



OP GOED *geluk*

Nee, we pretenderen niet dat we iedereen stante pede gelukkig kunnen maken in deze tijden van crisis. Maar we gaan het wel proberen.

Door MAAIKE BEEKERS
Fotografie TODD MARSHARD

Waar word jij nou gelukkig van? vraag ik aan wat mensen om me heen. 'Spijbelen,' zegt iemand opstandig. 'Een geslaagde bal met tennis,' roept een ander. Clichés van geurige appeltaarten en vers gemaaid gras komen voorbij, er zijn collega's die gelukkig worden van doelloos rond chaufferen met een muziekje op, van per ongeluk een geniale fles wijn kopen of oneindig naar een lekkere serie kijken.

Niemand die als antwoord gaf: 'Meer salaris', of: 'Een bonus'. Ik dacht het zelf niet eens, ondanks mijn deplorabele bankrekening. Waaraan ik wel dacht? Aan huilen van het lachen, daar word ik altijd erg gelukkig van. Of denken dat ik een gaatje heb en de tandarts zegt van niet, of groter, dat mijn jongste zoon voor controle naar het ziekenhuis moet en blakend gezond blijkt. Nog zo'n cliché: ik word gelukkig van de mensen die ik liefheb.

Crisisgeluk

Naast behoorlijk gelukkig ben ik kennelijk ook behoorlijk doorsnee: volgens geluksprofessor Ruut Veenhoven van de Erasmus Universiteit is je sociaal-emotionele netwerk – vrienden, familie – namelijk bepalender voor geluk dan je sociaal-economische positie. Geld maakt dus niet gelukkig, dat stond altijd al op regeltjes, maar het is toch een geruststellende gedachte met de eurocrisis in het achterhoofd. De professor gaat zelfs nog een stap verder: crisis geeft mensen weer realiteitszin. Wanneer het financieel minder gaat, zoeken mensen het geluk minder in geld. In plaats daarvan gaan ze op zoek naar zichzelf en naar de dingen die hen vreugde brengen. Hoe dat levensgeluk te vinden? Red doet – aan de hand van kundig advies en wetenschappelijk onderzoek – wat duiden in het zakje.

1 WEET WAAR JE STAAT

Hoe gelukkig ben je eigenlijk? Surf naar www.gelukswijzer.nl en doe de test.



2 Neem, tegen alle klippen op, initiatief

Alle internationale geluksexperts zijn het erover eens: doe iets, wees onafhankelijk en proactief, ook als alles om je heen in duigen lijkt te vallen. Accepteer dat je sommige dingen niet kunt beïnvloeden en richt je op wat je kunt sturen. Werk van achteren naar voren: wat wil je bereiken, hoe krijg je dat voor elkaar? Kies principes (ik wil vriendelijk/ rechtvaardig/ integer zijn bijvoorbeeld) en houd je daaraan. Laat je niet leiden door de waan van de dag, maar plan zelf je leven. Ook op de werkvloer is initiatief geboden. Volgens psychologe Amy Wrzesniewski van Yale University kunnen extra taken je juist energie geven.



3 Zorg goed voor jezelf, juist in tijden van stress

Het is prachtig als je iedereen blij probeert te houden en alle ballen in de lucht, maar met roofofbouw op jezelf bewijs je niemand een dienst. Drie do's:

- ♦ **RUST** Je bent een mens, geen computer. Werk maximaal 90 minuten achter elkaar en neem dan een moment voor jezelf. Bel in je pauze iemand die je liefhebt, loop op de terugweg door het park en doe thuis af en toe tien minuten helemaal niets (stel de wekker in op je telefoon!).
- ♦ **BEWEEG** Sport gaat stresshormonen tegen en, bonus, herhalende bewegingen (joggen bijvoorbeeld) activeren het oplossingsgerichte deel van je hersenen.
- ♦ **EET GOED** Vijf versbereide maaltijden per week zou bijdragen aan geluk, volgens Brits onderzoek. De Nederlandse Laura Bouwman, docent aan de Universiteit van Wageningen draait het om: *good mood is good food*. Mensen die het gevoel hebben controle te hebben over hun leven, maken gezondere keuzes.



4 Wees dankbaar met alles wat je wél hebt

Uit onderzoek blijkt dat het geluksgevoel met 25 procent stijgt door dankbaar te zijn voor wat je hebt. Ook de Amerikaanse geluksexpert Sonja Lyubomirsky noemt dankbaarheid 'effectief, omdat het onverenigbaar lijkt met negatieve emoties'. Haar tip: een danklogboek, waarin je eens per week drie dingen beschrijft waarvoor je dankbaar bent, variërend van het triviale tot het grandioze. >>

5

Geef jezelf een schouderklopje

Heb je je hardloopte met je vriendin w  r afgezegd (het miezerde), om vervolgens sloom op de bank te hangen terwijl dat babyfotoboek van je kind – inmiddels acht jaar – ook nog af moet? Wees eens vriendelijk voor jezelf en maak geen *what to do*- maar een *what I've done*-lijstje. Zo besef wat je wél voor elkaar hebt gekregen, adviseert de Amerikaanse *inner health expert* Debbie Mandel.

(Voor alle werkgevers:) Investeer in het geluk van je mensen

6

Onderzoek van de Amerikaanse psychologe Jessica Pryce-Jones wijst uit dat gelukkige werknemers bijna 50 procent productiever zijn dan ongelukkige. Hoe je die lui gelukkiger maakt?

Negen tips van gelukstrainer Sheila Neijman:

1. Zie medewerkers als ondernemers en geef hen verantwoordelijkheid en vertrouwen
2. Stop met motiveren, dat impliceert dat ze iets niet goed doen. Benadruk juist hun sterke punten en laat ze zelf ontdekken wat beter kan
3. Geef medewerkers meer uitdaging en keuzevrijheid
4. Stop met klagen
5. Geef het goede voorbeeld, wees integer, heb interesse en durf humor in te brengen
6. Zeg wat je wilt in plaats van wat niet en richt je op dat waar mensen goed in zijn
7. Stop met controleren, dat is een teken van wantrouwen en angst
8. Streef naar passie management: wat is hun persoonlijke drijfveer, talent en motivatie?
9. Communiceer helder

GA DE POLITIEK IN

Steeds meer landen – Nederland inclusief – doen onderzoek naar hun Bruto Nationaal geluk: hoe gelukkig zijn de inwoners? En vallen ze gelukkiger te maken? Volgens de Britse baron en econoom Richard Layard wel.

Door het verbeteren van onder-

wijs, het focussen op waarden en normen en het bestrijden van werkloosheid. Door het investeren in de aanpak van geestesziekten, het bevorderen van het gemeenschapsleven en het bestrijden van de armoede in de Derde Wereld. Ten slotte is de balans tussen werk en gezinsleven bepalend, aldus Layard.

9

7

Facebook niet te veel

Mensen hebben de neiging om het geluk van anderen te overschatten. Sites als Facebook versterken dat, blijkt uit onderzoek van Stanford University. Doordat mensen er hun stralendste foto's op zetten, ontstaat een onevenwichtig beeld van de werkelijkheid. Wat anderen het idee geeft minder succesvol te zijn.

8

Vergelijk jezelf überhaupt niet met anderen

Deze duikt komt van happiness coach Onno Hamburger. Hij zegt: 'Verbind jezelf juist met een ander, zoek naar overeenkomsten, maak contact. Denk: wat kan ik van die persoon leren? Kijk naar wie jij bent, wat jij doet en naar wat jij hebt.'

10

Pep jezelf op met muziek

Lekkere muziek luisteren zou dezelfde gevoelens teweegbrengen als goed eten of drugs, doordat er dopamine wordt aangemaakt in de hersenen. Dat is de conclusie van een, weliswaar kleinschalig, onderzoek, waarover onlangs werd geschreven in het Amerikaanse tijdschrift *Nature Neuroscience*. Wij opteren voor de volgende zeven – omdat het een geluksgetal is – *feelgood songs*.

1. *Feeling Good* - Nina Simone
2. *A Woman's Worth* - Alicia Keys
3. *Do you want to go to the place with me* - Crystal Fighters
4. *A-Punk* - Vampire Weekend
5. *Independent Women* - Destiny's Child
6. *Just A Girl* - No Doubt
7. *Hey Ya!* - Outkast

11

MAAK JE KINDEREN GELUKKIG...

Tips voor een geluksbevorderende opvoeding volgens geluksprofessor Ruut Veenhoven:

1. Zorg dat je kinderen gewenst zijn, begin er dus niet aan als je ze niet wilt
2. Geef ze een veilige, liefdevolle en stabiele omgeving
3. Leer ze kiezen
4. Geef ze tijd en ruimte om uit te vinden wat bij ze past
5. Leer ze sociaal gedrag
6. Laat ze lekker bezig zijn
7. Til niet te zwaar aan schoolcijfers en opleiding

12

... maar maak ze ook niet té gelukkig

Nee, je hoeft niet meteen met je ontroostbare kind naar de kermis als een speelafpraak niet doorgaat. Kinderen kunnen prima omgaan met slecht nieuws. Ouders die hun kind voor elk verdrietje willen behoeven, bereiken juist het tegenovergestelde. Ze kapen de emotionele wereld van hun kind, waardoor het amper buiten zijn comfortzone durft te treden. Zulke ouders worden klittenbandouders genoemd door de Amerikaanse psycholoog Ralph Anttonen: ze ontnemen hun identiteit aan hun kroost. Advies van de Nederlandse psycholoog Paul Verhaeghe: 'Stop met het kinderachtig behandelen van je kind en met het krampachtig hun beste vriend zijn.' Opvoeden is volgens hem: je kinderen zelfstandig maken en jezelf uiteindelijk overbodig. »

De cijfers

♦ Nog maar 26 procent van de Nederlanders zou de toekomst zonnig inzien, volgens recent onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Er wordt vooral getobd over de economie, de eurocrisis en de gezondheidszorg.
♦ Toch staat Nederland op nummer drie van de gelukkigste landen ter wereld, zegt onderzoeksbureau Gallup na research in 132 landen.
♦ De Nederlandse vrouw geeft haar levensgeluk een 7,5. Ze is gelukkiger als ze moeder is, hoogopgeleid en voorzien van betaald werk (bron: onderzoeksbureau Qidos).

♦ Binnen Nederland zijn Drenten het gelukkigst en Limburgers het minst (bron: RISBO).
♦ Steeds meer jongeren gaan naar de psycholoog vanwege angsten, depressies en gedragsproblemen, blijkt uit cijfers van de Landelijke Vereniging Eerstelijnspsychologen.
♦ Genen bepalen ongeveer 33 procent van je geluk, de rest wordt voornamelijk door de omgeving bepaald.
♦ 40 Procent van ons geluk hangt samen met onze dagelijkse leefstijl, wat hoopvol stemt: je kunt er dus zelf invloed op uitoefenen.

13

KIES EEN LEVENSMOTTO

Vrouwen met een levensmotto scoren hoger op tevredenheid in het leven, volgens bureau Qidos (7,8 in plaats van 7,1). Een paar gestes: 'You can if you think you can' (George Reeves alias Superman), 'volgend jaar lach je erom' (Alex Klaasen en Martine Sandifort) of, van onbekende hand, maar ook heel motiverend: 'Zelfs de grootste eik was ooit een eikeltje.'

14

Wees onuitroeibaar optimistisch

Hoe? Gewoon je instinct volgen, beweert het blad *Nature Neuroscience*. De mens is van nature immers een rasoptimist. Al verliest een voetbalclub onophoudelijk, toch blijven fans erin geloven. Dat komt doordat we positieve signalen anders verwerken dan negatieve. Positieve prikkels kleuren onze verwachting direct gunstig bij, ze genereren extra hersenactiviteit waardoor we het verwachtingspatroon snel aanpassen. Bij negatieve prikkels die we liever niet onder ogen zien, neemt de hersenactiviteit af en blijft het verwachtingspatroon praktisch onveranderd.

15

Doe als Jean-Jacques Rousseau...

... en laat de dagelijkse beslommingen van je afglijden. Volgens Twan Huys, die het boek *Over Geluk* schreef, had Rousseau ruzie met Voltaire, maar ervoer hij desondanks – al dobberend in een bootje – momenten van geluk, door niet te denken aan verleden of toekomst. Toch piekerig? Probeer dan de worstcasescenario's in je hoofd te vervangen door 'bestcase-scenario's', adviseert de Amerikaanse Dr. Rossman. Door te fantaseren over hoe goed iets kan gaan in plaats van hoe slecht, maak je minder stresshormonen aan.

16

Kijk inspirerende films

Doelloos tv-kijken kan je, zoals een snackje, even verzadigen, maar uiteindelijk word je er niet blij van. De juiste films daarentegen kunnen het begin zijn van een nieuw leven.

1. Voor de innerlijke idealist: *Pay It Forward*
2. Voor de verse alleengaande: *The Pursuit of Happyness*
3. Voor degene die de rock-'n-rolldroom besluit na te jagen: *Once*
4. Voor de ontslagenen: *Elizabethtown*
5. Voor degenen die moeten leren geloven in het onmogelijke: *Man on Wire*

17

Relativeer geluk

Geluk wordt overschat, stelde filosoof Simon Critchley in *De Volkskrant*, als daaronder de bevrediging van behoeften wordt verstaan. 'Het kan immoreel worden, als je je behoeften bevredigt ten koste van anderen.' Zijn idee van geluk? 'Een belangstelling voor waarheid, verbonden aan deugd. Zet de ander voorop, je eigen geluk is minder belangrijk.'

VAKLITERATUUR

- ♦♦ **Gen voor geluk** van Richard Powers. In plaats van jagen op meer geluk, kunnen we ons beter focussen op zin en betekenis in ons leven.
- ♦♦ **What Would John Do? Flour power, baking your way to happiness.** Zelfhulpboek met een knipoog geïnspireerd op een Californische hippie.
- ♦♦ **Word optimist.** Leo Bormans laat zien hoe je van optimisme 'n levensstijl maakt.