurend naar

**nieuw geluk**, maar check de stand van zaken geregeld. Ieder nieuw seizoen bijvoorbeeld. Vraag je af: wat gaat goed, en wat kan beter? Hoe voel je je, ben je tevreden, welk cijfer geef je jezelf? Maak vier keer per jaar goede voornemens.

**2. Geluk is als een vlinder;** het duurt maar even en is weg voor je er erg in hebt. Met andere woorden: word je bewust van wat je al hebt en waardeer dat iets meer.

**3. Zoek flow.** Wanneer je volledig in beslag genomen wordt door een bezigheid die je goed beheerst, waarbij je je niet verveelt en tegelijkertijd ook geen stress voelt, de tijd vergeet en je je na afloop voldaan voelt, zit je in een flow. Dat kan een sport zijn, muziek maken, iets moois schrijven of maken. Flow zorgt voor een sterk positief gevoel.

## 4. Vrienden zijn een oplaadpunt.

Vraag steun aan je omgeving. Laat weten als je niet lekker in je vel zit. Vertel waar je mee zit. Of vraag hem of haar mee te denken over jouw doel.

**5. Doe iets voor een ander.** Of maak een compliment. Welgemeende complimenten versterken de relatie met de ontvanger, zorgen voor meer zelfvertrouwen en positieve gevoelens bij zowel de ontvanger als de gever. En het is nog gratis ook.



## *Boven de vijftig stopt de strijd om het grote geluk, dan weten we eindelijk wat we willen*

Dus: externe factoren zijn van veel minder belang dan je zou verwachten. Dertig procent van het verschil in geluksbeleving wordt verklaard door hoe iemand van nature met het leven omgaat. De een kan beter tegen stress dan de ander. Onze levenshouding ligt voor een deel in ons DNA. De overige 45 procent van het verschil in geluk tussen mensen wordt bepaald door levensvaardigheden; wat heb je geleerd van je ouders, van de juf, vrienden en vriendinnen? En tien procent van het verschil wordt verklaard door toeval; daar kan iemand dus helemaal niets aan doen.”

### *Pech*

De maakbaarheid van het levensgeluk is inderdaad wel betrekkelijk, vindt ook Ruut Veenhoven. “Gezondheid is een belangrijke voorwaarde voor geluk. Maar als jij gezond bent en je kind raakt aan de drugs, heeft dat grote gevolgen voor jouw geluk. Dat noem ik pech, daar kun jij niets aan doen.” Hij concludeert dat mensen het meest gelukkig leven in de landen waar geluk het hoogst staat aangeschreven. “Ik heb het dan over geluk in de zin van levensvoldoening en dat is wat anders dan een aaneenschakeling van pleziertjes. Levensvoldoening ontleen je ook aan het overwinnen van problemen en de inzet voor andere mensen.” Toch gloort er hoop. Want boven de vijftig stopt de strijd om het grote geluk. Veenhoven: “De meeste mensen worden hier

met het verstrijken der jaren steeds gelukkiger. Met dank aan henzelf; het leven zelf is de beste les voor geluk. Naarmate je ouder wordt, weet je beter wat je wilt, wie je bent, je kent je tekortkomingen, kunt beter accepteren.” Patrick van Hees is het daarmee eens. “De meeste mensen worden op de lange termijn gelukkiger. Je weet beter wat er bij je past. Je hebt geleerd lief te hebben en te laten liefhebben. Je hebt in jezelf geïnvesteerd en weet inmiddels wel dat geluk niet in een mooier huis zit, een nieuwe auto of meer geld. Het zit in jezelf. Het is een kwestie er het beste van maken.”

### *Laat die idealen los*

“Je kunt je leven leren bijstellen,” aldus Veenhoven. “Laat het ideaalbeeld los. Het moederschap is geen roze wolk. Geluk is niet alleen maar carrière maken. Zoek het zelf uit. Probeer wat bij je past. Luister naar een ander en kijk hoe het voor jou werkt. Dat geldt voor werk, maar ook voor de relatie. Elk huwelijk slijt. Je weet pas hoe gelukkig je bent met iemand als je met diegene 's avonds op de bank zit in plaats van op dat hippe feest staat. Denk je eigenlijk: ik haat hem? Houd op met zeuren en laat hem gaan. Maar denk je, ach, ik ben best tevreden? Dan is dat toch mooi? Leuker wordt het niet. Maar hoe erg is dat? Je bent verbonden. Je betekent iets voor elkaar. Wees daar blij mee en respecteer dat.” ❖