

Sturen op geluk



# Sturen op geluk

Geluksbevordering door  
nationale overheden,  
gemeenten en  
publieke instellingen



Redactie:  
Cretien van Campen  
Ad Bergsma  
Jeroen Boelhauer  
Jacqueline Boerefijn  
Linda Bolier

Het Sociaal en Cultureel Planbureau is ingesteld bij Koninklijk Besluit van 30 maart 1973.

Het Bureau heeft tot taak:

- a wetenschappelijke verkenningen te verrichten met het doel te komen tot een samenhangende beschrijving van de situatie van het sociaal en cultureel welzijn hier te lande en van de op dit gebied te verwachten ontwikkelingen;
- b bij te dragen tot een verantwoorde keuze van beleidsdoelen, benevens het aangeven van voor- en nadelen van de verschillende wegen om deze doeleinden te bereiken;
- c informatie te verwerven met betrekking tot de uitvoering van interdepartementaal beleid op het gebied van sociaal en cultureel welzijn, teneinde de evaluatie van deze uitvoering mogelijk te maken.

Het sCP verricht deze taken in het bijzonder bij problemen die het beleid van meer dan één departement raken.

De minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport is als coördinerend minister voor het sociaal en cultureel welzijn verantwoordelijk voor het door het sCP te voeren beleid. Over de hoofdzaken hiervan heeft hij/zij overleg met de minister van Algemene Zaken; van Veiligheid en Justitie; van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties; van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap; van Financiën; van Infrastructuur en Milieu; van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie en van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

© Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag 2012  
sCP-publicatie 2012-13

Zet- en binnenwerk: Textcetera, Den Haag  
Figuren: Mantext, Moerkapelle  
Omslagillustratie: © Ien van laanen, Amsterdam  
Omslagontwerp: bureau StijlZorg, Utrecht

ISBN 978 90 377 0608 6  
NUR 740

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.repro-recht.nl](http://www.repro-recht.nl)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

Sociaal en Cultureel Planbureau  
Parnassusplein 5  
2511 vX Den Haag  
Telefoon (070) 340 70 00  
Fax (070) 340 70 44  
Website: [www.scp.nl](http://www.scp.nl)  
E-mail: [info@scp.nl](mailto:info@scp.nl)

Trimbos-instituut  
Da Costakade 45  
3521 vS Utrecht  
Telefoon 030 297 11 00  
Fax 030 297 11 11  
Website: [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)  
E-mail: [info@trimbos.nl](mailto:info@trimbos.nl)

De auteurs van sCP-publicaties zijn per e-mail te benaderen via de website. Daar kunt u zich ook kosteloos abonneren op elektronische attendering bij het verschijnen van nieuwe uitgaven.

## Inhoud

Voorwoord	7
1 Geluksbeleid al diep verankerd in de samenleving Ter inleiding <i>Cretien van Campen en Jeroen Boelhouwer</i>	9
2 Feiten en gevoel <i>Paul Schnabel</i>	17
3 Gelukkiger met geluksbeleid? <i>Herman Stolwijk en George Gelauff</i>	24
4 Sturen op geluk: is dat mogelijk en wenselijk? <i>Ruut Veenhoven</i>	34
5 The practical politics of well-being in the uk <i>Charles Seaford &amp; Nic Marks</i>	48
6 Sturen op geluk in Almelo Het geluksbudget <i>Leny Claessens</i>	54
7 Geluk op recept? De samenwerking tussen zorg en welzijn in Nieuwegein <i>Karen de Groot</i>	63
8 Van geluk naar veerkracht Kansen voor de geestelijke gezondheid <i>Linda Bolier</i>	68
9 Onderwijs kan mentale gezondheid vergroten <i>Rinka van Zundert</i>	74
10 Kleine kinderen, grote problemen? <i>Marion Panis</i>	80
11 Gelukkig in zes lessen <i>Jacqueline Boerefijn en Ad Bergsma</i>	86

12	Positieve interventies in het werk <i>Christina Meyers</i>	92
13	Gelukkig werken; een praktisch ideaal <i>Ad Bergsma en Onno Hamburger</i>	97
	Over de auteurs	104
	Publicaties van het Sociaal en Cultureel Planbureau	107

## Voorwoord



In 1923 promoveerde de later internationaal befaamde psychiater Rümke aan de Universiteit van Utrecht op een studie met de titel *Phaenomenologische en klinisch-psychiatrische studie over geluksgevoel*. Rümke was een van de eersten in Nederland die aandacht vroeg voor een positieve benadering in de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Bijna negentig jaar later is de 'positieve benadering' een belangrijke stroming in de ggz geworden, die de klinische blik heeft verlegd van klachten en stoornissen naar vermogens en ontplooiing van mensen. Niet alleen in de ggz maar ook op andere terreinen is de benadering succesvol, zoals de voorbeelden uit het onderwijs, arbeidsorganisaties, de gezondheidszorg en het welzijnswerk in deze bundel laten zien. Ook bestuurders op landelijk en gemeentelijk niveau zijn hierin geïnteresseerd geraakt en in de ons omringende landen wordt serieus nagedacht over een 'geluksbeleid'.

Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) volgt het welbevinden van de Nederlanders sinds de jaren zeventig. Naar aanleiding van de vraag of het zin heeft om 'geluk' centraal te stellen in beleid organiseerde het SCP in samenwerking met het Trimbos-instituut, de Erasmus Universiteit Rotterdam en Positief Onderwijs op 24 november 2011 de werkconferentie *Sturen op geluk*. De sprekers van deze conferentie bewerkten hun voordrachten tot bijdragen aan deze bundel. De dag was een groot succes en ik wil graag naast de redactie van dit boek de volgende personen bedanken die deze dag organisatorisch mogelijk maakten: Onno Hamburger (Trainingsbureau Van Harte & Lingsma), Hein Zegers (Katholieke Universiteit Leuven), Teun Zijlmans (Erasmus Universiteit Rotterdam), Peggy Schyns en Angelique Dees (SCP).

Prof. dr. Paul Schnabel  
Directeur Sociaal en Cultureel Planbureau







1

## Geluksbeleid al diep verankerd in de samenleving | *Ter inleiding*

Cretien van Campen en Jeroen Boelhouwer

‘Gelukkige burgers, dat scheelt in de kosten’ kopte dagblad *Trouw* na de werkconferentie ‘Sturen op het geluk’ (Van Houten 2011). Dat zou politici toch moeten prikkelen in deze tijden van bezuinigingen, zou je denken. Toch is er in Nederland, in tegenstelling tot de ons omringende landen, weinig aandacht voor het thema ‘geluk’ in beleid. In Engeland, Frankrijk en Duitsland maken de huidige kabinetten van Cameron, Sarkozy en Merkel serieus werk van onderzoek naar het geluk van burgers (BPMO 2011; Stiglitz et al. 2009; Deutscher Bundestag 2010). België had ten tijde van de conferentie geen kabinet, maar de Belgische president van de Europese Unie deed aan alle wereldleiders het *World Book of Happiness* kado met de mededeling: ‘Ik vraag u om geluk en het welbevinden van de mensen bovenaan de politieke agenda te zetten’ (Van Rompuy 2011).

Deze belangstelling voor geluk komt onder meer voort uit een rapport dat de Nobelprijswinnaars Sen en Stiglitz samen met de econoom Fitoussi schreven in opdracht van de Franse president Sarkozy (Stiglitz et al. 2009). In dat rapport geven ze de stand van zaken weer van het onderzoek naar kwaliteit van leven en doen ze een aantal aanbevelingen. Eén van de aanbevelingen is dat kijken naar het Bruto Binnenlands Product (BBP) van een land niet genoeg is om iets te zeggen over de kwaliteit van een samenleving. Er zou ook aandacht moeten zijn voor andere aspecten zoals kwaliteit van leven en duurzaamheid.

Het thema blijft niet beperkt tot West-Europa. De algemene vergadering van de Verenigde Naties heeft vorig jaar een resolutie aangenomen dat overheden het geluk van hun burgers moeten proberen te vergroten. Deze resolutie was een initiatief van de Himalayaanse staat Bhutan, dat zelf al jaren geleden koos voor het Bruto Nationaal *Geluk* als richtsnoer van nationaal beleid in plaats van het Bruto Nationaal *Product* (al moet daarbij gezegd worden dat het land relatief weinig produceert en veel Boeddhisten kent) (Hajiran 2006).

Buiten Nederland is geluk een thema in overheidsbeleid, daarbinnen nauwelijks. In deze bundel wordt onderzocht of we daarmee kansen missen in ons land. Premier Rutte liet in het debat over de regeringsverklaring weten dat wat hem betreft de overheid geen geluksmachine is. Nu is voor dat standpunt ook wel het een en ander te zeggen. Nederlanders behoren met de Scandinaviërs tot de gelukkigste mensen op deze aarde. Kunnen en moeten we het geluk nog verder vergroten? Nederlanders zijn bovendien al jaren gelukkig zonder geluksbeleid, dus waarom zouden we daar dan nu in navolging van andere landen mee moeten beginnen? Tegelijkertijd kampen in Nederland behoorlijk wat mensen met een depressie of andere psychische stoornis (De Graaf et al. 2010).

Een ander veelgehoord argument is dat geluk een privéaangelegenheid is waar de overheid zich niet mee moet bemoeien. In het verlengde daarvan zou je ook kunnen zeggen dat geluk iets voor private ondernemingen is. Er is overigens al een enorme markt

van aanbieders die geluk beloven, variërend van zelfhulpboeken, kloostercursussen en wellnesscentra tot kettingen en stenen.

In Nederland wordt al sinds de jaren zestig een welzijnsbeleid gevoerd en je zou kunnen beweren dat geluksbeleid niet meer dan een modieuze term is voor het oude beleid. Sinds de invoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning in 2007 is niet de rijksoverheid maar zijn de gemeenten verantwoordelijk voor het welzijn van haar burgers. Wellicht moeten we de blik verleggen van Den Haag naar wat de individuele gemeenten voor hun inwoners doen. Wat is het gelukkigste dorp in Nederland in plaats van wat is het gelukkigste land ter wereld?

### 1.1 Wat is geluk?

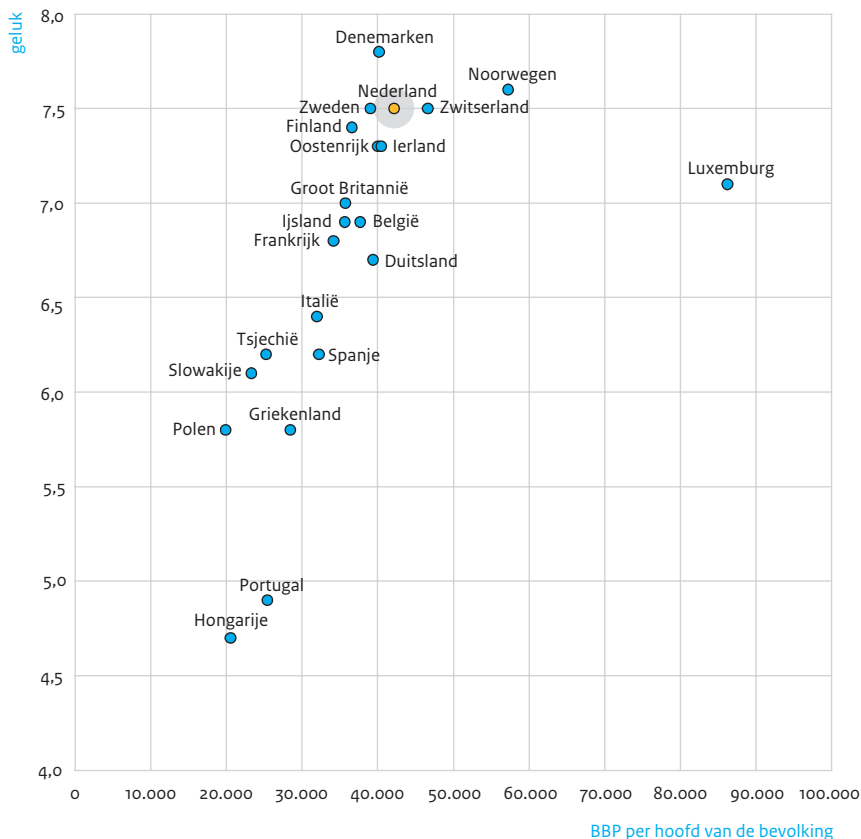
Want wat is geluk? Het woordenboek Van Dale kent twee betekenissen toe aan het lemma 'geluk': 1) gunstige loop van omstandigheden; voorspoed, en 2) aangenaam gevoel van iemand die zich verheugt. De wetenschap richt zich vooral op de tweede betekenis van psychologisch welbevinden (Diener et al. 2009; Lyubomirsky 2008; Veenhoven 1984, 2000; Walburg 2008). Dat we het woord ook gebruiken als we 'boffen' of als het toeval of de goden ons welgezind zijn, laat al zien hoe ambigue de term is. Internationale onderzoekers gebruiken de term *happiness*. Het Engelse *happy* kan in het Nederlands zowel 'gelukkig' als 'blij' betekenen. 'Are you happy?' zouden we in het Nederlands eerder vertalen als 'Ben je blij?' dan als 'Ben je gelukkig?'.

Er worden vele invalshoeken gebruikt om erachter te komen hoe gelukkig mensen zijn. Geluk kunnen we opvatten als een samenspel van positieve en negatieve gevoelens: iemand die meer positieve dan negatieve gevoelens ervaart zal gelukkiger zijn. We kunnen geluk ook zien als de optelsom van verschillende satisfacties: iemand die tevreden is met zijn woning en inkomen is gelukkiger dan iemand die daarover niet tevreden is. Maar het kan ook andersom werken (of we gelukkig zijn wordt immers voor een deel bepaald door erfelijke factoren): iemand die gelukkig is, is dan eerder tevreden met zijn woning. Over één aspect bestaat echter grote overeenstemming: om te weten te komen hoe gelukkig mensen zijn, zul je ze dat moeten vragen.

Het doel van deze bundel is niet om te bepalen wat geluk precies is en hoe dat het beste te meten is, maar om te bezien op welke manier overheden en maatschappelijke instanties geluk zouden kunnen beïnvloeden. Om toch een uitgangspunt te hebben, volgen we in deze bundel in principe de definitie van degene die daar in Nederland het langst over heeft nagedacht: geluksprofessor Ruut Veenhoven. Hij definieert geluk als levensvoldoening: 'de mate waarin een individu voldoening schept in zijn leven als geheel' (zie hoofdstuk 4). Dit is ook de definitie die internationaal veel wordt gebruikt. Wanneer we op die manier naar geluk kijken, blijkt dat Nederlanders een gelukkig (en rijk) volkje zijn. Volgens de meest recente cijfers, afkomstig van de Gallup World Poll 2011, geven Nederlanders het leven een 7,5. Vergeleken met andere Europese landen is dat een hoog rapportcijfer (zie figuur 1.1).

Figuur 1.1

Geluk en Bruto Binnenlands Product (BBP) voor een aantal Europese landen (in rapportcijfers en in koopkrachtpariteit)



Bron: Human Development Report 2011; OECD 2010 (<http://stats.oecd.org/index.aspx?queryid=558>)

De aanbeveling van het eerdergenoemde rapport van Stiglitz, Sen en Fitoussi is om naast het BBP aanvullende indicatoren te gebruiken om de kwaliteit van de samenleving te volgen. Er zijn verschillende opties. Naast geluk dat verwijst naar een gevoel van voldoening gebruiken onderzoekers de indicator levenstevredenheid die verwijst naar een rationele afweging van de positieve en negatieve aspecten van het leven (Diener et al. 2009). Geluk en levenstevredenheid zijn niet hetzelfde en zouden op wetenschappelijke gronden uit elkaar gehouden moeten worden (Veenhoven 2000). Toch worden ze vaak door elkaar heen gebruikt. Een andere verwante term is welzijn. Hieronder worden de dingen geschaard die niet per se tot welvaart gerekend worden. Economen spreken in dit geval soms van ‘brede welvaart’ (CPB 2009). Ook kwaliteit van leven en leefsituatie

zijn termen die gebruikt worden in discussies over de beperkingen van het BBP. Bij de overkoepelende term kwaliteit van leven gaat het niet alleen om economische factoren, maar spelen bijvoorbeeld vrijwilligerswerk en veiligheid een belangrijke rol (Campen et al. 2007). Kwaliteit van leven kan zowel subjectieve als objectieve indicatoren omvatten. Bij de leefsituatie gaat het om een combinatie van welvaart en welzijn, maar dan uitsluitend op basis van objectieve indicatoren (Boelhouwer 2010).

Overigens staan subjectieve en objectieve aspecten niet helemaal los van elkaar.

In figuur 1.1 is te zien dat er wel een relatie is tussen het geluk (subjectief) en het BBP (objectief) van een land. Maar ook is te zien dat die relatie niet perfect is. In deze bundel richten we ons vooral op de subjectieve kant van kwaliteit van leven en de aandacht gaat in het bijzonder uit naar de indicator 'geluk'.

## 1.2 Sturen op geluk

Sturen op geluk kan op verschillende manieren en op verschillende niveaus. We zagen al dat er tussen landen verschillen zijn in het gemiddelde geluksniveau. Internationaal gezien heeft de inrichting van een land invloed op het geluksniveau van de burgers. Hier spelen determinanten als welvaart, mate van democratie, afwezigheid van corruptie en kwaliteit van de overheid een rol (zie hoofdstuk 4). Voor een groot deel gaat het dan om zaken waarop de overheid, direct of indirect, kan sturen. In Nederland zijn deze zaken al goed voor elkaar.

Binnen een land zijn er ook verschillen tussen bevolkingsgroepen (mensen uit achterstandsgroepen scoren gemiddeld lager op geluksmaten) en tussen gemeenten (SCP 2007). Het welzijnsbeleid van gemeenten richt zich met name op achterstandsgroepen in achterstandswijken. Daar zijn andere determinanten van invloed: het hebben van werk is bijvoorbeeld belangrijk, maar ook het deel uitmaken van een sociaal netwerk (De Klerk et al. 2010). Daarmee raken we aan het laatste en laagste niveau, dat van individuele burgers. Ook tussen hen zijn er natuurlijk verschillen in geluk. De een is optimistischer dan de ander (Lyubomirsky et al. 2005). Sommigen maken meer van hun leven dan anderen. En er zijn verschillen tussen bijvoorbeeld leeftijdsgroepen (ouderen zijn in Nederland iets gelukkiger dan jongeren) en gezinnen (gezinnen met kinderen zijn minder gelukkig dan gezinnen zonder kinderen) (Boelhouwer 2011).

In hoeverre is het persoonlijke geluk maakbaar? Getuige de markt van aanbieders van geluk lijkt het geheel maakbaar. Soms bekruipt je het gevoel dat je je diep moet schamen wanneer je niet gelukkig bent. Niet alleen individuele burgers kopen geluk op deze markt, Organisaties doen dat ook. Bedrijven willen het ziekteverzuim terugdringen en de prestaties verhogen (Weehuizen 2008). Organisaties in de collectieve sector volgen dat voorbeeld. Zorginstellingen en scholen bieden hun werknemers en klanten gelukslessen en -cursussen aan (Bolier et al. 2010; Bergsma 2011).

Geïnspireerd door wetenschappelijke inzichten uit de 'positieve psychologie' gaan bedrijven anders met hun werknemers om, gaan zorginstellingen anders met klanten om en gaan scholen anders met leerlingen om. Zij maken hiervoor bewust beleid. We signaleren dat geluksbeleid veel dieper in de samenleving verankerd zit dan we

vooraf dachten: van het kabinetsbeleid via gemeenten tot in bedrijven, zorginstellingen en scholen.

### 1.3 Werkconferentie

Naar aanleiding van deze ontwikkelingen organiseerde het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) in samenwerking met het Trimbos-instituut, de Erasmus Universiteit Rotterdam en Positief Onderwijs op 24 november 2011 de werkconferentie 'Sturen op geluk' (zie [www.scp.nl](http://www.scp.nl)). De centrale vraag was of het overheidsbeleid iets kan met geluk en of gemeenten daarbij een rol spelen? Tijdens de conferentie kwamen specifiekere vragen aan de orde als: Wat kan het (rijks)overheidsbeleid in Nederland met het onderwerp 'geluk'? Kunnen we ons geluk nog vergroten? Is geluk nastrevenswaardig? Is er een taak weggelegd voor gemeentelijk beleid? Hoe werkt de praktijk van 'geluksgericht werken' bij de arbeidsmarkt, de geestelijke gezondheid en het onderwijs?

Deze en verwante vragen beantwoorden de sprekers van de werkconferentie in hun bijdragen aan deze bundel. De hoofdstukken zijn geordend van geluk in (inter)nationaal perspectief, via het gemeentelijk niveau naar lokale projecten in zorg, onderwijs en werk.

#### Sturen op geluk door de rijksoverheid

Socioloog Paul Schnabel van het SCP opent met de stelling dat Nederlanders tevreden zijn met hun eigen leven maar ontevreden met de samenleving. Hij beargumenteert dat de Nederlander realiteitsresistent is en ook klaagt als het goed gaat met Nederland.

Economen Herman Stolwijk en George Gelauff van het Centraal Planbureau (CPB) vragen zich af of Nederlanders wel gelukkiger zouden worden van een geluksbeleid. Zij denken dat welvaart een kompas is waar de staat goed op kan varen en dat geluksbeleid alleen op specifieke beleidsterreinen toegevoegde waarde kan hebben.

Socioloog en 'geluksprofessor' Ruut Veenhoven van de Erasmus Universiteit is al decenia de pleitbezorger van een geluksbeleid in Nederland. Op basis van zijn omvangrijke *Database of Happiness* (met daarin onderzoek naar de determinanten van geluk) formuleert hij concrete voorstellen voor geluksbeleid. Zo zou de overheid het vak *life coach* kunnen faciliteren zoals de overheid lang geleden een netwerk van huisartsen gefaciliteerd heeft. De concrete beleidsaanbeveling zou zijn een verschuiving in de budgetten van het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport van somatische medische zorg naar geestelijke gezondheidszorg. Tevens betoogt hij dat geluksbeleid geen linkse hobby is en dat uitkomsten van geluksonderzoek eerder aanleiding geven voor een rechts beleid.

De Engelse geluksonderzoekers Charles Seaford en Nic Marks van de New Economic Foundation doen verslag van de ontwikkelingen in het Verenigd Koninkrijk waar geluksbeleid al veel meer dan in Nederland een onderdeel is van het overheidsbeleid. Het huidige kabinet Cameron brengt concrete geluksaanbevelingen in de praktijk.

#### Sturen op geluk in gemeenten

In Nederland is het welzijnsbeleid de verantwoordelijkheid van de gemeenten. Beleidsambtenaar Leny Claessens bespreekt hoe de gemeente Almelo in het kader van de Wet

maatschappelijke ondersteuning (Wmo) een geluksbudget inzet om kansarmen de gelegenheid te geven weer mee te doen aan de samenleving. Ze laat aan de hand van persoonlijke casussen zien hoe de gemeente een geluksbeleid voert en hoe daarmee het individuele leven van mensen die dreigden af te haken weer op de rails kan worden gekregen.

Projectleider zorg en welzijn Karen de Groot laat zien hoe zorg- en welzijnsinstellingen in de gemeente Nieuwegein samen geluksdoelstellingen formuleren. Op basis van wetenschappelijk gefundeerde geluksprincipes werkte Gezondheidscentrum De Roerdomp een visie uit die mensen met lichte psychosociale klachten niet alleen medisch behandelt, maar juist in samenwerking met de gemeente ook de sociale problematiek van deze mensen in kaart brengt en integrale passende oplossingen aanbiedt.

Psycholoog Linda Bolier van het Trimbos-instituut geeft voorbeelden van gelukstoepassingen in de geestelijke gezondheidszorg. Burgers met lichte psychische klachten hoeven niet naar een gezondheidscentrum of naar het Wmo-loket van de gemeente. Ze kunnen tegenwoordig ook online trainingen volgen die mensen met psychosociale klachten weerbaarder maken. De filosofie is dat je net zoals met fysieke trainingen mensen met mentale trainingen psychisch fitter kan maken.

### Sturen op geluk in het onderwijs en het bedrijfsleven

Naast het terrein van zorg en welzijn zijn er verschillende initiatieven in het onderwijs en het bedrijfsleven om het geluk van respectievelijk leerlingen en werknemers te verbeteren. We betreden hier het grensgebied tussen overheid en markt. Ook voor publieke diensten als het onderwijs en natuurlijk de eerdergenoemde sectoren van zorg en welzijn komen steeds meer gerichte trainingen en cursussen beschikbaar. De volgende bijdragen geven een overzicht van het aanbod, bespreken de wetenschappelijke achtergronden, de praktische relevantie en gaan op zoek naar kwantitatieve effecten op geluk, want over dat laatste is vaak weinig te vinden in de glossy brochures van cursussen en trainingen.

Pedagoog Rinka van Zundert van de Universiteit van Nijmegen houdt een wetenschappelijk gefundeerd pleidooi voor gelukstrainingen voor leerlingen en bespreekt de effecten van deze programma's op leerprestaties en het welbevinden van leerlingen.

Psycholoog Marion Panis van de Stichting Kids en Emotionele Competenties (KEC) geeft een praktisch voorbeeld van hoe kinderen van 5 tot 8 jaar geleerd kan worden met tegenslagen om te gaan. Het lesprogramma Zippy's Vrienden maakt kinderen weerbaarder en emotioneel evenwichtiger, zo blijkt uit verschillende evaluatiestudies.

Docent Jacqueline Boerefijn van het Groen van Prinstererlyceum en psycholoog Ad Bergsma van de Erasmus Universiteit bespreken een interventie voor middelbare scholieren. Kinderen die lekker in hun vel zitten doen het beter op school. Na zes gelukslessen op een middelbare school in Vlaardingingen bleken de gemiddelde cijfers van leerlingen omhoog te gaan.

In het bedrijfsleven bestaat het grootste aanbod van gelukstrainingen. Psycholoog Christina Meyers van de Universiteit van Tilburg maakte een metastudie van de effecten van een aantal interventies in organisaties op basis van principes uit de positieve psychologie. Op korte termijn tonen alle onderzochte interventies effect, maar hoeveel

beklijven er op langere termijn en dragen langdurig bij aan het geluk van werknemers? Psychologen Ad Bergsma en Onno Hamburger van het Trainingsbureau Van Harte & Lingsma geven tot slot enkele praktische wenken voor werknemers op basis onderzoek. Zo bieden we de lezer van deze bundel niet alleen overzichten en inzichten maar uiteindelijk ook iets praktisch voor op zijn of haar werkplek. 😊

## Literatuur

- Bergsma, A. (2011). *Imperfectly Happy* (proefschrift). Rotterdam: Erasmus Universiteit.
- Boelhouwer, J. (2010). *Wellbeing in the Netherlands*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP-publicatie 2010-17).
- Boelhouwer, J. (2011). Leefsituatie, geluk en kwaliteit van leven. In: R. Bijl, J. Boelhouwer, M. Cloin en E. Pommer (red.), *De sociale staat van Nederland 2011*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP-publicatie 2011-39).
- Bolier, L., M. Haverman en J.A. Walburg (2010). *Mental fitness. Verbeter je mentale conditie*. Amsterdam: Boom.
- BP MO, the British Prime Minister's Office (2011). A transcript of a speech given by the Prime Minister on wellbeing on 25 November 2010. Geraadpleegd 15 juli 2011 via [www.number10.gov.uk/news/pmspeechonwellbeing](http://www.number10.gov.uk/news/pmspeechonwellbeing)
- Campen, C. van (red.) (2006). *Gezond en wel met een beperking: Ervaren kwaliteit van leven en functioneren van mensen met langdurige lichamelijke beperkingen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP-werkdocument 122).
- CPB (2009). *Brede welvaart en nationaal inkomen* (CPB notitie). Den Haag: Centraal Planbureau.
- Deutscher Bundestag (2010). *Einsetzung einer Enquete-Kommission zu nachhaltigem Wirtschaften und gesellschaftlichem Fortschritt in der Sozialen Marktwirtschaft'. Antrag der Fraktionen cdu/csu, spd, fdp und Bündnis 90/Die Grünen*. Deutscher Bundestag, Drucksache 17/3853.
- Diener E., J. Helliwell, R. Lucas en U. Schimmack (2009). *Well-being and Public Policy*. Oxford: Oxford University Press.
- Graaf, R. de, M. ten Have en S. van Dorsselaer (2010). *Nemesis-2: De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Hajiran, H. (2006). Toward a Quality of Life Theory: Net Domestic Product of Happiness. In: *Social Indicators Research*, jg. 75, nr. 1, p. 31-43.
- Houten, M. van (2011). Gelukkige burgers, dat scheelt in de kosten. In: *Trouw*, 25 november 2011, p. 7.
- Klerk, M. de, R. Gilsing en J. Timmermans (2010). *Op weg met de Wmo. Evaluatie van de Wet maatschappelijke ondersteuning 2007-2009*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP-publicatie 2010/2).
- Lyubomirsky, S., L.A. King en E. Diener (2005). The benefits of frequent positive affect. In: *Psychological Bulletin*, nr. 131, p. 803-855.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness*. New York: Penguin.
- Van Rompuy (2011). *Het wereldboek geluk voor alle wereldleiders*. Geraadpleegd op 20 maart 2012 via <http://77.241.93.48/webroot/theworldbookofhappiness/blog/wordpress/>
- SCP (2007). *Veel geluk in 2007*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP-nieuwjaarsuitgave).
- Stiglitz, J.E., A. Sen en J.-P. Fitoussi (2009). *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*. Geraadpleegd 6 september 2009 via [www.stiglitzsenfitoussi.fr/en/index.htm](http://www.stiglitzsenfitoussi.fr/en/index.htm)

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht/Boston: Kluwer Academic.

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life.

In: *Journal Of Happiness Studies*, jg. 1, p. 1-39.

Walburg, J.A. (2008). *Mentaal Vermogen. Investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.

Weehuizen, R. (2008). *Mental Capital: The Economic Significance of Mental Health*. Maastricht: University of Maastricht.



## 2



## Feiten en gevoel

Paul Schnabel

## Welvaart in Nederland

‘Realiteitsresistent’ heb ik de Nederlanders wel eens genoemd. Daar was ook reden toe. Ook als het heel goed gaat met het land, zijn Nederlanders er van overtuigd dat het de slechte kant op gaat. Die overtuiging zit zo diep, dat er nauwelijks ruimte is voor een nog negatiever oordeel als het echt slecht gaat. Begin 2008, toen er meer mensen aan het werk waren dan ooit en ook een behoorlijk overschot op de rijksbegroting werd verwacht, wisten twee op de drie Nederlanders zeker dat het de slechte kant op ging.<sup>1</sup> Niet meer dan één op de honderd geloofde dat het toch vooral goed ging met het land. Een jaar later, toen de banken op het nippertje waren gered en een snelle stijging van de werkloosheid werd verwacht, waren de antwoorden bijna precies hetzelfde. Als we kijken naar de cijfers over de afgelopen tien jaar, dan zien we dat het in Nederland steeds beter is gegaan. Dat kunnen we afmeten aan de SCP leefsituatie-index, een maatstaf voor de objectieve kwaliteit van leven. Met deze index wordt gekeken naar de woonsituatie, gezondheid, vrijetijdsbesteding, participatie, mobiliteit en vakanties van Nederlanders. Tussen 1999 en 2010 is de leefsituatie van de Nederlanders met 6% verbeterd (betere huisvesting, meer participatie, meer vakanties, enz). Voor alle groepen is het beter geworden, maar voor de lagere inkomens, niet-westerse allochtonen en alleenstaanden nog het meest.

## De feiten en het gevoel

Over het algemeen is het leven in Nederland in de afgelopen tien jaar dus beter geworden. Hier komen we op het punt waar de objectieve feiten in aanvaring komen met de subjectieve beleving. Het gaat niet goed met ons en het gaat zelfs steeds slechter, dat is de heersende opinie. De feiten zijn anders, maar op hun beurt zijn opinies ook weer feiten. Hier geldt wat in de sociologie bekend staat als het Thomas-theorema: ‘if men define situations as real, they are real in their consequences’. De Nederlandse politici hebben na 2000 de hardheid van het theorema ten volle ondervonden. De politieke belangstelling is groter dan ooit, maar de waardering voor politici is gedaald en geen politicus is meer zeker van zijn toekomst. Als kamerlid voor de VVD was Rita Verdonk in haar eentje bijna goed voor tien zetels, maar op eigen kracht haalde ze met Trots op Nederland nog niet voldoende stemmen voor één zetel. Het vertrouwen komt te voet en gaat te paard. Voor de eeuwwisseling hoorde je dat niemand ooit zeggen, nu is het een spreekwoord dat de geest van de tijd perfect lijkt te weerspiegelen.

De Nederlanders zijn kritisch over hun eigen samenleving en nog kritischer op regering en parlement. Ze zijn allerminst kritisch over of op zichzelf. Al meer dan tien jaar geeft ruim 80% van de Nederlanders aan in hun persoonlijk leven gelukkig tot zeer gelukkig te zijn. 3% bekent niet zo gelukkig te zijn en maar 1% is echt ongelukkig (Bijl et al. 2011).

Eens te meer opmerkelijk, omdat we tegelijkertijd hebben kunnen vaststellen dat maar 1% van de Nederlanders denkt dat het met het land echt de goede kant opgaat. Wat geluk betreft zijn er in Nederland nog wel verschillen tussen sociale groepen. Onder de categorieën die eerder gelukkig dan ongelukkig zijn bevinden zich autochtonen, hoge inkomens, inwoners van Drenthe (terwijl inwoners van Flevoland het minst gelukkig zijn), heteromannen, ouderen, werkenden, paren zonder kinderen, plattelanders en mensen die vrijwilligerswerk verrichten. Voor die laatste groep geldt dan wel dat ze dat niet te veel uur moeten doen.

Behalve naar geluk (gemeten met de vraag 'hoe gelukkig bent u') kunnen we ook kijken naar de levenstevredenheid ('hoe tevreden bent u met het leven dat u leidt'). Uitgedrukt in een rapportcijfer geven Nederlanders voor hun levenstevredenheid gemiddeld een 7,8. Dezelfde sociale groepen als bij de geluksvraag geven het hoogste cijfer: 65-plussers bijvoorbeeld een 8,1; paren zonder kinderen een 8,0 (paren met kinderen geven trouwens nagenoeg eenzelfde cijfer: 7,9) en autochtonen een 7,9. Eenoudergezinnen zijn het minst tevreden (7,2), gevolgd door niet-westerse migranten (7,5), westerse migranten en alleenstaanden (7,6). De laagste scores vinden we bij mensen met een slechte of zeer slechte gezondheid (6,4) en een uitkering (6,7).

### Nederland is Denemarken niet

Helemaal buiten de werkelijkheid staat het gevoel van de Nederlander niet: de eerlijkheid gebiedt te zeggen dat in 2010 de antwoorden op de vraag welke kant het met Nederland op gaat toch wat positiever werden en in de loop van 2011 heel begrijpelijk juist weer wat negatiever.

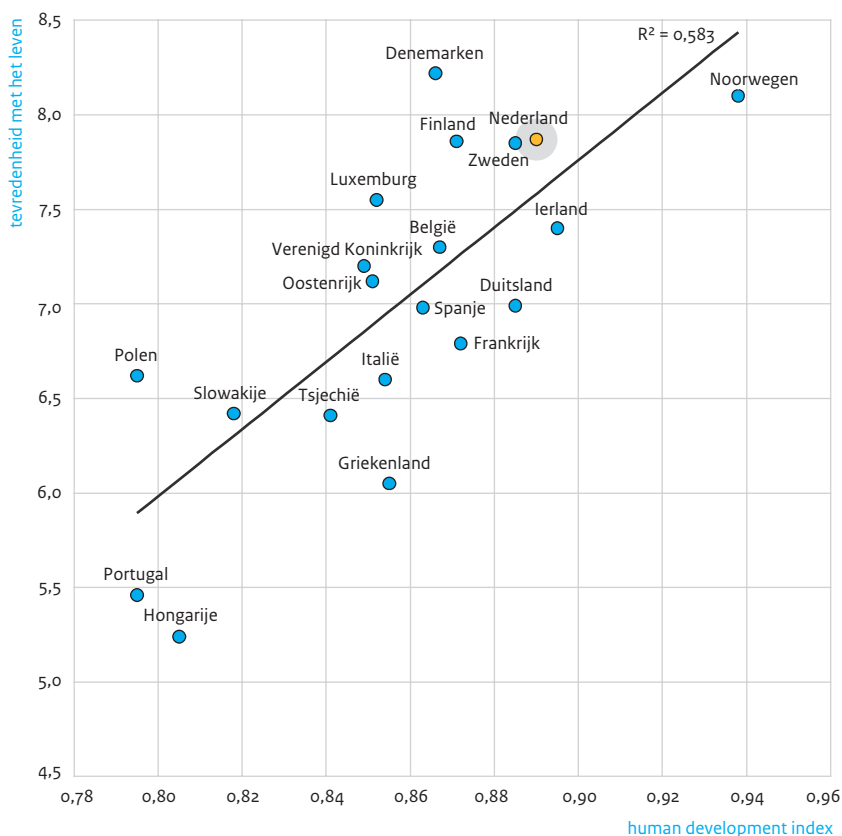
Toch blijft het opmerkelijk hoe in een van de best georganiseerde en best functionerende landen van de wereld de stemming onder de bevolking zo gedrukt en bedrukt kan zijn en blijven. Om een typisch Nederlandse reactie voor te blijven voeg ik daar maar meteen aan toe dat lang niet overal op dezelfde manier op de stand van zaken gereageerd wordt. In Denemarken is men in het algemeen juist heel positief gestemd over de eigen samenleving, maar in Rusland en Bulgarije is men nog somberder dan in Nederland. Dat laatste is heel goed te begrijpen, maar Denemarken is in economisch en sociaal opzicht heel goed met Nederland te vergelijken. Nederland heeft Denemarken zelfs al ingehaald wat het inkomen per hoofd van de bevolking betreft. Ook het werkloosheidscijfer is in Nederland lager. In beide landen is de arbeidsparticipatie heel hoog, in Nederland nu zelfs wat hoger dan in Denemarken. Het aantal gewerkte uren per week is in beide landen juist weer laag. Dat is mooi als je tegelijkertijd ook tot de rijkste landen van de Europese Unie hoort. Gemiddeld worden in Griekenland per werknemer per week de meeste uren gemaakt – 42 tegenover 31 in ons land en 33 in Denemarken –, maar dat heeft toch niet erg mogen baten. Het gaat uiteindelijk om productiviteit en niet om tijd.

Op bijna alle internationale vergelijkingsmaten scoort Nederland in positieve zin heel hoog. Op de sociaal-economische 'misère-index' heeft Nederland het beste rapportcijfer van alle landen van de Europese Unie. Op de Human Development Index hoeven we alleen het door olie en gas schatrijk geworden Noorwegen ruim voor ons te laten gaan en in ieder geval tot 2010 ook nog net Ierland (figuur 2.1). Dat zal nu niet meer het geval zijn, want Ierland kampt met een werkloosheid van meer dan 12% en een oplopend

emigratieoverschot. Veel vooral jonge Ieren trekken weg naar andere Angelsaksische landen waar nog wel werk is. Nederlanders praten wel graag over weg gaan, maar uiteindelijk zetten maar weinigen de stap en velen keren ook weer terug. Wie rust en natuur zoekt, kan elders vaak beter terecht. Wie hoopt over de grens een prettigere samenleving en een soepelere overheid te vinden, zal meestal teleurgesteld worden.

Figuur 2.1

Tevredenheid met het leven en plaats op de Human Development Index, 2010 (in gemiddelde rapportcijfers en indexcijfers)



Bron: Europese Commissie (Eurobarometer 74.1 najaar 2010); UNDP (2010)

### Internationale vergelijkingen

Na het voorgaande zal het dan ook niet meer verrassen dat de tevredenheid over het eigen leven alleen hoger is bij de Denen. Een beetje verrassend is misschien toch wel dat het in België lager ligt dan bij ons en in landen als Italië zelfs nog lager (tabel 2.1). Dat was ook al in de jaren voor de eurocrisis zo en dat zal nu zeker niet beter geworden zijn.

Tabel 2.1

Geluk in enkele Europese landen, 1999-2010 (in rapportcijfers)

	1999	2010
Denemarken	8,2	8,2
Nederland	7,5	7,9
Finland/Zweden	7,7	7,9
België	7,3	7,3
Verenigd Koninkrijk	7,1	7,2
Oostenrijk	7,8	7,1
Duitsland	7,2	7,0
Spanje	6,9	7,0
Frankrijk	6,5	6,8
Italië	6,9	6,6
Griekenland	6,0	5,5
Hongarije	5,6	5,2

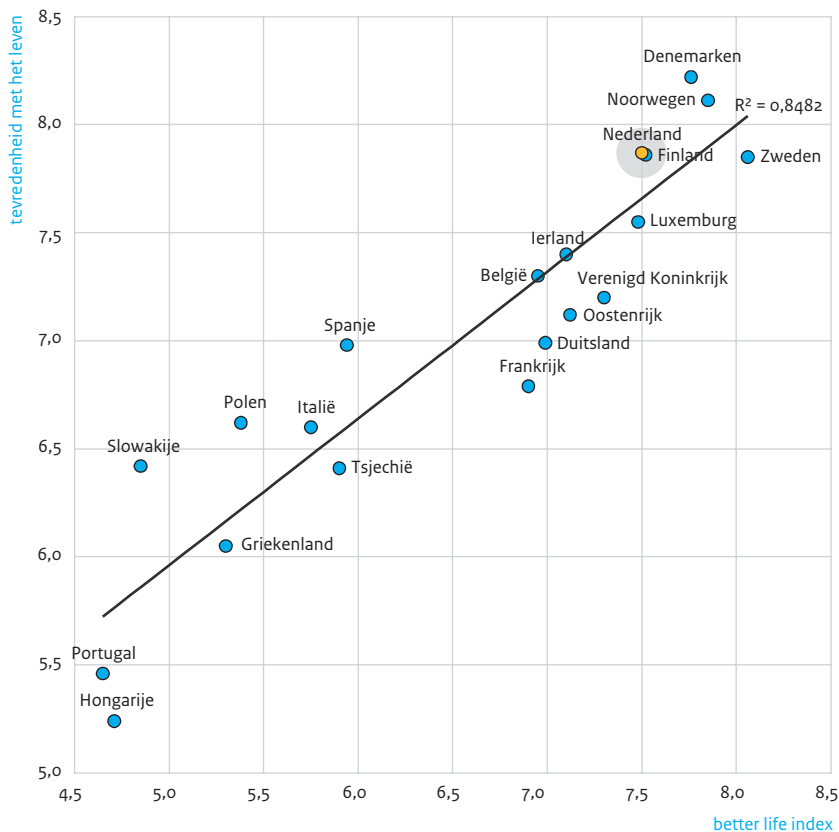
Bron: Bijl et al. (2011)

De beste internationale vergelijkingsgrondslag is te vinden in de door de OECDE, de internationale organisatie voor economische ontwikkeling en samenwerking, pas onlangs geïntroduceerde Better Life Index. In de BLI is bijna alles, van arbeid tot zorg en van sociale zekerheid tot sociale veiligheid, opgenomen. Met een rapportcijfer van gemiddeld 7,5 blijft Nederland dan net iets achter bij Finland en nog iets meer bij Noorwegen en Denemarken (figuur 2.2). De beste van de klas is Zweden met ruim een 8. Landen als Portugal, Hongarije, Griekenland, Polen en ook Spanje en Italië halen geen voldoende. Frankrijk, Duitsland en België zitten rond de 7 als rapportcijfer. Elke keer blijkt weer dat het leven het beste is in de Noordse landen en in Nederland. Ze zijn democratisch, vreedig, weinig formeel en het verschil tussen de hoge en lage inkomens is niet al te groot. Het zijn burgerlijke landen waar bijna iedereen zich als lid van een brede middenklasse beschouwt.

Nederland is in oppervlakte een klein land, al wordt dan wel eens vergeten dat bij ons vrijwel elke vierkante meter bewoonbaar en bruikbaar is. Qua bevolking is het met meer dan 16,5 miljoen mensen helemaal niet zo klein. Nummer acht in de EU-27 en wat Bruto Binnenlands Product (BBP) per hoofd van de bevolking betreft na Luxemburg ook het rijkste land van de Europese Unie. Met een BBP van dit jaar meer dan 600 miljard euro horen we tot de G-20, waar we politiek echter geen deel van uitmaken. De economische nummer twee van de wereld, China, heeft met tachtig keer zoveel inwoners nu ongeveer tien keer ons BBP. In de Europese Unie zijn we na de meer dan 900 miljard euro van Duitsland met ruim 400 miljard euro het grootste exportland. Ongeveer de helft daarvan maken we zelf, voor de andere helft zorgen we voor de opslag en het transport. Daar verdienen we in de zeventiende eeuw al veel geld mee en dat is nog steeds zo. Overigens spelen in onze eigen export agrarische producten een opvallend grote rol. Na de

Figuur 2.2

Tevredenheid met het leven en plaats op de Better Life Index, 2010 (In gemiddelde rapportcijfers en indexcijfers)



Bron: Europese Commissie (Eurobarometer 74.1 najaar 2010); OECD (2011)

Verenigde Staten zijn we in omzet de belangrijkste landbouwexporteur van de wereld. Nog altijd betaalt men overal graag grif geld voor inderdaad de kaas en de tulpen, maar ook voor het melkpoeder en de zaden.

### Uitdagingen voor de toekomst

De regering wil graag dat wij tot de vijf belangrijkste en meest concurrerende kennis-economieën van de wereld gaan behoren. Nu staan we op de zevende plaats. Geen slechte positie, maar het geeft toch te denken dat juist goed met ons vergelijkbare landen als Zwitserland en Zweden wel bij de eerste vijf horen. Wij kunnen hoger komen, maar dan moeten we wel veel meer in wetenschappelijk onderzoek gaan investeren. Zweden geeft daar met 4% van het BVP meer dan twee keer zoveel aan uit als wij. Voor

dure landen met weinig grondstoffen en een verouderende bevolking ligt de welvaart van de toekomst echt in het aanbod van hoogwaardige producten en diensten. Dat zou ook voor ons moeten kunnen gelden, want inmiddels heeft Nederland in de Europese Unie het hoogste opleidingsniveau bij de bevolking van 25-34 jaar. 37% van die leeftijdsgroep heeft met succes een opleiding op een hogeschool of een universiteit afgerond. Dat is meer dan in Denemarken (35%) en opvallend veel meer dan in Duitsland (17%).

Wat de arbeidsparticipatie betreft zijn we van ver gekomen. In de jaren tachtig daalde de arbeidsparticipatie nog van jaar tot jaar. Werken is goed voor de mens, maar ook nodig voor de welvaart van de samenleving. Het is gelukt om de arbeidsparticipatie te verhogen en in geen land wordt meer in deeltijd gewerkt als juist in Nederland. Van de vrouwen werkt driekwart in deeltijd en van de mannen een kwart. Hanteren we het één-uur-criterium van de Europese Unie, dan komen we op een arbeidsparticipatie van 77% voor de leeftijdsgroep 15-65 jaar. Dat is de hoogste arbeidsparticipatie van de hele Europese Unie. Hoger ook dan in de Verenigde Staten.

De arbeidsparticipatie kan nog verder omhoog, maar de grenzen komen toch in zicht. In een moderne, hoogontwikkelde samenleving wil je natuurlijk niet dat er al vanaf 15 jaar fulltime gewerkt wordt. De echte vergroting van het arbeidsaanbod moet dan ook gezocht worden in gemiddeld meer uren per week, in absoluut meer mensen aan het werk en in meer jaren blijven werken. Het eerste lukt langzaam, het tweede wordt steeds moeilijker en het derde gaat eigenlijk steeds sneller. Formeel is de pensioenleeftijd nog niet verhoogd, maar de feitelijke pensioenleeftijd ligt nu al weer op 63 jaar en is stijgend. Dat zal de uitdaging voor de komende jaren zijn. Meer mensen langer aan het werk is ook noodzakelijk, omdat het goede voorbeeld van de Scandinavische landen ons inmiddels wel geleerd heeft dat een genereus systeem van sociale zekerheid alleen kan blijven bestaan als er zo veel mogelijk mensen aan het werk zijn. Net als alle andere westerse landen is Nederland aan het vergrijzen. Er wordt wel altijd gedaan of het probleem nergens zo erg is als bij ons, maar dat is echt onzin. Met bijna 16% van de bevolking boven de 65 jaar hoort Nederland nog tot de jongste landen van Europa. Landen als Zweden, Duitsland en Italië zitten nu al op de 20%, die wij pas na 2025 gaan bereiken. Japan heeft zelfs al 25% bejaarden, een percentage dat Nederland pas in 2040 gaat halen. Met 2,5% met een echt laag inkomen onder de 65-plussers zijn we gelukkig ver verwijderd geraakt van de tijd dat 'oud' gelijk stond met 'arm'. Dat juist dat niet het geval zou mogen zijn, was het uitgangspunt voor de invoering van de AOW meer dan een halve eeuw geleden. Ouderen zouden een fatsoenlijk en zelfstandig bestaan moeten kunnen leiden, onafhankelijk van de zorg en de financiële hulp van hun kinderen.

Dat is dus gelukt. Voor het eerst in de geschiedenis van de mensheid zijn het juist de ouderen die het beste af zijn. Het vreemde is echter dat niemand er trots op lijkt te zijn of zelfs maar blij mee is. De ouderen zelf hebben vaak het gevoel dat zij financieel steeds verder achterop aan het raken zijn, terwijl bij jongeren juist de opvatting veld wint dat zij onevenredig bij moeten dragen aan de pensioenwelvaart van de oudere generaties. Tegen de tijd dat zij zelf met pensioen willen, is het geld dan op. Zo'n vaart zal het niet lopen, maar we weten nu wel zeker dat het pensioen nooit zo zeker is en ook was als in het verleden vaak gedacht.

### Realiteitsresistent?

Nederland is geen paradijs, maar juist voor de gewone burger, voor Henk en Ingrid dus, zijn er weinig andere landen waar het leven eerlijker, prettiger, veiliger en comfortabeler is dan hier. Toch denken we, althans velen van ons, dat het vroeger het beste was en elders in ieder geval beter. Dat is allebei aantoonbaar niet waar, maar feiten tellen minder dan mening en gevoel.

### Noot

- 1 Voor de cijfers die in dit artikel worden gepresenteerd is gebruikgemaakt van de *Sociale Staat van Nederland 2011* en van verschillende edities van het Continu Onderzoek Burgerperspectieven.

### Literatuur

Bijl, R., J. Boelhouwer, M. Cloin en E. Pommer (red.) (2011). *De sociale staat van Nederland 2011*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.  
Continu Onderzoek Burgerperspectieven, diverse edities. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.



## Gelukkiger met geluksbeleid?

Herman Stolwijk en George Gelauff

### 3.1 Inleiding

Snelle economische groei is een betrekkelijk recent historisch fenomeen. Hoewel in de millennia voor de industriële revolutie, de economieën in het Westen ook groeiden, was die groei zo gering dat er, binnen een mensenleven, nauwelijks een merkbare verandering in de (gemiddelde) materiële welvaart optrad. Op de vraag of een modale landarbeider in, zeg de zesde eeuw materieel beter of slechter af was dan in de twaalfde eeuw, valt dan ook niet gemakkelijk een antwoord te geven. Hoe anders is dat nu. Een groei van de productie per hoofd van 1% per jaar werd de afgelopen zestig jaar klein genoemd. Toch betekent zo'n groei een ruime verdubbeling van de welvaart, zoals die met het bruto binnenlands product gemeten wordt, in een mensenleven. En bij een jaarlijkse groei van 2% per hoofd is er sprake van een ruime verviervoudiging in datzelfde mensenleven. Dankzij die groei heeft de levensstandaard van de gemiddelde burger in de rijke landen momenteel een, historisch gezien, ongekend hoog niveau bereikt.

De voortdurende groei van de materiële welvaart heeft de laatste decennia echter ook discussie opgeroepen. De groeiende aandacht voor geluk of subjectief welzijn<sup>1</sup> is hiervan een uitdrukking. Bij nader inzien is dat niet zo verwonderlijk. Uit onderzoek blijkt namelijk dat burgers, voorbij een bepaald inkomensniveau, gemiddeld, nauwelijks nog gelukkiger worden. In een klassiek geworden paper van Richard Easterlin (1974) werd deze bevinding voor het eerst naar buiten gebracht. In de jaren daarna is deze bevinding verschillende keren bevestigd. Het leidde tot de verzuchting van de prominente 'geluks-econoom' Layard (2005: 13) dat 'hoewel we in het Westen al tientallen jaren gestaag rijker worden, zijn we geen spat gelukkiger geworden.' Dit roept de vraag op of er in het economische beleid niet de verkeerde prioriteiten worden gelegd. Want, als economische groei niet of nauwelijks gelukkiger maakt, is de grote aandacht voor die groei dan wel terecht? Moet het beleid zich niet meer gaan richten op zaken waarvan wel mag worden aangenomen dat ze bijdragen aan het geluk van de burgers? Anders gezegd, zouden we niet gelukkiger worden indien het beleid zich meer expliciet op het geluk van de burgers zou richten? Doel van dit artikel is om een aantal belangrijke bevindingen van het onderzoek naar geluk, en met name de relatie tot economische welvaart, kort te bespreken en te evalueren. De centrale achterliggende vraag is of het onderzoek naar geluk en economie inderdaad argumenten verschaft om in Nederland geluksbeleid een centrale rol in het overheidsbeleid te laten spelen.



### 3.2 Wat is geluk en hoe meten we het?

Alvorens geluk een zinvolle rol in het beleid kan spelen, moet er duidelijkheid bestaan over de vraag wat onder geluk moet worden verstaan. In samenhang daarmee moet er zekerheid zijn dat de uitkomsten van de metingen betrouwbaar zijn.

#### Wat is geluk?

Het blijkt niet eenvoudig om deze vraag in enigszins concrete termen te beantwoorden. Volgens de digitale Van Dale is geluk de ‘aangename toestand waarin men al zijn (aardse) wensen en verlangens bevredigd ziet’. Zonder verdere analyse is duidelijk dat, volgens die definitie, geluk voor de mens geen haalbare toestand is, met uitzondering misschien van korte periodes van extase.

In het wetenschappelijk onderzoek ligt de nadruk daarom op de mate van geluk. Daarbij wordt een onderscheid gemaakt in de concrete gemoedstoestand, die vooral de korte termijn betreft, en de voldoening over het eigen leven als geheel (Diener 1984). Natuurlijk bestaat er een verband tussen beide, maar identiek zijn ze zeker niet (Stutzer en Frey 2010). Zelfs iemand die vindt dat hij een erg gelukkig leven leidt, zal soms perioden van somberheid kennen. En het omgekeerde zal zich ook voordoen. Ondanks de betrekkelijke vaagheid van de definities van geluk, blijken ze voldoende duidelijk om er in de praktijk van het geluksonderzoek mee uit de voeten te kunnen. In discussies over (bijna) stagnerende geluksniveaus in rijke landen heeft men het vooral over de tweede definitie, dus over het gebrek aan een toename van de voldoening over het eigen leven als geheel.

#### Kan geluk betrouwbaar worden gemeten?

Geluksmetingen komen tot stand door respondenten te vragen een subjectief gevoel van welbevinden vast te leggen met een score op een geluksschaal. Die geluksschaal loopt van laag naar hoog, bijvoorbeeld van 1 tot 10 of van ‘erg ongelukkig’ naar ‘erg gelukkig’. Mensen die zeggen gelukkig te zijn met hun leven, en dus een hoge score op de geluksmeetlat laten zien, zijn ook in de ogen van anderen gelukkig (Lepper 1998); ze hebben minder last van depressies en zijn minder suïcidaal. Een recente studie van Oswald en Wu (2010) wijst voor individuen in de Verenigde Staten op een verband tussen objectieve welzijnsbevorderende omstandigheden en de uitkomsten van subjectieve geluksmetingen. En neurologisch onderzoek toont aan dat geluksgevoelens en andere emoties samengaan met bepaalde hersenactiviteiten (Davidson 2001). ‘Aldus bevestigt de hersenwetenschap het objectieve karakter van geluksgevoelens’ (Layard 2005: 29).

Toch deelt niet iedereen de opvatting dat de uitkomsten van de metingen van geluk betrouwbaar genoeg zijn. Degenen die meedoen aan geluksonderzoek verrichten *zelf* de meting, de onderzochte subjecten beantwoorden zelf de vraag naar hun geluksniveau. Een objectieve controle van het meetinstrument en van de ‘vertaling’ van hun geluksgevoel naar het meetinstrument, kan derhalve niet plaatsvinden. Iedere ondervraagde gebruikt als het ware zijn eigen geluksmeter. Het selectieve geheugen van mensen vormt nog een complicerende factor bij de metingen van geluk (Wilkinson 2007; Wilson et al. 2003). Van veel gebeurtenissen wordt alleen de afloop onthouden, en niet de gebeurtenis

in haar geheel. De meeste mensen blijken maar moeilijk in staat zich ‘voldoende bewust’ te blijven van goede en slechte ervaringen uit het verleden. De mens beschikt niet over een *happiness bank* waarin alle ervaringen in termen van geluk en ongeluk in grote precisie worden bijgehouden. Kahneman et al. (2004) benadrukken dat mensen zich vooral hoogte- en dieptepunten herinneren en dat daarmee de ‘standaard geluksmeting’ onbetrouwbaar is. Als ‘oplossing’ stellen zij voor om mensen een soort dagboekje bij te laten houden waarin ze hun belangrijkste activiteiten weergeven, inclusief de tijdsduur ervan, en er de scores op welbevinden bij te vermelden. In de praktijk is dit natuurlijk moeilijk langdurig en op grote schaal te realiseren.

Het zou te gemakkelijk zijn om op basis van de kanttekeningen die bij de definitie en de meting van het geluksconcept kunnen worden geplaatst, de conclusie te trekken dat de resultaten van het geluksonderzoek dan maar terzijde moeten worden geschoven. Op abstract niveau zijn de problemen niet heel veel anders dan de problemen die men tegenkomt bij de definitie en meting van een centraal economisch concept als ‘nut’. Ook de waardering van publieke goederen als veiligheid, biodiversiteit of open ruimte in kosten-batenanalyses is moeilijk te objectiveren. Toch wijst de praktijk van de toegepaste welvaartsanalyse uit, dat ondanks de vaagheid van sommige concepten en de moeilijke en soms aanvechtbare waarderingen, zinvolle uitspraken over de werkelijkheid kunnen worden gedaan. De toegepaste kosten-batenanalyses waarin niet op de markt geprijsde goederen dikwijls een belangrijke rol spelen, zijn bij uitstek een voorbeeld hiervan.

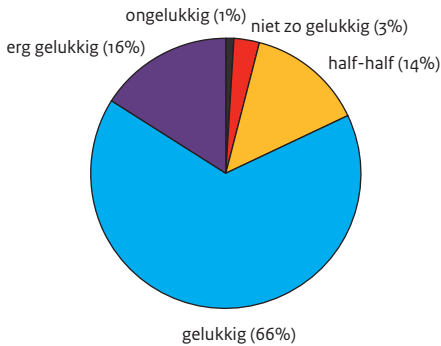
### 3.3 Geluk in Nederland

‘Geluk’ als overkoepelend beleidsdoel speelt tot op heden geen expliciete rol in het Nederlandse beleid op nationaal niveau. Lopen Nederlanders daardoor veel geluk mis? Ofwel: hoeveel gelukkiger kan de gemiddelde Nederlander worden als de overheid wel zou sturen op geluk? Een precies antwoord op die vraag is vanzelfsprekend niet te geven. Maar door na te gaan hoe (on)gelukkig Nederlanders zijn, kan wel een heel ruwe indicatie worden gekregen van de potentiële winst die er in theorie nog aan geluk te realiseren valt. Figuur 3.1 en tabel 3.1 zijn in dit verband informatief. Figuur 3.1 laat zien dat 82% van de Nederlanders zichzelf gelukkig of zeer gelukkig vindt. Slechts 3% van de Nederlanders vindt zichzelf niet zo gelukkig; en 1% noemt zich uitgesproken ongelukkig. De resterende 14% vindt het leven in termen van geluk maar zo zo. Geconcludeerd mag worden dat in 2010 Nederland een land was met heel veel (zeer) gelukkige mensen.

Was 2010 in dit verband een uitzonderlijk jaar? Een antwoord hierop is te vinden in tabel 3.1, eveneens afkomstig uit de *Sociale Staat van Nederland* (Bijl et al. 2011). De tabel laat zien dat het geluk van de Nederlanders in de periode 1999-2010 vrij stabiel is gebleven. In zekere zin is dit opmerkelijk. Want niet alleen is de populatie Nederlanders door geboorte, sterfte en migratie behoorlijk veranderd, er waren ook andere ontwikkelingen zoals veroudering en de economische crisis.

Figuur 3.1

Geluk in Nederland in 2010 (in procenten)



Bron: Bijl et al. (2011)

Tabel 3.1

Geluk in Nederland, 1999-2010 (in procenten)

	1999	2002	2006	2008	2010
erg gelukkig	21	21	15	16	16
gelukkig	68	67	67	68	66
niet gelukkig, niet ongelukkig	9	9	14	14	14
niet zo gelukkig	3	3	4	2	3
ongelukkig	1	1	1	1	1

Bron: Bijl et al. (2011)

De kleine trendbreuk tussen 2002 en 2006 wijt het SCP (Bijl et al. 2011) bovendien niet zozeer aan een verandering in de geluksbeleving van de Nederlanders maar vooral aan de andere manier van vragen. De percentages in 1999 en 2002 zijn afkomstig van een mondelinge vraagstelling; vanaf 2006 zijn de vragen naar persoonlijk geluk schriftelijk gesteld. Vermoedelijk hebben de antwoorden daardoor een iets minder sociaal gewenst karakter. Dit bevestigt overigens dat de problemen van meting, waarover hierboven werd gesproken, bepaald niet triviaal zijn.

Hoe verhoudt het geluk, of de tevredenheid met het leven, in Nederland zich tot het geluk en de tevredenheid met het leven in andere Europese landen? Opvallend genoeg blijkt Nederland ook in relatieve zin dan hoog te scoren. Nederland behoort tot de landen in Europa met de hoogste gemiddelde tevredenheid met het leven (zie hoofdstuk 2). Gezien het nogal eens gehoorde ‘vooordeel’ dat de gemiddelde Nederlander ‘altijd wat te klagen heeft’ mag dit op zijn minst opmerkelijk worden genoemd.

De belangrijkste boodschap is dat Nederlanders in het algemeen gelukkig en tevreden zijn met hun leven. Wat betekent dit voor het beleid? De conclusie dringt zich op dat, ondanks de afwezigheid van expliciet geluksbeleid op nationaal niveau, het economische en sociale beleid in Nederland in het afgelopen decennium in termen van geluk behoorlijk effectief moet zijn geweest. Dit betekent tevens dat de noodzaak om op nationaal niveau expliciet geluksbeleid te voeren niet heel erg dwingend is. Deze conclusie wordt nog eens versterkt doordat een aanzienlijk deel van het geluksniveau en de tevredenheid met het leven de uitkomst is van omstandigheden in het privé domein, zoals het genepakket, gezondheid, relaties, enzovoort (zie ook hierna).

### 3.4 Determinanten van geluk

‘Geluk’ is op zichzelf een te abstracte grootheid om direct beleid op te voeren. Indien geluk in het beleid een belangrijker rol zou gaan spelen, zouden daarom eerst de determinanten van geluk moeten worden gekend. Net als bij andere ‘vage concepten’ als duurzaamheid of nut, kunnen die determinanten als aangrijpingspunten fungeren om beleid op te voeren. Wat zijn die determinanten? Wat bepaalt of iemand gelukkig is? Een opmerkelijk resultaat uit het geluksonderzoek is dat ons geluksgevoel, ofwel de tevredenheid met het leven in het algemeen, een opvallend grote persoonsgebonden factor kent. Ieder mens blijkt als het ware een ingebouwd geluksniveau te bezitten. Die factor, dit ingebouwde geluksniveau, ligt hoger bij een optimist dan bij een pessimist. Anders gezegd: een optimist is iemand met een hoog ingebouwd geluksniveau terwijl een pessimist het met een veel lager niveau moet stellen. Uit een bekend onderzoek onder eenige tweelingen kwam naar voren dat dit genetisch bepaalde geluksniveau voor zo’n 50% of meer bepalend is voor de verschillen in de geluksscores tussen individuen (Lykken en Tellegen 1996). Meer recent onderzoek van De Neve et al. (2010) wijst weliswaar op een iets lagere bijdrage van de genen, maar, met ongeveer 33%, onderschrijft ook dit onderzoek het belang van erfelijke factoren. Interessant, en hierbij passend, is ook dat het grootste deel van de gelukseffecten dikwijls maar van korte duur is. Er treedt betrekkelijk snel een gewenning aan een nieuwe leefsituatie op en daardoor keert men weer terug naar dicht bij het oorspronkelijke geluksniveau. Slechts bij ingrijpende persoonlijke gebeurtenissen, zoals het overlijden van een kind, treedt een aanzienlijk daling van het geluksgevoel op die voor het grootste deel blijft bestaan (Gilbert 2006). Tot op zekere hoogte onderschrijven de scores in tabel 3.1 deze zogeheten *set point* theorie. De uitkomsten blijken maar weinig gevoelig voor veranderingen in de sociaal-economische omstandigheden die zich in deze eeuw tot nu toe hebben voorgedaan.

Een belangrijke implicatie van de persoonsgebondenheid van geluk en de *set point* theorie is dat de mate waarin de overheid invloed op het individuele geluksniveau kan uitoefenen niet moet worden overschat. Dat wil overigens niet zeggen dat de rol van externe omstandigheden, waaronder ook omstandigheden die door de overheid kunnen worden beïnvloed, verwaarloosbaar zijn. Integendeel. Uit een veelheid van onderzoek komt naar voren dat externe omstandigheden merkbaar van invloed zijn op het gemeten geluksniveau. Erfelijke factoren en de *set point* theorie zijn dus lang niet allesbepalend.

Frey (2011) geeft een opsomming van de determinanten van geluk. Hij maakt daarbij een onderscheid in factoren met een economisch, een sociaal, een politiek en een psychologisch karakter. Combineren we dit met determinanten die in andere bronnen worden genoemd (zie Gilbert 2006; Helliwell 2003; Layard 2005), dan kan het volgende overzicht worden opgesteld:

#### Economische determinanten

- Een hoger inkomen maakt niet veel, maar wel iets gelukkiger.
- Onvrijwillig werklozen zijn ongelukkiger dan degenen met werk.
- Zelfstandigen zijn gemiddeld gelukkiger dan mensen in loondienst.

#### Sociale determinanten

- Religieuze personen zijn gelukkiger dan ongelovigen.
- Mensen die in intensief familieverband leven zijn gelukkiger dan anderen.
- Persoonlijke vriendschappen dragen bij aan geluk.
- Schenken en vrijwilligerswerk maken gelukkiger.

#### Politieke determinanten

- Mensen in een democratie zijn gelukkiger. Deelname aan besluitvorming maakt gelukkiger.
- Decentrale beslissingen, dicht bij de burgers dragen bij aan het geluk.
- Goed bestuur draagt bij aan het geluk.

#### Persoonlijke factoren

- Mensen evalueren hun eigen geluk in termen van hun referentiegroep. Als het anderen in de referentiegroep te veel voor de wind gaat, daalt het geluk van de achterblijver.
- Mensen passen zich aan de omstandigheden aan.
- Autonomie in het vervullen van taken en ruimte voor persoonlijke ontwikkeling dragen bij aan geluk.
- Gezonde mensen zijn gelukkiger dan ongezonde mensen.
- Hoogopgeleide mensen zijn gelukkiger dan laagopgeleide mensen.
- Mensen zonder kinderen zijn iets gelukkiger dan mensen met kinderen.

Bij een beoordeling van de vraag of en in welke mate deze determinanten een basis kunnen zijn voor het voeren van een nationaal geluksbeleid, dienen in ieder geval de volgende kanttekeningen in het oog te worden gehouden.

Ten eerste. De mate waarin de determinanten bepalend zijn voor het geluksniveau is, binnen grenzen die in de praktijk relevant zijn, beperkt (zie ook Helliwell 2003). Bovendien is de samenhang tussen determinant en geluksniveau niet stabiel maar contextspecifiek. Als de context verandert, verandert ook het verband.

Ten tweede. De oorzaak en gevolg relaties zijn lang niet altijd duidelijk. Hebben gelukkige mensen meer vriendschappen? Of maken vriendschappen gelukkig?

Zijn religieuze mensen gelukkiger? Of zijn gelukkige mensen eerder religieus? Of is er een achterliggende andere factor?

Ten derde. Sommige determinanten hangen, dikwijls op een ingewikkelde manier, met elkaar samen. Er is sprake van *trade-offs*, bijvoorbeeld tussen minder werken (tijd voor vrijwilligerswerk en iets meer geluk) en meer inkomen (iets meer geluk); of tussen baan-zekerheid van de huidige werknemers en de kansen op toetreding tot de arbeidsmarkt van werkzoekenden. Geluk in het ene domein of voor de ene persoon kan ten koste gaan van geluk in het andere domein of voor de andere persoon.

Ten vierde. Een complicatie is, dat indien de determinanten van geluk explicieter worden beschouwd, het snel duidelijk wordt dat het streven naar maximaal geluk de overheid in domeinen brengt die veel mensen liever voor zichzelf houden of strijdig zijn met andere waarden. Zo laat het geluksonderzoek zien dat mensen in een stabiele gezinsrelatie gemiddeld genomen hoger scoren op de geluksmeetlat dan mensen zonder zo'n relatie. Betekent dit dat de overheid actief het huwelijk moet bevorderen? Of, uit geluksonderzoek blijkt dat kinderen per saldo weinig of niets bijdragen aan geluk (Gilbert 2006). Moet de overheid daarom kinderloosheid propageren? Werkloosheid wordt als minder erg ervaren indien in de omgeving veel werkloosheid voorkomt. Betekent dit dat werkgelegenheidsbeleid zich primair moet richten op de regio's waarin de werkloosheid laag ligt omdat daar het gelukseffect het grootst is? Goede sociale voorzieningen blijken nauwelijks bij te dragen aan het geluk (Veenhoven 2000). Is dit een reden om de sociale voorzieningen te verminderen? Voor de meesten zullen dit retorische vragen zijn. Kortom de determinanten en gemeten samenhangen verschaffen weliswaar een goede basis voor een zinvolle en gestructureerde discussie over door de overheid te voeren geluksbeleid, maar er kan nog lang niet van worden afgeleid, hoe zo'n beleid er precies zou moeten uitzien.

### 3.5 Welvaart versus geluk

Om de mogelijke implicaties van een door de overheid te voeren geluksbeleid in een juist kader te plaatsen, is het nuttig om het huidige sociaaleconomische beleid, dat op nationaal niveau vooral gericht is op 'welvaartsvergroting', nader te duiden.

Stel er wordt een beleidsinterventie voorgesteld. Stel er wordt overwogen om een spoorlijn aan te leggen of om fossiele energie te belasten en, gelijktijdig, groene stroom te subsidiëren. De vraag waarop de beleidseconoom in een analyse van de gevolgen hiervan dan antwoord tracht te geven, luidt: leidt een dergelijke interventie tot een hogere maatschappelijke welvaart? Analyses van die vraag vinden standaard plaats binnen het raamwerk van de neoklassieke welvaartstheorie. Binnen die theorie worden allereerst de directe en indirecte gevolgen van de voorgestelde interventie nagegaan. Vervolgens wordt vastgesteld in welke mate die gevolgen afbreuk doen aan bijdragen aan de maatschappelijke welvaart. Dit gebeurt door de gevolgen, de kosten en de baten, zo veel mogelijk in eenzelfde noemer (de euro) uit te drukken. Is het saldo van baten en kosten positief, dan leidt de interventie, in de ogen van de welvaartseconoom, tot een vergroting van de maatschappelijke welvaart. Impliciet is het advies dan om de interventie maar te doen plaatsvinden, al kunnen er altijd redenen zijn om toch iets anders te doen.

Zijn niet alle gevolgen in eenzelfde noemer uitgedrukt, bijvoorbeeld omdat een waardering in euro's niet op een betrouwbare manier kan geschieden, dan is de uiteindelijke afweging nog meer de taak van beleid en politiek.

Of effecten van een interventie voor de welvaartseconoom relevant zijn, wordt bepaald door het schaarste criterium. Meer van het ene gewenste, betekent dan automatisch minder van het andere gewenste. Meer middelen voor zorg, betekent minder middelen voor, bijvoorbeeld, cultuur of onderwijs of een minder besteedbaar inkomen voor burgers. De schaarste heeft betrekking op zowel goederen en diensten die op de markt een prijs krijgen als goederen en diensten die niet op de markt worden geprijsd. Geluk daarentegen wordt door meer dan alleen het schaarste criterium en de daarmee samenhangende afruilen bepaald. In die zin is het geluksconcept omvattender dan welvaart. Of bijvoorbeeld een liberalere euthanasieregeling de welvaart vergroot of verkleint, valt buiten het domein van de welvaartseconomie. Er is namelijk geen effect op schaarse goederen. Maar zo'n interventie heeft natuurlijk wel een effect op individueel geluk. Hetzelfde geldt voor gelukservaringen die aan een relatie of aan het opvoeden van kinderen wordt ontleend.

De gerichtheid binnen beleid en politiek op welvaartsvergroting betekent niet dat er in het politieke debat geen ruimte is voor 'niet-economische waarden'. Zoals bijna dagelijks uit de media kan worden waargenomen, domineren die niet-economische waarden zelfs vaak het debat over keuzes en afwegingen. Het lijkt daarom niet gewaagd te stellen dat dit mede de hoge scores van Nederland op geluks- en tevredenheidslijstjes verklaart. Daar ligt volgens ons ook de grootste bijdrage die de resultaten van het geluksonderzoek kunnen leveren: in het opsporen van niet-economische factoren die weliswaar geen expliciete rol in de economisch getinte afweging van kosten en baten spelen, maar die voor het welzijn of het geluk van de burger wel degelijk van belang zijn. In geluksonderzoek is bijvoorbeeld herhaaldelijk vastgesteld dat verlies van werk een relatief grote afbreuk doet aan het geluksgevoel van degene die het treft. Beleid gericht op een maximering van de welvaart hoeft echter niet altijd samen te gaan met een maximering van de werkgelegenheid. Als in beleidsafwegingen meer rekening met het leed van de betrokkenen wordt gehouden, resulteert dat weliswaar in een lagere welvaart, maar wordt mogelijk een hoger gemiddeld geluk bereikt.

### 3.6 Tot slot

Het pleidooi voor meer aandacht voor de resultaten van geluksonderzoek in het beleid, heeft in de ogen van sommigen te maken met de eenzijdige gerichtheid van het beleid op economische groei (zie bijv. Layard 2005). Tot op zekere hoogte is hier volgens ons sprake van een misverstand. Kijken we naar de politieke discussies van alledag dan domineert dikwijls *niet* het effect van een interventie op de economische groei. Dan blijken de ambities vooral te liggen op zaken als gezondheidszorg, infrastructuur, criminaliteit, milieu, onderwijs, vergrijzing, enzovoort. De rol van economische groei is in deze discussies slechts instrumenteel: ze verschaft, via belastingopbrengsten, de overheid de middelen om aan de wensen van groepen van burgers tegemoet te komen. Soms gebeurt dit rechtstreeks, bijvoorbeeld door het teweegbrengen van inkomensoverdrachten,

en soms meer indirect, bijvoorbeeld door zorg te dragen voor de productie van goederen en diensten die niet of in onvoldoende mate door de markt worden verschaft. De zaken waar het hierbij om gaat hebben dikwijls impliciet of expliciet met het welzijn van groepen burgers te maken, zoals minder files, een betere ouderenzorg, een veiliger woonomgeving. Overheidsbeleid gebaseerd op geluksonderzoek zal hooguit kunnen leiden tot kleine verbeteringen.

Veel uitkomsten van geluksonderzoek zijn bovendien onvoldoende expliciet en (nog) niet overtuigend genoeg om direct geluksbeleid van af te leiden. De wetenschappelijke discussie is nog lang niet uitgewoed. Een voorbeeld is de discussie over de mate van geldigheid van de *set point* theorie. Dit gebrek aan echt bruikbare kwantitatieve resultaten pleit voor terughoudendheid bij het gebruik ervan. Beleid gericht op een maximering van het nationale geluk lijkt derhalve (voorlopig) buiten het bereik van de overheid te liggen.

Deze terughoudendheid betekent niet dat alle resultaten van het geluksonderzoek slechts voorlopig of om andere redenen niet bruikbaar zijn. Integendeel. Uit geluksmetingen komt bijvoorbeeld naar voren dat het verlies van een kind of partner, de achterblijvers evident en structureel ongelukkig maakt. Effectieve maatregelen om de kans hierop te voorkomen, bijvoorbeeld in het verkeer, dragen dus bij aan een structurele vergroting van het geluk of het welzijn. Psychische stoornissen veroorzaken eveneens veel structureel ongeluk (zie bijvoorbeeld Bergsma et al. 2011). Preventie en een goede behandeling dragen dan eveneens bij aan het individuele (en geaggregeerde) welbevinden. Ook corruptie en gebrek aan wetshandhaving blijken negatief gecorreleerd met geluk (Diener en Seligman 2004). En gerichte vragen naar de mate van tevredenheid met beleid in algemene zin kunnen de overheid handvatten geven voor verbetering. Geluksdeterminanten die op het traditionele domein van de overheid liggen, kunnen dus mede op basis van de resultaten van het geluksonderzoek aanleiding zijn bepaalde geluksbevorderende maatregelen te treffen. Daarbij moet overigens niet worden vergeten dat indien die maatregelen met kosten gepaard gaan, ze ten koste gaan van andere maatregelen zullen gaan; de beschikbare middelen zijn nu eenmaal beperkt. Het is dan van belang om het positieve gelukseffect van een maatregel zorgvuldig af te wegen tegen de 'geluuskosten' van de maatregel die dan achterwege moet blijven. Ook verstandig geluksbeleid ontkomt niet aan een kosten-batentest.

## Noot

- 1 De termen geluk en subjectief welzijn hebben in dit artikel dezelfde betekenis.

## Literatuur

- Bergsma, A., M. ten Have, R. Veenhoven en R. de Graaf (2011). Mental Disorders and Happiness; A 3-year follow-up in the Dutch general population. In: *The Journal of Positive Psychology*, jg. 6, nr. 4, p. 253-259.
- Bijl, R., J. Boelhouwer, M. Cloïn en E. Pommer (red.) (2011). *De sociale staat van Nederland 2011*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.



- Davidson, R. (2001). Toward a Biology of Personality and Emotion. In: *Annals New York Academy of Science*, jg. 935, p. 191-207.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. In: *Psychological Bulletin*, jg. 95, nr. 3, p. 542-575.
- Diener, E. en M. Seligman (2004). Beyond Money: Towards an Economy of Well-Being. In: *Psychological Science in the Public Interest*, july, nr. 5, p. 1-31.
- Easterlin, R.A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In: P.A. David en M.W. Reder (red.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramowitz* (p. 89- 125), New York: Academic Press.
- Frey, B.S. (2011). Tullock challenges: happiness, revolutions, and democracy. In: *Public Choice*, jg. 148, nr. 3-4, p. 269-281.
- Gilbert, D. (2006). *Stuitten op geluk*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Helliwell, J. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. In: *Economic Modelling*, jg. 20, nr. 20, p. 331-360.
- Kahneman, D., A. Krueger, D. Schkade, N. Schwartz en A. Stone (2004). Toward National Well-Being Accounts. In: *The American Economic Review*, jg. 94, nr. 2, p. 429-434.
- Layard, R. (2005). *Waarom zijn we niet gelukkig?* Amsterdam/Antwerpen: Atlas.
- Lepper, H.S. (1998). Use of Other-Reports to Validate Subjective Well-Being Measures. In: *Social Indicators Research*, jg. 44, nr. 3, p. 367-379.
- Lykken, D. en A. Tellegen (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon. In: *Psychological Science*, jg. 7, nr. 3, p. 186-189.
- Neve, J. de, N. Christakis, J. Fowler en B. Frey (2010). *Genes, Economics and Happiness*. München: Ifo (CESifo working paper 2946).
- Oswald, A. en S. Wu (2010). Objective Confirmation of Subjective Measures of Human Well-Being: Evidence from the USA. In: *Science*, jg. 327, nr. 5965, p. 576-579.
- Stutzer, A. en B.S. Frey (2010). *Recent Advances in the Economics of Individual Subjective Well-Being*. (IZA discussion paper 4850).
- Veenhoven, R. (2000). Well-being in the welfare state: Level not higher, distribution not more equitable. In: *Journal of Comparative Policy Analysis*, jg. 2, nr. 1, p. 91-125.
- Wilkinson, W. (2007). *In Pursuit of Happiness Research, Is it reliable? What does it imply for policy?* Washington: Cato Institute (Cato Policy Analysis Series 50, nr. 590).
- Wilson, T.D., J. Mayers en D. Gilbert (2003). How happy was I, anyway?, A Retrospective Impact Bias. In: *Social Cognition*, jg. 21, nr 6, p. 421-445.



## Sturen op geluk: is dat mogelijk en wenselijk?

Ruut Veenhoven

Het idee dat de overheid zou moeten sturen op geluk is meer dan 200 jaar geleden al bepleit door Jeremy Bentham (1789). Volgens hem moeten wij streven naar groter geluk voor een groter aantal mensen, ook bij het maken van publieke keuzen. Dit heet in het filosofenjargon ‘politiek utilitarisme’. Of politieke sturing op geluk praktisch mogelijk is, was in de tijd van Jeremy Bentham nog niet duidelijk. Tegenwoordig valt daar meer over te zeggen op basis van empirisch onderzoek van de laatste veertig jaar, waarvan de resultaten zijn opgeslagen in de World Database of Happiness (Veenhoven 2012a). De discussie over de rol van geluk in beleid wordt geteisterd door begripsverwarring. Daarom begin ik met een definitie van geluk, en bespreek ik verwante begrippen. Vervolgens geef ik kort aan hoe dat geluk gemeten kan worden en wat het onderzoek met die meetmethoden heeft opgeleverd. Op basis daarvan beantwoord ik dan de volgende vragen:

- Kan de overheid bijdragen aan groter geluk voor een groter aantal burgers?
- Wordt dat geen dure linkse hobby?
- Is de roep om sturing op geluk een voorbijgaande hype?

### 4.1 De definitie van ‘geluk’

Het woord ‘geluk’ wordt vaak gebruikt als een verzamelterm voor alles wat goed is, net als de termen ‘welzijn’ en ‘kwaliteit van leven’. Dat woordgebruik is handig in de politieke retoriek, maar onhanteerbaar bij het maken van beleid. Daarom is het nodig het begrip nader af te bakenen.

#### 4.1.1 Vier kwaliteiten van leven

Noties over ‘kwaliteit van leven’ kunnen op twee manieren onderscheiden worden. Het eerste onderscheid is tussen *voorwaarden* voor een goed leven en de *uitkomsten* van het leven. In het denken van politici staan voorwaarden centraal, want hun vak draait voornamelijk om het verbeteren daarvan. Willen we weten of politici inzetten op voorwaarden die er echt toe doen, dan moeten we kijken naar de uitkomsten, want niet alle voorwaarden waarvan men denkt dat ze het leven er beter op maken, blijken dat in de praktijk ook te doen.

Een tweede onderscheid is naar kwaliteiten van de *omgeving* waarin het individu functioneert en naar kwaliteiten in het *individu* zelf. In het denken van politici en andere maatschappijverbeteraars staat het eerste voorop, en het tweede staat centraal in het denken van mensverbeteraars zoals pedagogen en therapeuten. Samen leveren deze tweedelingen de volgende vier kwaliteiten van leven (figuur 4.1).

Figuur 4.1

Kwaliteiten van leven

	<i>extern</i>	<i>intern</i>
<i>levensvoorwaarden</i>	leefbaarheid	levensvaardigheid
<i>levensuitkomsten</i>	nut	levensvoldoening

Bron: Veenhoven (2000a)

### Leefbaarheid van de omgeving

Het vak linksboven in figuur 4.1 duidt op de voorwaarden voor een goed leven die in de omgeving besloten liggen, kortweg de 'leefbaarheid' van de omgeving. Daarbij zijn zeer verschillende zaken in het geding, zoals frisse lucht, zuiver water, voldoende eten, scholing, de afwezigheid van discriminatie en veiligheid.

De politiek richt zich primair op verbetering van de leefbaarheid. Politiek geïnspireerde metingen van kwaliteit van leven bestaan dan ook voornamelijk uit aspecten van leefbaarheid waarvan de verbetering op de agenda staat. Leefbaarheid is echter wat anders dan geluk, het is wel één van de voorwaarden voor geluk.

### Levensvaardigheid van het individu

Het vakje rechtsboven in figuur 4.1 duidt op voorwaarden voor een goed leven die in het individu zelf besloten liggen, met andere woorden: wat je zelf in huis hebt om wat van de omstandigheden te maken. De econoom en Nobelprijswinnaar Sen (1992) spreekt in dit verband van 'capability'.

Levensvaardigheid wordt in eerste instantie gezien als het ontbreken van functionele stoornissen. Een stap verder is om het functioneren in een ontwikkelingsperspectief te plaatsen en om te kijken of er ook sprake is van 'persoonlijke groei'. In dit verband wordt wel gesproken van 'levenskunst', soms in de zin van een hogere staat van reflectie (wijsheid) en soms in de zin van vermogen om van het leven te genieten.

Hoe ook gedefinieerd, levensvaardigheid is niet hetzelfde als geluk. Levensvaardigheid draagt wel bij tot geluk, maar niet alle vaardigheden evenzeer. Wijsheid maakt bijvoorbeeld niet of nauwelijks gelukkiger (Bergsma en Ardel 2011) Of levensvaardigheden bijdragen aan geluk hangt onder meer af van de eisen die de omgeving stelt.

### Nut van leven

Het vak linksonder gaat over externe effecten van een leven. Bij beoordeling daarvan kan men kijken naar de functionaliteit voor zaken die buiten het individu liggen, zoals de bijdragen aan de samenleving, de kunsten of de wetenschap. Moralisten kijken in dit verband vooral naar effecten op anderen en voor eco-activisten telt het ontbreken van milieuschade zwaar. Een nuttig leven is weer niet hetzelfde als een gelukkig leven. Niet iedereen is erop gebouwd te functioneren als moeder Theresa en nietsnutten kunnen gelukkig zijn.

## Levensvoldoening

Het vak rechtsonder duidt op de uitkomsten van leven voor degene die dat leven leeft, oftewel de voldoening met het eigen leven. Deze kwaliteit van leven wordt aangeduid met termen als: ‘voldoening’, ‘subjectief welbevinden’ en ‘geluk’. Dit is de kwaliteit van leven die Jeremy Bentham op het oog had, namelijk subjectieve waardering van het eigen leven. Dat is ook waar dit artikel hierna over gaat en daarom is die betekenis onderstreept in figuur 4.1. Ik definieer geluk als *de mate waarin een individu voldoening schept in het eigen leven als geheel* (Veenhoven 1984, 2000a)

### 4.1.2 Belang van dit onderscheid voor beleid

Veel van de gangbare metingen van kwaliteit leven zijn niet goed bruikbaar voor beleid. Dat zijn namelijk indexen waarin elementen uit alle vakjes van figuur 4.1 bij elkaar zijn gestopt. Dit geldt bijvoorbeeld voor het beroemde ‘Bruto Nationaal Geluk’ uit Bhutan en de ‘Human Development Index’ van de UNDP. Daarbij worden dan levensvoorwaarden (bovenste rij) en levensuitkomsten (onderste rij) bij elkaar opgeteld. Als beleidsmaker moet je echter weten welke voorwaarden tot de beste uitkomsten leiden en dan moet je die zaken juist uit elkaar houden.

Het schema helpt ook om te zien dat je leefbaarheid van de omgeving (vakje linksboven) niet zinvol kunt optellen bij levensvaardigheid van individuele burgers (vakje rechtsboven). Om tot betere levensuitkomsten te komen moet je weten welke vaardigheden het beste aansluiten op de eisen die de omgeving stelt. Het gaat dus niet om de ‘som’, maar om de ‘fit’, en om die in zicht te krijgen moeten ook deze kwaliteiten van leven uit elkaar worden gehouden.

## 4.2 Meting van geluk

Levensvoldoening kun je meten door mensen ernaar te vragen. Er zijn verschillende manieren om mensen te ondervragen over hun geluk.<sup>1</sup> Het kan met directe vragen en met indirecte vragen en het kan met een enkele vraag of met lijstjes van meerdere vragen. In grootschalig survey onderzoek wordt overwegend gebruikgemaakt van enkele directe vragen. Een veelgebruikte enquêtevraag luidt als volgt:

Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden of ontevreden bent U tegenwoordig met Uw leven als geheel?

---

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
buitengewoon ontevreden								buitengewoon tevreden		

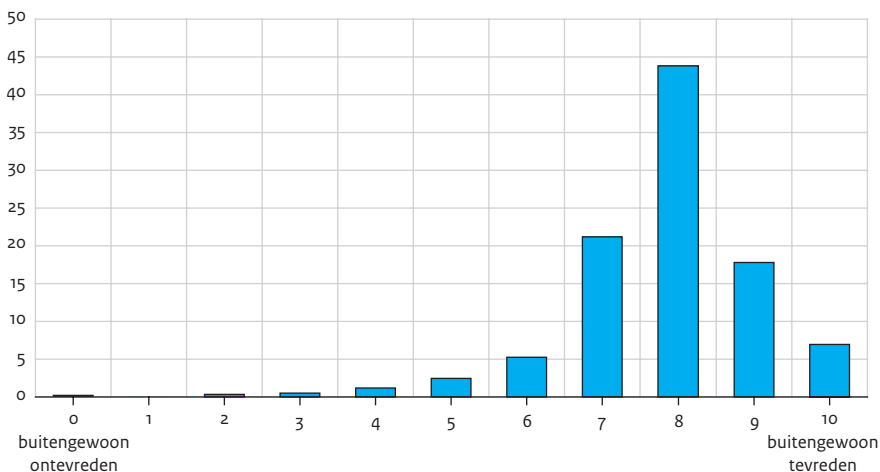
---

#### 4.2.1 Geluk in Nederland

De bovengenoemde vraag naar levensvoldoening maakt deel uit van een periodieke enquête onder een representatieve steekproef van de Nederlandse bevolking in het kader van het European Social Survey. Figuur 4.2 geeft een beeld van de antwoorden in Nederland in het jaar 2008. Deze verdeling levert een gemiddelde van 7,7. Andere enquêtes met vergelijkbare vragen geven eenzelfde beeld. De resultaten van alle onderzoek naar geluk in Nederland staan in een 'finding report' van de *World Database of Happiness* (Veenhoven 2012c).

Figuur 4.2

Geluk in Nederland



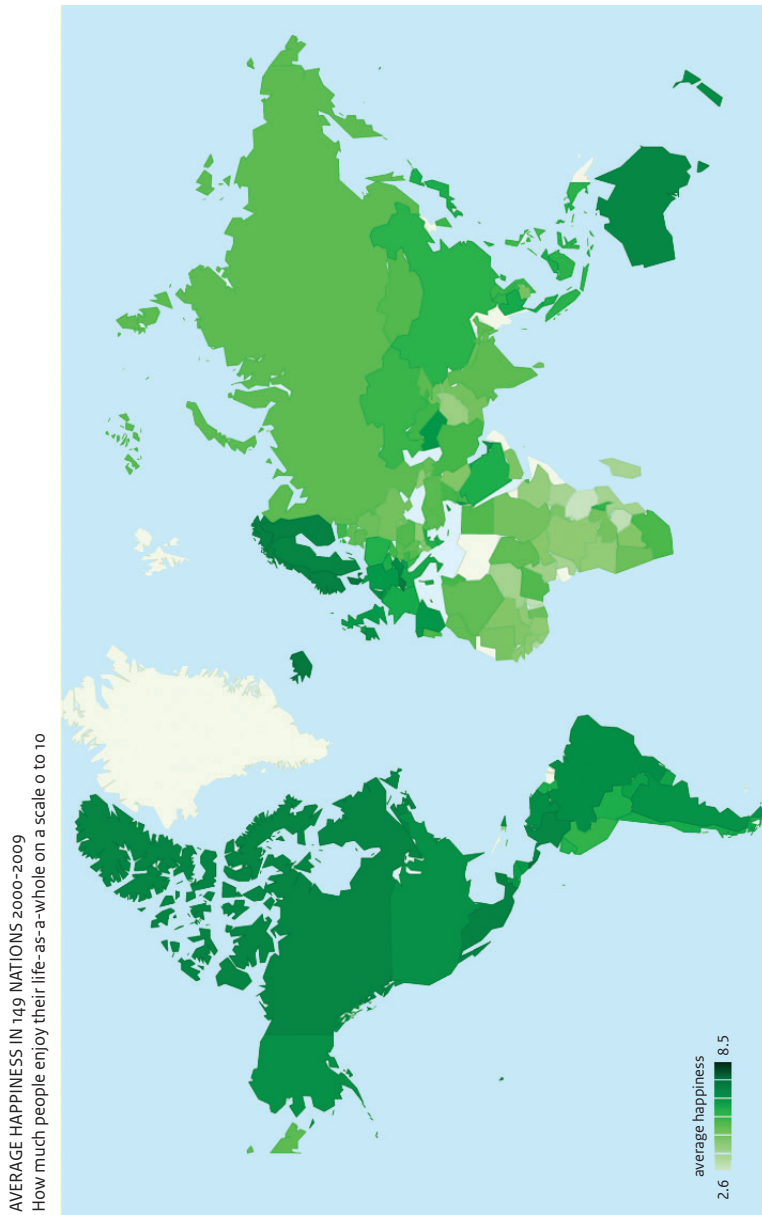
Bron: European Social Survey 2008

#### 4.2.2 Geluk in andere landen

In veel andere landen van de wereld is het beeld minder rooskleurig, zoals blijkt uit de wereldkaart van geluk (figuur 4.3). In de lichtgroen gekleurde landen ligt het gemiddelde beneden de 5. In Togo is het gemiddelde zelfs niet meer dan 2,8.

Figuur 4.3

Gemiddeld geluk in landen



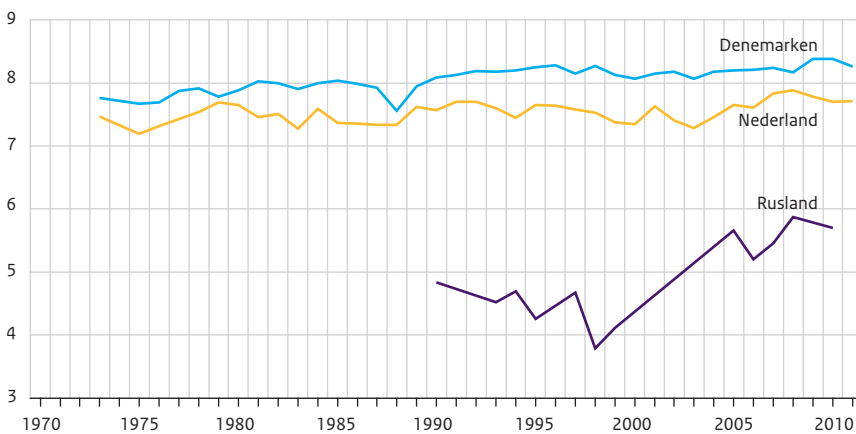
Bron: World Database of Happiness (Veenhoven 2011d)

### 4.2.3 Verandering van geluk in landen

Er wordt nogal eens beweerd dat geluk in landen onveranderlijk is. Er zijn inderdaad landen waar het gemiddelde de laatste vijftig jaar vrijwel gelijk is gebleven, onder meer in de Verenigde Staten en Japan. Dat zijn echter uitzonderingen, in de meeste landen is het gemiddelde gestegen. Figuur 4.4 toont de trend in drie landen. Merk op dat de Nederlanders in de jaren 1970 vrijwel even gelukkig waren als de Denen, maar dat het geluk in Denemarken daarna sterker is gestegen. Opmerkelijk is ook dat de stijging met een half punt plaatsvond in het gelukkigste land ter wereld. Er is kennelijk nog veel te winnen. Het geval van Rusland toont aan dat geluk op korte termijn kan veranderen. De dip valt samen met de roebelcrisis waarbij veel Russen een groot deel van hun inkomen kwijt raakten.

Figuur 4.4

Verandering in gemiddeld geluk in drie landen



Bron: Veenhoven (2012e)

## 4.3 Determinanten van geluk

Er bestaan grote verschillen in geluk, zowel binnen Nederland als tussen verschillende landen, en ook veranderingen in geluk door de tijd heen. Bij de verklaring daarvan dient onderscheid te worden gemaakt tussen *mentale processen* en *bevorderlijke condities*.

### 4.3.1 Mentale processen

Hoe bepalen we hoe gelukkig we zijn? Daarover doen twee theorieën de ronde, die van belang zijn voor beantwoording van de vraag of de overheid iets met geluk kan en moet. Economen denken vaak dat dit een kwestie van 'calculatie' is: een min of meer rationele schatting van het verschil tussen wat men wil en heeft. In die visie is geluk een bedenkfel

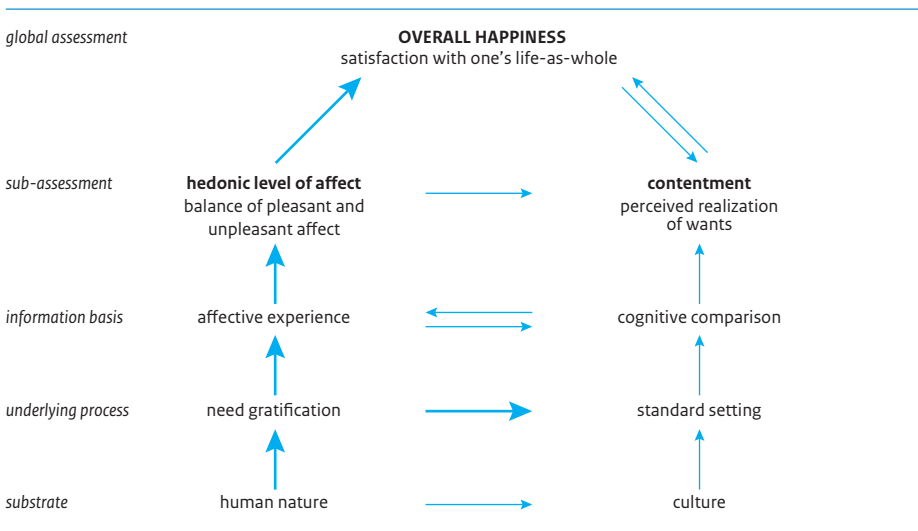
en als zodanig niet erg belangrijk, want men kan ook anders tegen het leven aankijken. Geluk is evenzeer een kwestie van goede levensomstandigheden, als van bescheiden verlangens. Feitelijke verbetering van levensomstandigheden kan een inflatie van verlangens in gang zetten, waardoor die verbetering niet leidt tot groter geluk. De ‘Easterlin paradox’<sup>2</sup> wordt vaak zo geïnterpreteerd.

Het is echter duidelijk dat geluk ook een kwestie van gevoel is. Als je je overwegend beroerd voelt noem je jezelf niet gelukkig, ook al heb je alles wat je hartje begeert. Vanuit een biologisch perspectief ligt het meer voor de hand dat we ons geluk primair afmeten aan ons gevoel, want de voornaamste functie van ons gevoelsleven is signaleren of het goed of slecht met ons gaat (Bergsma 1995). Dat gevoelsmatige stuurmechanisme is evolutionair ouder dan het denkvermogen en het denkvermogen functioneert eerder als een aanvulling op gevoelsmatige oriëntering dan als een vervanging daarvan (Damasio 1994). In deze visie hangt geluk uiteindelijk af van de mate waarin aangeboren behoeften bevredigd worden en is geluk niet triviaal of relatief.

Zowel de cognitieve inschatting als het gevoel spelen een rol in het tot stand komen van oordelen over het eigen geluk, maar niet evenzeer. Het gevoelsmatige pad blijkt dominant (Veenhoven 2009). Figuur 4.5 brengt dat in beeld. Het betekent dat we ons bij het streven naar groter geluk niet zozeer moeten richten op verlangens (*wants*), maar op behoeften (*needs*). Dat maakt het voor politici niet makkelijk om te sturen op geluk, want zij functioneren vooral als makelaars in verlangens en het is vaak moeilijk vast te stellen in hoeverre verlangens corresponderen met behoeften. In dit verband stelt Lane (2000) dat materiële verlangens sterk gearticuleerd worden in het politieke proces, maar dat sociale behoeften daarin niet aan bod komen, terwijl die toch belangrijker blijken voor geluk.

Figuur 4.5

Hoe wij bepalen hoe gelukkig wij zijn



Bron: Veenhoven (2009)



### 4.3.2 Bevorderlijke condities

Kijken we vervolgens naar de omstandigheden die geluk in de hand werken, dan is het nuttig onderscheid te maken tussen condities die *binnen* landen geluksbevorderend werken en macromaatschappelijke kenmerken die verschillen in het gemiddelde geluksniveau *tussen* landen verklaren.

#### Condities voor geluk in Nederland

Figuur 4.3 toont dat niet alle Nederlanders even gelukkig zijn. Om die verschillen in geluk (vakje rechtsonder in figuur 4.1) te verklaren is gekeken naar samenhang met verschillen in levensvoorwaarden (bovenste vakjes in figuur 4.1).

Anders dan verwacht wordt weinig verband gevonden met verschil in leefbaarheid van de omgeving. Die is namelijk goed voor vrijwel alle Nederlanders. Verschillen in sociaaleconomische positie (inkomen, opleiding, geslacht, leeftijd) verklaren nog geen 5% van de verschillen in geluk. Sociaal-emotionele inbedding (partner, vrienden) verklaart meer, maar toch maar 10% van de verschillen. Externe gebeurtenissen, zoals ongelukken, verklaren in Nederland ook nog eens 10%. Bij elkaar kan dus slechts een kwart van de verschillen in geluk worden toegeschreven aan verschil in levensomstandigheden (Veenhoven 2012g).

Het merendeel van het verschil in geluk zit in de factor levensvaardigheid. Dat is eigenlijk logisch: hoe beter de externe levensomstandigheden, hoe meer de overblijvende verschillen in geluk een kwestie van innerlijke levensvaardigheid worden. Uit tweelingonderzoek weten we inmiddels dat ruim 30% van de verschillen in geluk tussen Nederlanders een erfelijke basis heeft (Bartels en Boomsma 2009). De schattingen over het aandeel van aangeleerde vaardigheden lopen uiteen: 25% lijkt mij geen slechte gok. Dan blijft er nog iets van 20% over en dat zou kunnen zitten in de levenskeuzen die men maakt. Dat wij in Nederland zo gelukkig zijn komt mede omdat wij in een meer-keuze-maatschappij leven, maar in een dergelijk maatschappij kun je ook foute keuzen maken, zoals een beroep dat je niet aankan, of (erger), een partner die niet bij je past.

#### Maatschappelijke condities voor geluk

In figuur 4.4 zagen we grote verschillen in gemiddeld geluk in hedendaagse landen, waarbij vooral het verschil tussen West-Europa en Afrika in het oog springt. In dit geval kunnen de verschillen grotendeels worden toegeschreven aan leefbaarheid (vakje linksboven in figuur 4.1).

Op het blote oog valt al wel te zien dat er een verband is met economische ontwikkeling. Kwantitatieve landvergelijkende analyse toont dat er ook los daarvan nog verschillende andere maatschappijkenmerken in het spel zijn. Zie tabel 4.1. Opmerkelijk daarbij is het geluksbevorderende effect van een goede overheid (Ott 2011). Anders dan verwacht blijkt er vrijwel geen verband tussen inkomensongelijkheid en geluk in landen (Berg en Veenhoven 2010). Samen verklaren deze maatschappijkenmerken al 79% van de verschillen in gemiddeld geluk in landen.

Tabel 4.1

Maatschappelijk kenmerken en geluk in landen rond 2005

land kenmerken <sup>3</sup>	correlatie met gemiddeld geluk	aantal landen
welvaart		
koopkracht per hoofd	+ .65	140
zekerheid		
dodelijke ongevallen	- .36	65
sociale zekerheid	+ .36	77
vrijheid		
economisch	+ .40	143
politiek	+ .50	146
privaat	+ .46	84
ongelijkheid		
in inkomens	- .10	121
man/vrouw	+ .55	86
broederschap		
tolerantie	+ .50	85
vertrouwen in medemens	+ .37	85
vrijwilligerswerk	+ .04	147
institutionele kwaliteit		
rechtshandhaving	+ .58	147
kwaliteit overheid	+ .62	146
corruptie	- .57	83
verklaarde variantie: R <sup>2</sup> (in %)	79 <sup>4</sup>	

Bron: Veenhoven (2012f)

#### 4.4 Kan de overheid sturen op geluk?

Nu naar de kernvraag. Kan de overheid sturen op geluk? Premier Rutte schijnt gezegd te hebben dat de overheid ‘geen geluksfabriek’ is. Waarschijnlijk wilde hij daarmee zeggen dat de overheid zich niet *moet* bezighouden met geluk. Het is namelijk evident dat de overheid wel *kan* sturen op geluk en het in feite ook al lang *doet*.

Niemand zal betwijfelen dat de overheid kan sturen op gezondheid. Dat gebeurt al sinds de negentiende eeuw. En met succes, want mede daardoor leven we nu langer in goede gezondheid dan ooit. Sturing op geluk is niet wezenlijk anders en gaat goed samen met sturing op gezondheid (Veenhoven 2008b).

Dat sturing op geluk praktisch mogelijk is, blijkt ook als we kijken naar de maatschappelijke voorwaarden voor geluk in tabel 4.1. Allemaal zaken waar de overheid wat mee kan en waar de Nederlandse overheid allang actief beleid op voert. Dat we gemiddeld zo gelukkig zijn in Nederland komt mede daardoor. De Nederlandse overheid beperkt zich niet tot de verbetering van de leefbaarheid van het land, maar investeert fors in ontwikkeling van levensvaardigheden, onder meer via onderwijs, volksontwikkeling en geestelijke gezondheidszorg (ggz). Dat doet de overheid misschien niet in de eerste plaats om

groter geluk te bewerkstelligen, maar het werkt in de praktijk wel zo. De roep om sturing op geluk zal daarom allereerst resulteren in explicitering van wat allang gebeurd. Sturing op geluk zal wel een verschuiving van prioriteiten met zich meebrengen. Zo zal er meer moeten worden geïnvesteerd in ggz. Bijna een kwart van de Nederlanders krijgt in een jaar te maken met een psychische stoornis (Bijl et al. 1998). Twee derde deel van deze groep blijkt redelijk gelukkig, maar de psychische stoornissen gaan wel gepaard met een groot verlies aan gelukkige levensjaren (Bergsma 2009). Dat investering in ggz loont blijkt onder meer uit een sterke correlatie ( $r = +.51!$ ) tussen gemiddeld geluk en het aandeel van ggz in het totale gezondheidsbudget in ontwikkelde landen (Veenhoven en Touburg).

Daarnaast zijn er nieuwe mogelijkheden om groter geluk van een groter aantal Nederlanders te bewerkstelligen. Eén van die mogelijkheden is professionalisering van *life coaching*. In het verleden heeft de overheid bijgedragen aan de professionalisering van de geneeskunde, en mede daardoor leven we nu langer in goede gezondheid. Op eenzelfde manier kan verbetering van de praktijk van *life coaching* resulteren in een gelukkiger leven. Een andere mogelijkheid is het stimuleren van onderzoek naar effecten van levenskeuzen. Een voorbeeld. Als je voor de keuze staat om vroeg met pensioen te gaan, zou je willen weten hoe het mensen van jouw type is vergaan die deze keuze eerder gemaakt hebben. Dan kun je namelijk een beter geïnformeerde keuze maken. We weten nu al best veel over langetermijneffecten van levensstijl op gezondheid, maar nog vrijwel niets over effecten van levenskeuzen op geluk. Door kennis daarover te doen ontwikkelen kan de overheid bijdragen aan groter geluk, zonder paternalisme (Veenhoven 2011).

#### 4.5 Is dat geen dure linkse hobby?

De uitspraak van Rutte was wellicht ingegeven door verwarring van doel en middelen. Zoals al eerder is opgemerkt, associëren politici geluk vaak met externe levensvoorwaarden (vakje linksboven in tabel 4.1) en niet met levensvoldoening als uitkomst (vakje rechtsonder). In dat verband heeft hij geluk kennelijk geassocieerd met links 'welzijnsbeleid', waarschijnlijk omdat het onderwerp geluk door linkse politici geagendeerd is, bijvoorbeeld Richard Layard (2005) in het Verenigd Koninkrijk en Femke Halsema (2008) in Nederland.

##### 4.5.1 Niet links

Een blik op tabel 4.1 toont echter dat de maatschappelijke voorwaarden voor geluk eigenlijk beter aansluiten op de agenda van rechts dan op die van links. Geluk gaat hand in hand met zaken die rechts graag ziet, zoals economisch ontwikkeling ( $r = +.65$ ), economische vrijheid ( $r = +.50$ ) en rechtshandhaving ( $r = +.58$ ). Daarentegen blijkt er weinig verband met hobby's van links te zijn. Er blijkt geen negatief effect van inkomensongelijkheid op geluk (Berg en Veenhoven 2010). Op het eerste gezicht is er wel een positief effect met sociale zekerheid ( $r = +.36$ ), maar bij nadere analyse blijkt dit een schijnverband. Een eerste aanwijzing is dat controle voor welvaart resulteert in een licht negatieve correlatie. Een tweede aanwijzing is dat er geen verband blijkt te zijn tussen

verandering in sociale zekerheid en verandering in gemiddeld geluk gedurende de laatste dertig jaar (Veenhoven 2000, 2012h).

#### 4.5.2 Niet duur

Sturing op geluk betekent dus niet dat er meer geld moet worden gestopt in sociale zekerheid en het is nog maar de vraag voor welke andere collectieve voorzieningen dat wel nuttig is. Sturing op geluk hoeft ook niet te betekenen dat de overheid meer gaat uitgeven.

Soms kan volstaan worden met een verschuiving van budgetten, zoals van somatische gezondheidszorg naar geestelijke gezondheidszorg, op grond van de hierboven genoemde samenhang tussen geluk en aandeel van de ggz in het totale gezondheidsbudget. Burgers zullen willen betalen voor advies van een life coach als ze er op kunnen vertrouwen dat ze daarmee een beetje gelukkiger worden. Als de overheid helpt om dat vak tot ontwikkeling te brengen, betaalt het zich op termijn terug via de belasting. De genoemde informatie over het effect van levenskeuzen hoeft evenmin duur te zijn. Onderzoek daarnaar moet wel gefinancierd worden, maar verspreiding van de resultaten zal goeddeels gedaan worden door de lifestyle pers, die snakt naar relevante informatie. De overheid kan tevens stimuleren dat marktpartijen dit oppakken, zoals zorgverzekeraar VGZ die het GeluksWijzer project (Oerlemans et al. 2011) financiert.

#### 4.6 Is geluk een voorbijgaande hype?

Zoals is opgemerkt in de eerste regel van deze bijdrage, is het idee van sturing op geluk niet nieuw. Het is deel van het verlichtingsdenken dat brak met de middeleeuwse opvatting dat geluk slechts in het hiernamaals mogelijk is en dat aards geluk onwenselijk is, omdat we hier zijn om te boeten voor onze zonden. Het inzicht dat aards geluk mogelijk en wenselijk is, culmineerde in de ethische opvatting dat we moeten streven naar het grootste geluk voor het grootste aantal, een opvatting die in 1789 door Jeremy Bentham verwoord werd.

Toch was geluk tot voor kort geen thema in de politiek. Waarom niet? Eén van de redenen is concurrentie met andere verlichtingsidealen, in het bijzonder 'vrijheid' en 'gelijkheid'. In de negentiende eeuw waren de liberale dragers van het verlichtingsdenken verwickeld in een strijd om kiesrecht en lieten daarom vrijheid prevaleren boven geluk. Rond de eeuwwisseling gaven de socialisten om vergelijkbare redenen prioriteit aan gelijkheid. De wereldoorlogen in de eerste helft van de twintigste eeuw stuwden het nationalisme hoog op en die stroming zag meer in nationale glorie dan in burgerlijk geluk. Inmiddels hebben liberalen en socialisten hun zin gekregen en is het nationalisme sterk bekoeld. Daardoor ontstaat er weer ruimte op de politieke agenda voor het streven naar groter geluk.

Een tweede reden is dat maatschappelijke vooruitgang vele grote problemen heeft opgelost, zoals honger en onderdrukking. Daardoor is het minder evident wat er nog verbeterd kan worden en komt de vraag op waarmee het geluk van de burgers eigenlijk het meest gediend is. Dit valt samen met een toenemende belangstelling voor geluk bij de

burgers zelf, wat weer verband houdt met de opkomst van de meer-keuze-maatschappij en een toenemend zelfbewustzijn. Nu er meer te kiezen valt willen mensen ook weten wat bijdraagt aan hun geluk.

Een derde reden is dat we inmiddels meer weten over geluk en dat nu duidelijk is dat groter geluk mogelijk is. Ook dat besef voedt de roep om sturing op geluk.

Zo bezien is de roep om sturing op geluk dus geen voorbijgaande bevestiging, maar iets dat wortelt in de moderne samenleving. Als zodanig zal het onderwerp waarschijnlijk in belang toenemen. Daar staat echter tegenover dat er in de politieke arena weinig vertegenwoordigers van dit belang zijn. Zoals gezegd richten politici zich meer op verlangens dan op behoeften en zijn zij als aanbieders van levensvoorwaarden niet altijd even geïnteresseerd in levensuitkomsten. Sturing op geluk vereist dus institutionele verankering: op zijn minst in een onderzoeksinstituut en beter nog ook in een stuurgroep met macht.

## Noten

- 1 De *World Database of Happiness* bevat een compleet overzicht van alle acceptabele vragen (Veenhoven 2011b).
- 2 Het verschijnsel van gelijkblijvend geluk bij economische groei, voor het eerste beschreven door Richard Easterlin (1974), waarvan inmiddels gebleken is dat het meer uitzondering dan regel is (Veenhoven en Vergunst)
- 3 Variabelen in datafile StatesOf Nations\_2011E: Afhankelijke variabelen: HappinessLS10.11\_2000s, Onafhankelijke variabelen: RGDP\_2005, AccidentDeath\_1994-98, WelfareExpense1\_2006, FreeEconIndex1\_2006, DemocracyIndex1\_2006, PrivateFreedom\_1990s, IncomeInequality2000.08, GenderEqualIndex2\_2006, Tolerance\_1990s, TrustPeople\_1990s, VolunteerActive2\_2010, RuleLaw\_2006, GovEffectiveness\_2006, Corruption3\_2006
- 4 R2 Gebaseerd op variabelen met meer dan 100 landen.

## Literatuur

- Bartels, M. en D.I. Boomsma (2009). Born to be happy? The etiology of subjective wellbeing. In: *Behavior genetics*, jg. 39, nr. 6, p. 605-617.
- Bentham, J. (1789). *Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Oxford: Clarendon Press.
- Berg, M. en R. Veenhoven (2010). Income inequality and happiness in 119 nations. In: Bent Greve (red.), *Happiness and Social Policy in Europe* (p. 174-194). Cheltenham: Edward Elgar.
- Bergsma, A. (1995). *Emoties en kwaliteit van het bestaan*. Utrecht: Spectrum.
- Bergsma, A. (2009). De meeste mensen met psychische stoornissen zijn gelukkig. In: *Psychologie en Gezondheid*, jg. 37, nr. 3, p. 152-161.
- Bergsma, A. en M. Ardel (2011). Selfreported wisdom and happiness; An empirical investigation. In: *Journal of Happiness Studies* ([www.grootstegeluk.nl](http://www.grootstegeluk.nl)).
- Bijl, R.V., A. Ravelli en G. van Zessen (1998). Prevalence of psychiatric disorder in the general population: results of the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). In: *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, jg. 33, nr. 12, p. 587-595.
- Damasio, A.R. (1994). *Descartes' error*. Londen: Penguin.

- Easterlin, R.A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In: P.A. David en P.R. Melvin (red.), *Nations and households in economic growth*, New York: Academic Press.
- European Social Survey (ESS); <http://www.europeansocialsurvey.org>
- Halsema, F. (2008). *Geluk! Voorbij hyperconsumptie, haast en hufterigheid*. Amsterdam: Boom.
- Lane, R.E. (2000). *The loss of happiness in market democracies*. New Haven: Yale University Press.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons of a new science*. New York: Penguin.
- Oerlemans, W., A. Bakker en R. Veenhoven (2011). *GeluksWijzer: Gereedschap voor het werken aan je geluk* ([www.gelukswijzer.nl](http://www.gelukswijzer.nl))
- Ott, J.C. (2010). Good governance and happiness in nations: Technical quality precedes democracy and quality beats size. In: *Journal of Happiness Studies*, jg. 11, nr. 3, p. 353-368.
- Ott, J.C. (2011). Government and happiness in 130 nations: Good governance fosters higher level and more equality of happiness. In: *Social Indicators Research*, jg. 102, nr. 1, p. 3-22.
- Sen, A. (1992). Capability and wellbeing. In: A. Sen, en M. Nussbaum (red.), *The quality of life* (p. 30-53). Oxford: Clarendon Press.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht/Boston: Kluwer Academic.
- Veenhoven, R. (2000a). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. In: *Journal of Happiness Studies*, jg. 1, nr. 1, p. 1-39.
- Veenhoven, R. (2000b). Well-being in the welfare state: Level not higher, distribution not more equitable. In: *Journal of Comparative Policy Analysis*, jg. 2, nr. 1, p. 91-125.
- Veenhoven, R. (2008a). Meten van Bruto Nationaal Geluk. In: *TRÉ digitaal*, jg. 2, nr. 3, p. 10-35.
- Veenhoven, R. (2008b). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. In: *Journal of Happiness Studies*, jg. 9, nr. 3, p. 449-464.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? In: A.K. Dutt en B. Radcliff (red.), *Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach* (p. 45-69). Cheltenham: Edward Elger.
- Veenhoven, R. (2011). Greater happiness for a greater number: Is that possible? If so, how? In: K.M. Sheldon, T.B. Kashdan en M.F. Steger (red.), *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward* (p. 396-409). New York: Oxford University Press.
- Veenhoven, R. (2012a). *World Database of Happiness: Continuous register of scientific research on subjective enjoyment of life*. Rotterdam: Erasmus Universiteit (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>).
- Veenhoven, R. (2012b). Measures of happiness. In: *World Database of Happiness*. Rotterdam: Erasmus Universiteit ([http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_quer/hqi\\_fp.php](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_quer/hqi_fp.php)).
- Veenhoven, R. (2012c). Happiness in Netherlands. In: *World Database of Happiness*. Rotterdam: Erasmus Universiteit ([http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_nat/nat\\_fp.php?cntry=24&name=Netherlands&mode=3](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php?cntry=24&name=Netherlands&mode=3)).
- Veenhoven, R. (2012d). World map of average happiness. In: *World Database of Happiness*. Rotterdam: Erasmus Universiteit ([http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_nat/maps/Map\\_AverageHappiness.php](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/maps/Map_AverageHappiness.php)).
- Veenhoven, R. (2012e). Trends in nations: Dataset for the cross temporal analysis of happiness. In: *World Database of Happiness*. Rotterdam: Erasmus Universiteit (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/trendnat/framepage.htm>).
- Veenhoven, R. (2012f). States of nations: dataset for the cross national analysis of happiness. In: *World Database of Happiness*. Rotterdam: Erasmus Univesiteit ([http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/statnat/statnat\\_fp.htm](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/statnat/statnat_fp.htm)).

- Veenhoven, R. (2012g). Findings of Happiness and Summed Determinants. In: *World Database of Happiness*. Rotterdam Erasmus Universiteit. Geraadpleegd 1 februari 2012 via [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_cor/top\\_sub.php?code=S15](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/top_sub.php?code=S15)
- Veenhoven, R. (2012h). Happiness and society. In: *Soziale Sicherheit*, jg. 9, p. 298-302.
- Veenhoven, R. en G. Touburg (in voorbereiding). *Mental health care and happiness in nations*. Rotterdam: Erasmus Universiteit.
- Veenhoven, R. en F. Vergunst (in voorbereiding). *The Easterlin Illusion*. Rotterdam: Erasmus Universiteit.



## The practical politics of well-being in the UK

Charles Seaford & Nic Marks

### Why well-being now?

There is, of course, nothing new about striving for well-being: it is the state created by 'the good life' and 'the good life' has been a goal for political economy since at least the fourth century BC. Restating the goal, however, is timely. Over the 30 years, perhaps longer, the critics of capitalism have been marginalised and government's role has been seen as correcting a few market failures while maximising output and, depending on your political position, redistributing it to some extent. To a large extent this was the only political process to deliver (improved chances of a good life. Not everyone has abandoned this *grow, tax, and spend* model, but over the last three or four years it has become clear to a steadily widening group that it cannot deliver improved well-being for the mass of the population, and certainly not in a sustainable and socially just way.

Accordingly, maximising GDP, the intermediate objective that dominated economic policymaking (to the point where it even appeared to be an ultimate policy objective) no longer does the job. Under the *grow, tax, and spend* model it was useful, for all the well-known imperfections of the metric. Now, however, we need to design new structures to channel capitalist energies effectively. This involves going back to fundamentals and asking how efficient different forms of economic (and other social) activity are at delivering what we really want (i.e. well-being, the good life). Well-being may be a function of economic activity, but it is clearly not a simple one: there are many other personal and societal drivers such as unemployment, equality, instability, social trust, short-term debt, hours worked, commuting patterns, community engagement and strength of personal relationships (nef 2011). In addition, if we also ask what impact these forms of activity have on the environment, we can start to manage the trade-off between well-being now and well-being in the future (delivering well-being in a way that is sustainable).

This suggests that economic policy needs to be guided by a better set of targets and models than is currently available. The existing set does not discriminate adequately between varieties of growth, the kind we have had in the past, and the more effective kind we want to see in the future. It was this that led President Sarkozy to form the *Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress* (the 'Stiglitz Commission'), to several initiatives in the EU, the OECD and the UN, and to numerous national, regional and local initiatives to improve the measurement of progress (Stiglitz et al. 2009).

### What is happening in the UK?

The UK is one of the leaders in this international effort, with an annual survey that will probe the well-being and circumstances of 200,000 people. Since early 2011 the Office for National Statistics has included in its Integrated Household Survey four subjective questions about how satisfied people are with their lives, how happy they were yesterday,



how anxious they were yesterday, and how worthwhile they think the things they do are (Beaumont 2011). The survey also asks a large number of questions about objective circumstances that are influenced by policy, for example health behaviours, housing, education, household income, employment patterns and benefit entitlements. With such information we'll be able to build on an existing body of knowledge about the drivers of well-being to trace statistical relationships and so assess the relative impact of various policies. Well-being will then become the common currency for a new form of cost benefit analysis. This won't replace political judgement and bargaining, but it should inform it. Policy makers will be able to ask, for example, what have been the relative impacts on well-being of steps to reduce unemployment in an area, and steps to preserve the environment? Have measures to increase community cohesion and increase economic activity improved well-being? Have the public health measures in one city been more effective at increasing well-being than in another?

### The issue

Policy makers will be *able* to ask these questions, but will they? And if they do, will the answers make a difference? To ask the question another way, will the resulting knowledge and understanding seep into the various party political ideologies in the way that free market economics did in the past? Will ministers care? Will it make a difference? On the face of it there is a willingness to listen. In the words of David Cameron: 'To those who say that all this sounds like a distraction from the serious business of government, I would say that finding out what will really improve lives and acting on it is *actually the serious business of government*' (Cameron 2010, emphasis added).

Labour Leader Ed Miliband has said something similar: 'We all care about making a living but we don't just care about that ... We must never again give the impression that we know the price of everything and the value of nothing ... We must shed old thinking and stand up for those who believe there is more to life than the bottom line' (Miliband 2010).

And so have the Liberal Democrats: 'Our central assertion is that a policy should be judged good or bad, on the basis of whether or not it helps to improve people's quality of life ... policies do not have to justify themselves with reference to a "business case" ...' (Liberal Democrats 2011).

All this implies potential change to policy (as the contributors to this pamphlet acknowledge). But of course change will be painful for some and will be resisted. So, to take one topical example: we already know that when parents move around the country to seek jobs, their children's well-being is damaged in the short and long term (nef 2011). And yet increased geographical mobility is seen as an important way of reducing unemployment by the current Coalition Government. Similarly, we know that achieving a work life balance is very important to well-being (nef 2011). And yet the Government is considering restricting maternity rights in order to ease the burden of regulation on business, as a means of aiding economic recovery. More generally, the idea that what is good for business as defined by business leaders is good for the country remains an article of faith in many quarters, perhaps because indeed it very often is good for GDP growth even if not for well-being.

Having said this, not all measures to improve well-being will be so controversial. It is of course a good thing to improve service delivery by factoring in well-being. For example, decisions about hospital closures would be improved if the well-being of patients and visitors was considered alongside clinical factors. It is a good thing to take account of well-being in detailed planning decisions: this might lead to more pedestrianisation schemes, for example, which have been shown to increase social interactions and thus well-being. It is a good thing to encourage employers and schools and voluntary sector organisations to use what we know about well-being in their work – for example to reduce depression amongst young people. It is a good thing to design interventions to ‘nudge’ people into decisions that will improve their well-being – so for example that they spend more time exercising, or volunteering (both good for well-being) and less time commuting (very bad for well-being). All these good things should definitely be done – and probably will be. They may be difficult to do, and may require bureaucratic change, and some political will, but it will be hard to disagree with them.

---

#### **Box 5.1 The five ways to well-being as policy levers for change**

In 2008, the new economics foundation (nef) was commissioned by the UK Government’s Foresight Project to review the inter-disciplinary work of over 400 scientists from across the world (Foresight Mental Capital and Wellbeing Project 2008). The aim was to identify a set of evidence-based actions to improve well-being, which individuals would be encouraged to build into their daily lives (Aked et al. 2008).

As an illustration of how government action can be explicitly directed towards improving well-being, the following briefly sets out the five evidence-based ways to well-being and the sorts of policy interventions which could help to enable them.

##### *Connect*

Social relationships are critical to our well-being. Survey research has found that well-being is increased by life goals associated with family, friends, social and political life and decreased by goals associated with career success and material gains. Governments can shape policies in ways that encourage citizens to spend more time with families and friends and less time in the workplace. For example, employment policy that actively promotes flexible working and reduces the burdens of commuting, alongside policies aimed at strengthening local involvement, would enable people to spend more time at home and in their communities to build supportive and lasting relationships.

##### *Be active*

Exercise has been shown to increase mood and has been used successfully to lower rates of depression and anxiety. Being active also develops the motor skills of children and protects against cognitive decline in the elderly. Yet for the first time in history more of the world’s population live in urban than non-urban environments. Through urban design and transport policy, governments influence the way we navigate through our neighbourhoods and towns. To improve our well-being, policies could support more green space to encourage exercise and play and prioritise cycling and walking over car use.

---

---

**Box 5.1 (vervolg)***Take notice*

In the us, research has shown that practising awareness of sensations, thoughts and feelings can improve both the knowledge we have about ourselves and our well-being for several years. But the twenty-first century's never-ending flow of messages from companies advertising products and services leaves little opportunity to savour or reflect on our experiences. Policy that incorporates emotional awareness training and media education into universal education provision may better equip individuals to navigate their way through the information super-highway with their well-being intact; regulation to create advertising-free spaces could further improve well-being outcomes.

*Keep learning*

Learning encourages social interaction and increases self-esteem and feelings of competency. Behaviour directed by personal goals to achieve something new has been shown to increase reported life satisfaction. While there is often a much greater policy emphasis on learning in the early years of life, psychological research suggests it is a critical aspect of day-to-day living for all age groups. Therefore, policies that encourage learning, even in the elderly, will enable individuals to develop new skills, strengthen social networks and feel more able to deal with life's challenges.

*Give*

Studies in neuroscience have shown that cooperative behaviour activates reward areas of the brain, suggesting we are hard wired to enjoy helping one another. Individuals actively engaged in their communities report higher well-being and their help and gestures have knock-on effects for others. But it is not simply about a one-way transaction of giving. Research by nef shows that building reciprocity and mutual exchange – through giving *and* receiving – is the simplest and most fundamental way of building trust between people and creating positive social relationships and resilient communities. Governments can choose to invest more in 'the core economy': the family, neighbourhood and community which, together, act as the operating system of society. Policies that provide accessible, enjoyable and rewarding ways of participation and exchange will enable more individuals to take part in social and political life. The challenge for governments will be to create the conditions within society that enable individuals to incorporate these and other positive activities more consistently into their daily lives. By measuring the impact of their decisions on the components of personal and social well-being, government can provide a great boost to efforts to shape the policy cycle to one which is explicitly well-being promoting.

---

The danger, though, is that despite these good, incremental changes, knowledge about well-being will only be used to make small decisions – that the central dynamic of our society will remain unchanged, even if some public service delivery is improved. And this matters because the central dynamic is not taking us where we want to go – as argued above, as agreed by more and more people, and as forcefully stated on the streets of New York, London, Rome, Athens, Santiago and elsewhere in recent demonstrations challenging austerity measures. Of course it is possible that a better form of cost benefit analysis that factored in well-being and sustainability could effect a kind of quiet that

the changes of this type that he is encouraging could be the most quietly radical thing his government does. But our guess is that top down (i.e. political) ideology is needed as well.

In box 5.2 we set out some of the evidence from well-being science that can help inform these different narratives. For more on the implications of well-being evidence for economic policy see *Human Well-being and Priorities for Economic Policy Makers* (nef 2010) available at [www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org).

---

### Box 5.2 Evidence

What kind of evidence is already available? The following are some examples.

*Income* is important to well-being, but only up to a certain level, which varies from society to society (and of course from household type to household type) and is normally significantly higher than median incomes. Beyond this level there are sharply diminishing returns.

*Equality* is positively associated with well-being, as is the existence of an effective welfare state.

Levels of *wealth* are more strongly related to levels of life satisfaction than are levels of income.

*Economic instability* is negatively associated with well-being, both because of its impact on job security (and associated fears) and its impact on community stability, social trust and children's well-being.

*Loss of income* is more damaging to well-being than a comparable gain is beneficial.

*Unemployment* is very damaging to well-being: the damage is significantly greater than that caused by the associated loss of income (while loss of income is itself much worse than the equivalent gain is good); in addition people do not adjust to it (although they do to some other forms of loss).

The opportunity to do interesting, stretching *work* is highly valued, as are good relationships at work.

Well-being rises as hours worked rise but only up to a certain point, after which it starts to drop. Most people in Europe say they would like to *work fewer hours* and would even accept a corresponding drop in income to achieve this.

There is a positive association between doing at least some work and well-being amongst the otherwise *retired*.

*Commuting* is associated with negative emotion and a reduction in life satisfaction.

There is evidence that *consumption decisions* do not maximise well-being, that they are influenced by advertising and that more active forms of consumption are more conducive to well-being than more passive ones.

*Short-term debt* damages well-being.

Negative externalities such as *noise* damage well-being.

Walkability of neighbourhoods and street layout are positively related to well-being; this relationship probably operates indirectly via benefits to *social capital* for residents.

There is a positive correlation between well-being and *participation in the community* and volunteering but more time spent in informal care-giving is associated with lower subjective well-being.

---

**Box 5.2 (vervolg)**

*Trust in key public institutions* e.g. government, the police and the legal system, is associated with higher life satisfaction.

There is a positive relationship between child well-being and national spending on family services and benefits.

For more evidence see *Well-being Evidence for Policy: an Annual Review* (nef 2011) available at [www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org).

---

## Literature

- Aked, J., N. Marks, C. Cordon and S. Thompson (2008). *Five ways to well-being: The evidence*. London: nef.
- Beaumont, J. (2011). *Measuring National Well-being – discussion paper on domains and measures*. ons, uk. Retrieved from <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/wellbeing/measuring-national-well-being/discussion-paper-on-domains-and-measures/measuring-national-well-being---discussion-paper-on-domains-and-measures.html>.
- Cameron, D. (2010). *Speech on well-being* (25 November 2010). Available at <http://www.number10.gov.uk/news/pm-speech-on-well-being/>
- Foresight Mental Capital and Wellbeing Project (2008). *Final Project report*. London: The Government Office for Science (<http://www.bis.gov.uk/foresight/our-work/projects/current-projects/mental-capital-and-wellbeing>).
- Liberal Democrats. (2011). *A New Purpose for Politics: Quality of Life* (Policy Paper 102). Retrieved from <http://www.libdems.org.uk/siteFiles/resources/docs/conference/102%20-%20Quality%20of%20Life.pdf>.
- Miliband, E. (2010). *Ed Miliband – The New Generation* (27 September 2010). Available at <http://www2.labour.org.uk/ed-miliband---a-new-generation>.
- NEF (2011). *Well-being Evidence for Policy: an annual review*. Available from <http://www.neweconomics.org>.
- Stiglitz, J.E., A. Sen and J.-P. Fitoussi (2009). *Report by the Commisison on the Measurement of Economic Performance and Social Progress* oecd. Retrieved from <http://www.stiglitz-sen-fitoussi.fr/>.

## 6



## Sturen op geluk in Almelo *Het geluksbudget*

Leny Claessens

Kan een gemeente sturen op geluk? In de positieve psychologie wordt onderzoek gedaan naar wat bijdraagt aan geluk en positief functioneren. Kunnen de inzichten uit deze nog jonge wetenschappelijke stroming leiden tot een betere uitvoering van beleid, zodat de Nederlandse burgers (nog) gelukkiger worden? Het hebben van een gelukkige bevolking is niet alleen prettig voor de inwoners zelf, maar biedt ook de overheid vele voordelen. Dit artikel gaat over de ervaringen van een gemeente met geluksgericht beleid in uitvoering.

### Sturen op geluk bij chronisch zieken

Al in het begin van deze eeuw, toen de bovenstaande vragen en inzichten nog niet op de beleidsagenda stonden, heeft de gemeente Almelo een eenvoudige en praktische werkwijze ontwikkeld om het geluk van kwetsbare inwoners te verhogen. Directe aanleiding was een onderzoeksrapport uit 2002 naar de leefsituatie van honderd chronisch zieke inwoners (Van der Plaats 2002). Uit geluksonderzoek is bekend dat de samenhang tussen geluk en gezondheid indrukwekkend is: geluk bevordert de gezondheid (Walburg 2008). De chronisch zieke Almelse respondenten gaven aan dat ze over veel zaken, zoals zorg en regelingen, tevreden waren. Tegelijkertijd kwam echter een schrijnende eenzaamheid en gemis aan zinvolle tijdsbesteding aan het licht. Deze stille lijdens veroorzaken geen overlast op straat en vallen normaliter niet op bij een gemeente. Het onderzoek bracht ze op de gemeentelijke agenda. Het ging om chronisch zieke inwoners, die verpieteren achter de geraniums.

Chronisch zieken doen een groot beroep op medische zorg, terwijl ze eigenlijk meer baat zouden hebben bij welzijnszorg. Patiënten komen vaak in een vicieuze cirkel terecht (Van der Plaats 1994). Door hun ziekte moeten ze het rustiger aan doen en kunnen ze hun werk en andere activiteiten niet meer op de oude voet voortzetten. Het risico dat deze mensen lopen om in nietsdoen te belanden, mag niet onderschat worden. Dagen die zich in verveling en saaiheid aaneenrijgen, geen onderbrekingen, verplichtingen, afwisseling en activiteiten om naar uit te zien. Van der Plaats benadrukt dat dit nietsdoen een grotere bron van stress is dan het (te) druk hebben. Stress is ziekmakend. Met als gevolg dat chronisch zieken *nóg* zieker worden en vervolgens hun heil zoeken in *nóg* meer medische behandelingen. Toch is deze vicieuze cirkel te doorbreken of te voorkomen. Van der Plaats spreekt treffend over 'gezonde zieken' en 'zieke zieken'.

## Afbeelding 1:

Omslag brochure *Geluksbudget* van de gemeente Almelo (2009)

## Geluksbudget

Het besproken onderzoek en de achterliggende visie vormen de solide basis van het project Geluksbudget, dat in Almelo is ontwikkeld en al sinds 2004 in uitvoering is. Bij de start heette het geluksbudget nog persoonsgebonden budget voor welzijn. Met een kleine, eenmalige individuele welzijnssubsidie van maximaal 450 euro worden zelfstandig wonende inwoners die chronisch ziek zijn en in een sociaal isolement leven, verleid en gestimuleerd tot sociale activering. De drempel om weer stappen te zetten is hoog als je lang in een sociaal isolement hebt gezeten. Het gaat om een totaalaanpak met de volgende elementen:

- De droom- of wensvraag: wat wil je gaan *doen*, van welke activiteiten word je blij en ga je je beter voelen?
- Eigen keuze en eigen kracht aanspreken. Een duwtje in de rug om zelf in beweging te komen en te gaan doen wat echt bij je past en ook mogelijk is.
- Een integrale en mensgerichte begeleiding door consultants. Ook belemmeringen of mogelijkheden op andere levensgebieden worden aangepakt.
- De beschikbaarheid van een klein budget als stimulans voor aanmelding en om de zelf gekozen activiteiten financieel mogelijk te maken.
- Aanmelding via intermediairs, omdat mensen in een sociaal isolement zich doorgaans niet zelf melden.

- Zo min mogelijk bureaucratie, maar wel maximaal ruimte en vertrouwen geven aan consulenten en deelnemers. Creativiteit, lef en buiten de gangbare kaders denken, worden gewaardeerd.
- Stimuleren sociaal contact: regelmatig wordt alle deelnemers de gelegenheid geboden om kennis te maken met leuke groepsactiviteiten of deel te nemen aan communicatiecursussen.

Het project heeft zich bewezen in de afgelopen jaren en is intussen met behulp van subsidies van rijk en provincie uitgebreid naar nieuwe doelgroepen: wijkaanpak De Riet, psychiatrie, overbelaste mantelzorgers. De aanpak is overgenomen door andere gemeenten en organisaties (zie [www.geluksbudget.nl](http://www.geluksbudget.nl)). Door zijn eenvoud is de aanpak gemakkelijk overdraagbaar. Wel vraagt het om bevlogen projectleiders. Intrinsieke motivatie is nodig bij alle betrokkenen – bestuurders, leidinggevendenden, consulenten, cliëntenvertegenwoordigers en uiteraard de deelnemers zelf – om de werkwijze te laten landen en te laten slagen.

Het geluksbudget heeft Almelo en samenwerkingspartners veel positieve bekendheid, diverse prijzen, contacten met kenniscentra en samenwerkingswinst opgeleverd. Maar het belangrijkste is natuurlijk dat het geluksbudget inwoners in een benarde situatie een positief zetje omhoog heeft gegeven. De direct zichtbare positieve resultaten en de werkverdoening die dat alle betrokkenen geeft, maken dat gemeente en partnerorganisaties nog steeds met veel plezier dit project samen dragen. Hieronder wordt ingegaan op de effecten voor de deelnemers.

### Effecten van geluksbudget

Onderzoeken (Van der Plaats 2007; Kedzia 2009; Francissen et al. 2010) naar de effecten op de deelnemers wijzen op een toename van welbevinden met 40% en een afname van medische consumptie (bijv. artsbezoek en medicijngebruik) met bijna een kwart. Kedzia (2009) ontdekte na analyse van de eerste tachtig toekenningen in Almelo, dat de deelnemers meestal een activiteit kiezen die revaliderend werkt op hun specifieke aandoening(en). De deelnemers blijven weliswaar ernstig chronisch ziek, maar het ziek zijn neemt een minder centrale plaats in. Ze dagen zichzelf als het ware uit met hun zelf gekozen activiteiten, terwijl dit geen eis is.

De deelnemers worden actiever, maken meer mee, krijgen meer contacten, slapen overdag minder en raken overtollige kilo's kwijt. Sommigen bouwen weer zo veel zelfvertrouwen op dat ze vrijwilligerswerk gaan doen. Het contact met de directe omgeving verbetert meestal en dit kan de taken van de mantelzorgers verlichten of aantrekkelijker maken. Familieleden zijn opgelucht en helpen vaak mee aan het vasthouden van de positieve veranderingen. De zoon van een man met hartfalen die opknapte door te gaan vissen, kocht vervolgens een hondje voor zijn vader, zodat hij ook in de winter het huis verlaat. Daarnaast hebben diverse deelnemers een vrijwillig maatje gevonden dankzij het project.



---

### Kader 6.1 Keuze activiteiten door deelnemers geluksbudget

*Deelnemers kiezen activiteiten die ook revaliderend werken.*

- De mevrouw met een verminderde fijne motoriek ten gevolge van een herseninfarct kiest voor tekenles.
- De man met overgewicht als gevolg van psychofarmaca, gaat naar de sportschool.
- De ernstig getraumatiseerde mevrouw vindt afleiding in de Turkse taalles, die ze pittig vindt en die daardoor al haar aandacht vraagt.
- De oudere dame, die behalve reumatisch ook laaggeletterd is, begint met een computercursus en meldt dat haar kinderen enorm trots zijn op haar vorderingen met lezen en schrijven.
- De jongen met autisme en adhd gaat samen met zijn vader vissen en bouwt zo een kennissenkring op, waarin hij zich geaccepteerd voelt en meer tot rust komt.

Bron: uitvoeringspraktijk project geluksbudget in Almelo

---

Arcon, het centrum voor maatschappelijke ontwikkeling in Overijssel, en de Universiteit Twente zijn onlangs in opdracht van ZonMw gestart met een groot wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van de geluksrouteaanpak op met name de medische consumptie.

### Verhalen van mensen

Verhalen van deelnemers zeggen vaak zo veel meer dan projectbeschrijvingen. Inspirerende verhalen zijn te vinden op de site van het geluksbudget, in de projectbrochure *Geluk is Gezond* van de gemeente Almelo en in het boekje *De gevolgen van geluk* van de Universiteit Twente en Arcon. Dit beknopte boekje bevat niet alleen een kleine effectstudie, maar laat tevens zien hoe het geluksbudget aansluit bij wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie en uit de gedragseconomie (*nudging*).

Als voorbeeld komt nu het verhaal van de heer 'Burger'. Hij wordt in 2010 aangemeld door Humanitas Onder Dak. Deze 60-jarige meneer is door arbeidsongeschiktheid en echtscheiding in de schulden geraakt en daarna dakloos geworden. Op het moment van aanmelding heeft hij weer een woning gekregen en is hij gemotiveerd om zijn leven op orde te krijgen en te houden. Omdat hij slecht kan lopen, is tevens een scootmobiel aangevraagd. Een consulente van MEE Twente legt met hem de geluksroute af. Bij deze meneer kan ze zich hierop concentreren, omdat al eerder veel andere zaken zijn geregeld. Vaak is het echter nodig en wenselijk dat de geluksbudgetconsulent alle levensgebieden bespreekt met de aangemelde deelnemer. Meneer Burger heeft begin 2011 een geluksbudget toegekend gekregen van 428 euro voor een seizoenskaart van Heracles, een kaart voor de bibliotheek, de aanschaf van een gitaar, een fototoestel, een tweedehands fiets en een concertbezoek. De toekenning is iedere keer weer maatwerk. Bij deze meneer is bijvoorbeeld een mix van activiteiten en bijbehorende spullen aangevraagd en toegekend, omdat hij na een periode van schulden en dakloosheid bij nul moest beginnen. Zeker voor de aanvraag van gebruikelijke spullen, zoals een fiets, is

een goede motivering nodig. Ook na toekenning worden de deelnemers begeleid door de consulent. In oktober 2011 komt meneer Burger zelf naar het kantoor van MEE op zijn scootmobiel en met een das van Heracles om. De MEE consulente heeft nu een heel andere man tegenover zich zitten dan begin 2011.

---

**Kader 6.2 Fragment uit het evaluatieverslag van meneer Burger, opgetekend door zijn MEE-consulente in oktober 2011**

Het gaat heel goed met mij. Ik sta met plezier op. Ik heb van alles te doen. Ik leef weer! Ik ben zelfs gestopt met de antidepressiva en slaaptabletten. Alles lukt gewoon. Soms denk ik: gaat dit wel goed? Het gevoel erbij te horen komt weer terug. Ik ben erg tevreden. Sporten lukt niet meer jammer genoeg (in plaats van een fiets heeft meneer daarom een hometrainer aangeschaft; de andere activiteiten gaan naar wens; lc). Ik heb nu andere dingen waar ik mijn tijd mee vul. Ik gun het andere mensen ook zo dat ze zo'n omslag kunnen meemaken in hun leven. Ik zou wel reclame willen maken voor het geluksbudget! (bij deze dus; lc)

Bron: evaluatieverslag van MEE-consulente, oktober 2011

---

### Barrières op de geluksroute

Naast de succesverhalen zoals dat van meneer Burger, zijn er ook situaties waarin het niet in deze mate lukt. Het geluksbudget is weliswaar een slimme en effectieve aanpak, maar geen haarlemmerolie. Meneer Burger had zijn leven en zijn geluk aardig op orde, voordat zijn narigheid begon. Hij heeft daardoor ook meer kans om zijn geluk weer te vergroten, het tuimelaareffect. Bij meneer Burger was bovendien de timing perfect. Vlak na ingrijpende gebeurtenissen, zoals de geboorte van een kind of verlies/scheiding van de partner, is aanmelding niet handig.

De aanpak blijkt ook minder goed te werken bij mensen die naast een chronische ziekte een verstandelijke beperking hebben. Met deze mensen kijken we allereerst of ze op hun plaats zijn bij welzijnsorganisatie De Klup, die specifiek vrijetijdsbesteding aanbiedt aan mensen met een verstandelijke beperking.

Wat ook voorkomt, is dat belangstellenden een onjuist beeld hebben van het project en vooral eurotekens in hun ogen hebben. Dit is meestal op te lossen met goede informatieverstrekking. Dan blijkt dat deze mensen geen zin hebben in of behoefte hebben aan de begeleiding die onderdeel uitmaakt van de geluksroute.

De begeleiding is uiteraard een cruciale factor in het geheel. Wat de aanpak van een geluksroute maakt of breekt, is de rol van de consulent (Peeters Weem 2011). De consulenten moeten veel in huis hebben om dit 'gelukswerk' te kunnen doen: kennis van alle levensgebieden, zelfkennis, creativiteit, geduld, inleving en empathie, en dan ook nog het lef om ruim te denken. Consulenten geven aan dat ze graag werken als 'geluksconsulent' en daarin professioneel kunnen groeien. Ze waarderen de handelingsvrijheid en signaleren dat de droomvraag veel meer losmaakt dan de probleemvraag. De droomvraag leidt tot een grotere openheid waardoor cliënten veel meer aan de consulent vertellen over alle levensgebieden. Voorwaarde om zo te kunnen werken, is dat consulenten voor een dergelijk geluksgericht gesprek en het daaruit volgende werk voldoende tijd

krijgen. Deze tijdsinvestering betaalt zich naar verwachting terug, doordat mensen in één keer beter hun leven op orde krijgen en op een wijze die beter beklijft omdat hij is verbonden aan hun eigen levensdoelen en aan zelf gekozen leuke activiteiten.

### Omgaan met verloren levensperspectieven

Ook al klopt alles op de geluksroute, mensen maken uiteindelijk hun eigen geluk. De overheid is inderdaad geen geluksmachine en kan alleen goede voorwaarden creëren en zetjes in de goede richting geven. Mensen die vastzitten in een slachtofferrol of in claimgedrag, hebben meer tijd nodig en soms lukt het niet om ze een klein stapje te laten zetten. Dit laatste komt gelukkig weinig voor. Tot nu toe betrof het mensen met psychische problemen, die een Wwb- of Wajonguitkering hebben.

Filosoof Pieter Verduin hield in november 2010 op het congres Psychologie van de Levenskunst een inspirerend betoog over de relatie tussen verhalen en levenskunst. Hij onderscheidt verstikkende verhalen en bevrijdende verhalen. Bevrijdende verhalen doen recht aan en bewegen mee met kenmerken van het leven, zoals voortdurende verandering en het ontbreken van essentie. Op basis van het werk van Viktor Frankl komt hij tot een formulering van tragisch optimisme en verdiept hij zich in de mogelijkheden om deze vorm van levenskunst in de gezondheidszorg te versterken ([www.psychologievandelevenskunst.nl](http://www.psychologievandelevenskunst.nl))

Wellicht kunnen vastzittende levensverhalen lossier gemaakt worden door ook aandacht te schenken aan de keerzijde van geluk, aan leed en verdriet. Ziekte(s) en levensloop kunnen leiden tot verloren levensperspectieven. Door op respectvolle wijze aandacht te geven aan het rouwproces kan ruimte ontstaan voor nieuwe perspectieven. Met dit vermoeden hebben we in Almelo naar aanleiding van het winnen van een ggz-prijs een experimentele workshop 'Loslaten in Liefde' laten ontwikkelen. Het Trimbos-instituut heeft een lichte evaluatie uitgevoerd, waaruit blijkt dat de deelnemers de workshop zeer positief beoordelen (Workshop Loslaten in Liefde 2011).

### Geluksgericht beleid in Almelo

Hebben de ervaringen met het geluksbudget geleid tot veranderingen in het gemeentelijke (sociale) beleid? Deze vraag is lastig te beantwoorden. De gerealiseerde uitbreiding van de werkwijze naar wijkprojecten en naar nieuwe doelgroepen toont dat er een vruchtbare bodem is.

Het volgende overzicht van gemeentelijke beleidsdocumenten met hun hoofddoelstelling laat zien dat er zeker sprake is van geluksgerichtheid, zonder overigens het woord geluk daarbij te gebruiken. Wat de invloed is geweest van respectievelijk het project Geluksbudget, landelijk ingezet sociaal beleid en 'de tijdgeest' is uiteraard moeilijk te bepalen.

---

### Kader 6.3 Overzicht van gemeentelijke beleidsdocumenten met hun hoofddoelstelling

gemeentelijk beleidsdocument	hoofddoel
– beleidsatelier Leuke Jeugd in Almelo, 2008	talentontwikkeling
– Wmo beleidsplan 2011-2014	welbevinden
– Sociale Agenda 2020	sociale stijging
– Het Verschil Maken 2010 e.v.	ander samenspel met de stad

Bron: Beleidsdocumenten van de gemeente Almelo

---

De eerste drie documenten hebben betrekking op sociaal beleid. In het beleidsplan voor de Wet maatschappelijke ondersteuning staat geluk het meest centraal, zij het dat daarvoor de term welbevinden wordt gebruikt. Aan het Wmo-beleidsplan ligt ten grondslag dat mensen streven naar vermeerdering van hun welbevinden. Dat doen ze met behulp van hun eigen combinatie van ‘productiefuncties’ zoals comfort, stimulatie en erbij horen. Het gemis in de ene functie, compenseren ze met de inzet van een andere functie (Van Bruggen 2001). Deze theorie sluit aan bij het compensatiebeginsel van de Wmo. In de Sociale Agenda 2020, het strategische langetermijnplan voor het gehele sociale domein, worden vier stijgingsroutes uitgewerkt. Eén van die routes heeft betrekking op vrije tijd. Daarmee wordt ook het maatschappelijk belang onderkend van persoonlijke ontwikkeling en sociale stijging via vrijetijdsbesteding.

Tot slot het beleidsdocument Het Verschil Maken. Dit is van een andere orde en heeft betrekking op het gehele gemeentelijke beleid. Het gaat om het realiseren van een ander samenspel met partnerorganisaties en inwoners van de stad. De gemeente wil zich concentreren op wettelijke kerntaken en op zijn regierol. Waar mogelijk wordt de uitvoering overgedragen aan andere organisaties en/of aan de inwoners zelf. Dit vraagt om een andere samenwerking met elkaar, waarbij de gemeente ook nadrukkelijk aansluiting zoekt bij de intrinsieke motivatie van partners en inwoners, omdat op deze wijze veel meer bereikt kan worden en de effecten van noodzakelijke bezuinigingen beter opgevangen kunnen worden.

Het project Geluksbudget past in grote lijnen bij de nieuwe gemeentelijke roloppvatting. Daarnaast zijn de projectkosten beperkt, aangezien de grootste kostenpost, de begeleidingsuren, door de partnerorganisaties wordt opgevangen binnen hun reguliere taken. Het college van Almelo heeft begin 2012 besloten het project voort te zetten en heeft daarbij een belangrijk besluit genomen. De werkwijze moet namelijk in de loop van 2012 nog breder worden ingepast in reguliere processen en het beoordelen en toekennen van budgetten moet worden overgedragen aan de externe partners op het gebied van welzijn en cliëntondersteuning.

De omslag van projectaanpak naar reguliere werkwijze is een spannend proces. De partners krijgen ruimte om met eigen voorstellen te komen. Valkuilen zijn dat de totaalaanpak van het geluksbudget uit het oog wordt verloren en dat ‘geluksgericht werken’ een lege beleidsterm wordt in navolging van bijvoorbeeld het begrip ‘vraag-gestuurde zorg’. De gemeente moet daarom vanuit zijn regierol vooral de kaders voor kwaliteitsborging blijven bewaken. Het komt daarbij goed van pas dat Arcon, die al zorg

draagt voor het ZonMw-onderzoek en de verspreiding van de werkwijze, bezig is met kwaliteitsborging van de geluksroute aanpak. Onder de noemer geluksacademie worden (opfris)cursussen voor consulenten, een adviescommissie voor lastige aanvragen en een meetinstrument voor geluksgericht werken ontwikkeld en aangeboden.

### Tot slot: beleidsmakers en het woord 'geluk'

Beleidsmakers hebben over het algemeen moeite met het woord geluk. Ze vinden het veel te soft klinken. Het past niet in het gangbare beleidsjargon. Termen als welbevinden, talentontwikkeling, participatie en eigen kracht worden gemakkelijker geaccepteerd en zijn nu 'in de mode'. Het heeft in Almelo ook best wat voeten in de aarde gehad om de projectnaam in navolging van andere gemeenten te veranderen van het bureaucratische associaties oproepende PGB Welzijn naar Geluksbudget (of Geluksroute). Sommigen vreesden dat de term geluk niet goed zou vallen bij hun chronisch zieke cliënten.

Wat is er toch aan de hand met dat woord geluk? Waarom die weerstand? Speelt stiekem de overtuiging een rol, dat het leven moeilijk en complex is en bepaald geen pretje. Dat je al helemaal niet gelukkig kunt zijn als je een ziekte hebt. Dat werk en organisaties ook moeilijk en complex horen te zijn. En tegelijkertijd dat alles, ondanks de enorme complexiteit, toch objectief meetbaar, controleerbaar en in protocollen te vervatten moet zijn. Geluk is veel te ongrijpbaar en onbeheersbaar, is dat het?

Feit is in ieder geval dat de deelnemers van het geluksbudget die moeite niet hebben. Zij vinden het een mooie term, geluk. Het helpt hen om de knop om te zetten in hun hoofd. Het woord geluk nodigt hen uit om met hun eigen geluk aan de slag te gaan. 'Supraliminale priming' heet dat effect van woordkeuze in psychologische vaktermen: blootstelling aan een bepaalde stimulus (bijv. het woord geluk) kan invloed hebben op daaropvolgend denken of zelfs handelen zonder dat de persoon zich daarvan bewust is (Heuvelman en Fennis 2005: 106). Ook familieleden geven aan dat zij er blij van worden dat hun naaste een geluksroute of geluksbudget krijgt aangeboden. Ze zijn blij verrast dat een gemeente dat woord gebruikt en wil investeren in het geluk van kwetsbare inwoners. 'Ik die altijd op gemeentes en instanties kaffer neem toch even mijn petje af dat dit bestaat. Geluksbudget, haha, wat een leuk woord!', blogde in 2009 de zus van één van de eerste deelnemers in Hengelo.

Zou het verschil in reacties op het woord geluk een symptoom zijn van een kloof tussen de systeemwereld van de instanties en de wereld van de gewone mensen?

Als dat zo is, dan is er reden te meer om te sturen op geluk.

## Literatuur

- Bruggen, A.C. van (2001). *Individual production of social well-being: an exploratory study* (proefschrift). Amsterdam: Thela Thesis.
- Francissen, A., E. Wezenberg en G. Westerhof (2010). *De gevolgen van geluk. Achtergronden en toekomst van het geluksbudget*. Borne: Arcon ([www.geluksbudget.nl](http://www.geluksbudget.nl)).
- Gemeente Almelo (2009). *Brochure Geluk is gezond*. Almelo: Gemeente Almelo ([www.geluksbudget.nl](http://www.geluksbudget.nl))
- Heuvelman A. en B.M. Fennis (2005). *Mediapsychologie*. Utrecht: Boom / Lemma
- Kedzia, S. (2009). *What makes you happy? Evaluating an intervention aimed at promoting social participation* (masterthesis). Borne/Enschede: Arcon/Universiteit Twente ([www.geluksbudget.nl](http://www.geluksbudget.nl)).
- Peeters Weem, B. (2011). *Geluk in de praktijk. Een verkenning van het gebruik van concepten als geluk (happiness) in Nederlandse welzijnsprojecten* (masterthesis). Borne/Enschede: Arcon/Universiteit Twente ([www.geluksbudget.nl](http://www.geluksbudget.nl)).
- Plaats, J.J. van der (1994). *Geriatric: een spel van evenwicht* (proefschrift). Assen: Van Gorcum.
- Plaats, J.J. van der (2002). *Eindrapportage Zorg in Beeld Verlicht*. Almelo: Gemeente Almelo ([www.geluksbudget.nl](http://www.geluksbudget.nl)).
- Plaats, J.J. van der (2007). *Eindrapportage Onderzoek pgb Welzijn*. Almelo: Gemeente Almelo ([www.geluksbudget.nl](http://www.geluksbudget.nl)).
- Walburg, J.A. (2008). *Mentaal vermogen. Investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Workshop Loslaten in Liefde (2011). Document met informatie, impressie plus het evaluatieverslag van het Trimbos-instituut is op te vragen bij de gemeente Almelo: [h.claessens@almelo.nl](mailto:h.claessens@almelo.nl).



## Geluk op recept? | De samenwerking tussen zorg en welzijn in Nieuwegein

Karen de Groot

*Huisarts Bakker zoekt naar manieren om een Iraakse vluchteling actiever te krijgen buitenshuis. De jonge vrouw wordt steeds somberder. Haar man wil juist graag dat ze dingen gaat ondernemen. Elke keer stuit de huisarts op allerlei bezwaren die de vrouw benoemt. De huisarts is dan ook aangenaam verrast als ze tijdens een gesprek met de welzijnscoach hoort dat er cultuurmaatjes zijn die ook thuis komen om met mevrouw samen te onderzoeken wat ze wil.*

*Fysiotherapeut Pietersen heeft een weduwe onder behandeling die sinds haar vriendin met wie ze van alles ondernam ook overleden is, niet goed weet waar ze nu naar toe moet. De fysiotherapeut hoort van de welzijnscoach dat er in een andere wijk een groep vrouwen met vergelijkbare achtergrond elke week bij elkaar komt en af en toe leuke activiteiten onderneemt, maar ook dat er in het buurtcentrum een wekelijkse koffieochtend is en dat het mogelijk is om een nieuw 'maatje' voor mevrouw te zoeken.*

*Tijdens deze kennismaking van zorg- en welzijnswerkers blijkt dat de zorgverleners wel op de hoogte zijn van algemene activiteiten als schuldhulpverlening en 'meer bewegen voor ouderen', maar dat er nog een arsenaal aan activiteiten en mogelijkheden bestaat in hun wijk die hun patiënten kunnen versterken. Ook sluiten de activiteiten goed aan op behoeften van patiënten die zij in hun behandelkamer zien. Meer kennis van de sociale kaart is al een van de resultaten van het project 'Zorg en welzijn op 1 lijn', nog voordat het project echt gestart is.*

Kern van het project 'Zorg en welzijn op 1 lijn' is de directe samenwerking van Gezondheidscentrum de Roerdomp en Movactor in het doorverwijzen vanuit de eerstelijns naar welzijn middels het welzijnsrecept. Hierbij verwijst de huisarts of een andere zorgverlener in het gezondheidscentrum de cliënt door naar een activiteit van de welzijnsinstelling, de zogenoemde welzijnsarrangementen. Doel is het opbouwen van een structurele samenwerking- en verwijfsrelatie tussen welzijn en de gezondheidszorg in de wijk Doorslag in Nieuwegein om zo het welbevinden en de gezondheid van de wijkbewoners te verhogen en het (onnodige) zorggebruik voor welzijnsklachten te verlagen. Het project is met behulp van ZonMW-subsidie in februari 2011 van start gegaan en loopt tot november 2013.

Een groot aantal van de mensen die zich melden bij de eerstelijnszorg van Gezondheidscentrum de Roerdomp in Nieuwegein heeft klachten van psychosociale aard. Veel van deze problemen lijken af te nemen door een lichte interventie die goed in het kader van welzijn aangeboden kan worden (Friedli et al. 2008). Hoewel welzijnswerk en zorg dicht bij elkaar liggen en elkaar kunnen aanvullen en versterken, bestaat er vaak weinig tot

geen samenwerking tussen deze disciplines. Het project 'Zorg en welzijn op 1 lijn' brengt hierin verandering.

Op het gebied van geestelijke gezondheidszorg (ggz) heeft het gezondheidscentrum al jaren het algemeen maatschappelijk werk (AMW), een sociaal psychiatrisch verpleegkundige (SPV) en, sinds kort, een praktijkondersteuner ggz in huis en verwijst ze naar psychologen in de buurt. De samenwerking met de welzijnsinstelling is nieuw voor de professionals.

### Lokale achtergrond

Gezondheidscentrum de Roerdomp staat in de wijk Doorslag in Nieuwegein. Er is in die wijk sinds 2006 een samenwerkingsverband tussen welzijnsinstelling Movactor, de gezondheidszorg, woningbouwcorporaties en gemeente, ook wel de woonservicezone genoemd. Deze samenwerking vindt plaats op bestuurlijk en professioneel niveau. De samenwerking in de wijk werd echter versneld en kreeg verdieping doordat in 2008 de cijfers van de GGD-rapportage *Iedereen gezond en wel?* het beeld lieten zien van ongelukkige mensen en een ongezonde wijk. Ook de deelrapportage over de wijk bevestigde dit beeld. Er is duidelijk sprake van psychosociale problematiek: 17% van de wijkbewoners is psychisch ongezond, 41% heeft een verhoogd risico voor het ontwikkelen van psychische stoornissen. Dit is 5% hoger dan het gemiddelde in de regio. Daarbij wordt aangegeven dat 15% van de volwassenen in de wijk weinig persoonlijke competenties heeft om problemen op te lossen. Bovendien geeft 40% van de bewoners in deze wijk aan zich eenzaam te voelen. Dit is ruim 10% hoger dan het landelijk gemiddelde en nog weer hoger dan elders in de regio (28%). Ten slotte bleek uit cijfers van het gezondheidscentrum dat een op de drie consulten in de spreekkamers van de huisartsen gaan over psychosociale problematiek.

### Probleemstelling

In de wijk Doorslag is er dus een grote groep mensen met lichte psychosociale klachten die de huisartsenpraktijk bezoekt. Voor deze klachten is niet altijd een medische behandeling aanwezig of nodig, maar er wordt wel een zorgklacht geuit en (zorg)oplossing gevraagd door de patiënt. Daarnaast zijn er veel mensen met 'vage klachten' waarvoor geen medische oorzaak kan worden gevonden. Het huidige 'instrumentarium' van de huisarts (medicatie en doorverwijzing naar de ggz voor onder meer AMW, SPV en psycholoog) is voor deze groep niet altijd geschikt.

### Zoeken naar oplossingen

Jan Walburg (2008) heeft in zijn boek *Mentaal vermogen* zes gebieden geïdentificeerd die het mentaal vermogen van mensen kunnen verhogen: 1) positief en optimistisch denken, 2) leven vanuit een betekenisvolle missie en dit succesvol kunnen nastreven, 3) bewust leven en genieten, 4) interactie met anderen, 5) gezonde leefstijl, 6) geluk delen. Dit zijn allemaal gebieden die goed passen binnen welzijn. In een gesprek tussen De Roerdomp, Movactor en Jan Walburg over de wijkproblematiek en dit boek, ontstond het idee van het welzijnsrecept.



Vervolgens heeft er onder leiding van het Trimbos-instituut een stakeholderanalyse plaatsgevonden met wijkbewoners, cliëntenraad, zorgverzekeraar Agis, gemeente en de professionals van De Roerdomp en Movactor waarbij duidelijk is geworden dat de wil en mogelijkheden tot samenwerking er zijn. Met behulp van een ZonMW-subsidie uit het programma 'Op één lijn', konden we vervolgens aan de slag om dit idee verder uit te werken en te realiseren.

### Doelgroepen

Het project is bedoeld voor bewoners van de wijk Doorslag en patiënten met lichte psychosociale klachten tussen de 18 en 80 jaar die Gezondheidscentrum de Roerdomp bezoeken. Daarnaast zijn de professionals van Movactor en De Roerdomp 'doelgroep': zij gaan elkaars werk(wijze) leren kennen en dit vraagt een verandering in hun gedrag en handelen, namelijk een verschuiving in het denken van 'ziekte en zorg' naar 'gezondheid en gedrag' (ZZ naar GG) (RVZ 2010).

### Met een welzijnsrecept naar een welzijnsarrangement

Het project 'Zorg en welzijn op 1 lijn' bestaat uit vier onderdelen. Het welzijnsrecept is daar het meest zichtbare onderdeel van. Daarvoor moeten de professionals van beide organisaties wel bekend raken met elkaars werkwijze en werkinhoud en over en weer naar elkaar kunnen verwijzen. Er is gestart met een aantal gezamenlijke bijeenkomsten over bijvoorbeeld de signalering van sociaal isolement en de wetenschappelijke achtergrond van welzijnsactiviteiten en wat er in de wijk allemaal gebeurt. Daarnaast neemt de welzijnsprofessional in de wijk voortaan deel aan het multidisciplinaire overleg en houdt sinds januari 2012 een inloopspreekuur in het gezondheidscentrum. De welzijnsprofessional vertelt bijvoorbeeld welke nieuwe sociale activiteiten in de wijk plaatsvinden of legt uit wat de groep allochtone vrouwen doet en wie daarvoor in aanmerking komen. Bewoners kunnen tijdens het spreekuur met allerlei vragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn terecht, bijvoorbeeld de vraag 'welk vrijwilligerswerk is er te doen?'. Nu al is merkbaar dat de professionals elkaar beter weten te vinden.

Ten tweede is er een geschikt en passend welzijnsaanbod voor doorverwijzing opgezet en geïmplementeerd, de 'welzijnsarrangementen'. Dat is gedaan door te kijken naar veelvoorkomende psychische (P) en sociale (Z) problemen volgens de codes uit de ICD-10-codering in de spreekkamer van de huisarts. Dit is het internationale classificatiesysteem dat huisartsen aanhouden bij het vastleggen van dagelijkse klachten van cliënten in hun spreekkamer. Zo is somber voelen P03 en eenzaamheid Z04. Door het Trimbos-instituut is onderzocht voor welke welzijnsactiviteiten wetenschappelijke onderbouwing aanwezig is (beschreven in de *Handleiding welzijn op recept*). Vervolgens is dit door welzijn omgezet in een aansprekend aanbod. Deelnemers kunnen zich aanmelden voor de welzijnsarrangementen 'smakelijke ontmoetingen', 'de kracht van de natuur', 'bewegen met plezier', 'kunst en cultuur', 'doen en ontdekken' en 'lichaam en geest'. Kenmerk van de welzijnsarrangementen is dat alle activiteiten voor en door wijkbewoners (vrijwilligers en soms vakdocenten) worden uitgevoerd met ondersteuning van welzijnsprofessionals. Daarbij kan de cliënt zelf ook vrijwilliger worden. Interactie

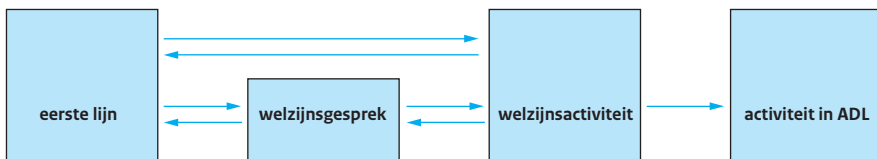
met anderen komt in de welzijnsarrangementen terug door te bemiddelen voor een maatje of groepsactiviteit. De vakdocenten en vrijwilligers die de activiteiten geven, worden bijgeschoold in 'resultaatgericht werken'.

Om vanaf het begin te toetsen of deze ideeën voorzien in een behoefte en de doelgroep aanspreken is het derde onderdeel, de interactie met wijkbewoners en cliënten in het leven geroepen. Een cliënt maakt deel uit van de projectgroep en er zijn diverse focusbijeenkomsten met een klankbordgroep van bewoners en cliënten geweest. Deze groep heeft diverse keren feedback en aanvulling op de ideeën gegeven alvorens we een nieuw onderdeel gingen uitwerken. Zo is de situatie 'je veilig voelen in de wijk' een reden voor verwijzing geworden. Door de feedback hebben we een aantal punten gewijzigd, maar het gaf ook bevestiging. Nu de uitvoering gaat beginnen, zullen we de klankbordgroep halverwege vragen wat er goed gaat en waar bijgestuurd moet worden. De deelname van de cliënt in de projectgroep hield en houdt het project scherp qua 'voor wie doe je dit'.

Het vierde onderdeel is het opzetten en uitvoeren van het welzijnsrecept, de 'logistiek', en de effectmeting. Er wordt via vragenlijsten gekeken naar de kwaliteit van leven, het welbevinden (Westerhof en Keyes 2008) en het zorggebruik bij de start en na drie en zes maanden. Het Trimbos-instituut verzorgt de effectmeting.

Figuur 7.1

Logistiek



Bron: Karen de Groot

De verwijzende zorgverlener ziet in de status dat een cliënt is gestart met een activiteit en of deze daarmee doorgaat na verloop van tijd. Deze terugkoppeling vanuit welzijn is ook nieuw.

### Toekomst

Vanaf februari 2011 is het project officieel begonnen met de voorbereiding, maar de visieontwikkeling, de gesprekken, de eerste ideeën en de stakeholderanalyse zijn al in 2010 gestart. Sinds half december 2011 worden de eerste recepten uitgeschreven.

Het project loopt tot november 2013, dan worden de resultaten van de effecten op zorggebruik en het welbevinden van de deelnemers gepresenteerd. Voor nu zijn de nieuwe samenwerking, kennis van de sociale kaart in de wijk en de modernisering van het welzijnswerk de grootste winst.

Voor geïnteresseerden is nu al de *Handleiding welzijn op recept* te downloaden op de website [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl), artikelnummer AF 1129. De handleiding beschrijft de wetenschappelijke achtergrond en de verschillende stappen van opzet tot en met uitvoering van welzijn op recept. Met de handleiding kunnen gemeentes, de eerstelijnsgezondheidszorg en welzijnsinstellingen zelf aan de slag om welzijn op recept zelf te implementeren.

*Diëtiste Sybransky heeft via de huisarts een oudere weduwnaar verwezen gekregen die extreem was afgevallen. Het blijkt dat deze meneer absoluut niet kan koken. De huisarts begeleidt hem op psychosociaal vlak en de diëtiste ging op zoek naar kookles voor deze man, maar kon dat nergens vinden. In gesprek met de welzijnscoach komt ze tot de ontdekking dat meneer twee keer per week kan aansluiten bij de eetcafés in twee andere wijken en dat als over drie maanden het buurtcentrum een nieuwe keuken heeft, meneer zich kan aansluiten bij de kookgroep.*

## Literatuur

Friedli L., C. Jackson, H. Abernethy en J. Stansfield (2008). *Social prescribing for mental health. A guide to commissioning and delivery*. CSIP North West Development Centre, CSIP National Primary Care Programme.

GGD (2008). Lokale resultaten 'Iedereen gezond en wel? Nieuwegein'. Geraadpleegd op 28 september 2010 via <http://www.ggdmn.nl/pool/3/documents/Gemeente%20Nieuwegein.pdf>

RVZ (2010). *Zorg voor je gezondheid! Gedrag en gezondheid, 'de nieuwe ordening'*. Den Haag: Raad voor de Volksgezondheid en Zorg.

Walburg, J.A. (2008). *Mentaal vermogen. Investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.

Westerhof, G.J. en C.L.M. Keyes (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. In: *MGV*, jg. 63, nr. 10, p. 808-820.

## 8



## Van geluk naar veerkracht *Kansen voor de geestelijke gezondheid*

Linda Bolier

Psychische stoornissen komen veel voor onder de bevolking. Jaarlijks kampen in Nederland ongeveer 740.000 mensen met een depressie en 1,7 miljoen personen met een angststoornis (De Graaf et al. 2010). Ook is er een grote groep die depressieve klachten heeft, nog niet lijdt aan een echte depressie, maar wel ernstige gevolgen hiervan ondervindt (Cuijpers en Smit 2008). In de leeftijdsgroep van 18 tot 65 jaar gaat het om ongeveer 700.000 personen (Cuijpers et al. 2006). Naast het persoonlijke leed zijn de economische kosten die dit met zich meebrengt enorm: voor depressie bijvoorbeeld komen de kosten die gemaakt worden in de gezondheidszorg en de arbeidsproductieve sfeer neer op 1,5 miljard euro per jaar (Smit et al. 2006; De Graaf et al. 2011).

Duidelijk is dat we ons moeten inspannen om de geestelijke gezondheid te versterken. Maar waarom zouden deze inspanningen zich ook kunnen richten op het bevorderen van welbevinden en geluk? Deze vraag zou je met een wedervraag kunnen beantwoorden: Waarom is het goed om te bewegen en te stoppen met roken? Het antwoord gaat namelijk in die richting: welbevinden en geluk hebben een belangrijke preventieve werking, net als meer beweging en andere leefstijladviezen. Gelukkige mensen zijn over het algemeen meer tevreden, productiever op het werk en hebben meer betekenisvolle relaties (Keyes 2007; Veenhoven 2006). Ook is welbevinden gerelateerd aan fysieke gezondheid (Lamers et al. 2011; Diener en Chan 2011; Howell et al. 2007). Investeren in welbevinden en geluk lijkt dus een belangrijke opdracht te zijn in een tijd waarin steeds meer mensen bij de professionele hulpverlening hulp vragen voor hun psychische problemen en waarin arbeidsuitval of verminderde arbeidsproductiviteit vaak te maken heeft met een verminderde mentale weerbaarheid.

Geluk en welbevinden klinken nog altijd een beetje als een luxeproduct. Is welbevinden er voor de happy few die gezond, rijk en toch al best gelukkig zijn? Wat heeft de meer kwetsbare mens er eigenlijk aan? Ook in deze groep blijkt dat de factor geluk in belangrijke mate kan bijdragen aan gezondheid en kwaliteit van leven (Keyes 2005; Keyes 2007). Aanwezigheid van welbevinden reduceert het risico op het ontwikkelen van psychische klachten en stoornissen (Keyes et al. 2010; Wood en Joseph 2009). Geluk kan daarnaast het beloop van een stoornis voorspellen en kan bijdragen aan kwaliteit van leven. Mensen met een psychische stoornis die zich op een eerder moment vaak gelukkig voelden, hadden minder kans op een psychische stoornis op een later meetmoment (Bergsma et al. 2011).

### **Veerkracht**

Al met al genoeg reden om aandacht te besteden aan geluk en welbevinden in de geestelijke gezondheidszorg. We spreken in deze context ook over 'veerkracht': het vermogen om te herstellen na stress of tegenslag. Dit kan gaan om een ingrijpende gebeurtenis

zoals een scheiding, onvrijwillig ontslag, een ernstige ziekte, maar ook om minder ingrijpende aanhoudende stress en tegenspoed zoals veeleisend werk, een gespannen relatie en moeilijke maatschappelijke omstandigheden zoals armoede of het wonen in een slechte buurt. Een veerkrachtige reactie kenmerkt zich door herstel van het evenwicht en een terugkeer naar gezondheid en/of welbevinden. De doelgroep van beleid op dit terrein is breed: van het brede publiek dat je kunt laten werken aan hun welbevinden en veerkracht, naar de mensen met (lichte) psychische klachten als aanvulling op hun behandeling of bevordering van herstel, tot mensen met chronische psychische of somatische klachten die dankzij training in veerkracht beter met hun ziekte om kunnen leren gaan en zo hun welbevinden vergroten. Het aantal interventies in de ggz waarin een positieve krachtgerichte insteek wordt gekozen in plaats van, of naast het behandelen van psychische klachten, neemt toe. We bespreken hier drie voorbeelden uit de praktijk.

### Welzijn op recept

In Gezondheidscentrum de Roerdomp in Nieuwegein is eind 2011 een nieuw samenwerkingsproject gestart waarin zorg en welzijn met elkaar verbonden worden: het welzijnsrecept door de huisarts. In het gezondheidscentrum viel op dat er veel mensen kwamen die niet echt ziek waren, maar wel diverse en uiteenlopende klachten hadden. Zo'n 30% van de consulten betrof mensen met lichte psychosociale klachten. De directeur van De Roerdomp had ondertussen *Investeren in mentaal vermogen* van Trimbos-directeur Jan Walburg gelezen (Walburg 2008), en klopte bij het Trimbos-instituut aan voor advies over het vertalen van de tips uit het boek naar gezondheidsbeleid in een gemeente. Zo is het idee geboren om vanuit de huisarts mensen te verwijzen naar de welzijnsinstelling als recept voor geluk en welzijn, en afname van klachten en problemen. Twee van oudsher vaak gescheiden instellingen – de huisartsen en de welzijnsorganisaties – kwamen op deze manier bij elkaar. Voor beide partijen is de samenwerking nieuw, aldus projectleider Karen de Groot. Het aanbod en onderkomen van de welzijnsorganisatie wordt opgefrist en aantrekkelijker. En de welzijnswerkers zullen meer monitoren en terugkoppelen op gezondheidsklachten. De doelgroep van dit project bestaat vaak uit mensen die eenzaam zijn en in een sociaal isolement zitten, of mensen die vaak bij de huisarts komen met vage klachten of pijn. Er zijn zes 'arrangementen' ontwikkeld als aanbod voor deze groep, bijvoorbeeld 'Smullen', wat bestaat uit onder meer lekker koken en samen eten bij mensen thuis of in een buurtcentrum. Andere arrangementen zijn 'Natuur', 'Ontdekken en doen', 'In balans' met onder meer yoga workshops of 'Mindfulness' (zie ook hoofdstuk 7).

### Psyfit en mentale veerkracht

Het Trimbos-instituut ontwikkelde Psyfit.nl, een online mental fitness programma (Haverman et al. 2009 en figuur 1 met een screenshot van de portal van Psyfit). Een belangrijk uitgangspunt in het werk van het Trimbos-instituut is het versterken van mentaal vermogen en veerkracht wat mensen in staat stelt een gezond, betrokken en productief leven te leiden (Walburg 2008). Deze visie is uitgewerkt in het mental fitness concept. Analoog aan wat je doet om jezelf fysiek gezond te houden, kun je ook je mentale conditie en veerkracht versterken.

Psyfit gaat uit van een actiemodel ‘mental fitness’ waarin vaardigheden voor zelfmanagement worden aangereikt die kunnen helpen bij veerkracht, levensgeluk en zingeving (Bolier et al. 2010). Het gaat daarbij om onderwerpen als:

- richting geven aan je leven: doelen en een persoonlijke missie;
- dankbaarheid: tevreden kunnen zijn met wat je hebt;
- bewust leven en genieten in het hier en nu;
- positief denken;
- bevorderen van veerkracht en omgaan met tegenslag;
- grip op je leven: herstellen van dagelijkse stress;
- investeren in de mensen om je heen;
- gezond leven: voldoende ontspanning en beweging.

In een gerandomiseerde en gecontroleerde studie werden significante effecten aangetoond op welbevinden, angst en depressie (Bolier en Haverman 2010). Het lijkt erop dat het mogelijk is om, net als een lichamelijke conditie, een mentale conditie op te bouwen en in stand te houden. Door de positief geformuleerde wervingsboodschap (met de nadruk op vermogen in plaats van ziekte) bleek het daarna geen probleem om mensen te enthousiasmeren mee te doen met Psyfit. In een halfjaar tijd begonnen zo’n 3000 mensen aan het programma. Waarschijnlijk voelen mensen met lichte problemen zoals angst en stress of subklinische depressieve klachten zich meer aangetrokken door een positieve benadering gericht op het verhogen van welbevinden en veerkracht in plaats van een focus op problemen en depressiepreventie (Parks et al. 2012; Notenboom en Van Male 2008). Op basis van de beschikbare kennis worden andere toepassingen ontwikkeld voor jongeren, ouderen, werknemers en cliënten in de psychiatrie.

### Mentaal kapitaal

*Mentaal kapitaal. Manifest voor een breed gedragen inspanning voor geestelijke gezondheid* van ggz Nederland, ZonMw en het Trimbos-instituut laat zien dat mentaal kapitaal in de huidige kenniseconomie een productiefactor van betekenis is en dat het een vorm van kapitaalvernietiging is als hier niet genoeg in wordt geïnvesteerd (Dees et al. 2010). Onze economie is de afgelopen jaren getransformeerd van een overwegend industriële economie naar een innovatieve kennis- en diensteneconomie. Belangrijkste grondstof van deze kennis- en diensteneconomie is het mentaal kapitaal: wij doen steeds minder met onze handen en steeds meer met ons hoofd. Een ‘gezond’ hoofd is daarmee van groot belang geworden voor een gezonde economie (Weehuizen 2008).

Het manifest is een brede oproep om niet alleen binnen de geestelijke gezondheidszorg, maar in vele sectoren in de samenleving te investeren in het mentaal functioneren en de veerkracht van mensen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan scholen, bedrijven en binnen gemeentes. Een voorbeeld hiervan is het Twentse project ‘Het Geluksbudget’ dat sociaal geïsoleerde mensen in staat stelt hun droom waar te maken (zie hoofdstuk 6). Hoewel het project kosten met zich meebrengt, waren de baten hoog: in een pilot werd aangetoond dat het bezoek aan de huisarts en het medicijngebruik met een kwart omlaag gingen na deelname aan het programma. Momenteel vindt vervolgonderzoek plaats naar de effecten en economische voordelen van ‘Het Geluksbudget’.

Screenshot van Psyfit, een online mental fitness programma

Help   Uitloggen   Mijn Profiel Wijzigen   Tell a friend   Contact

Home   Verder met de cursus   Moodmeter   Mijn Psyfit   Bibliotheek   Forum   Vragen
Opmaak wijzigen ▾

### MIJN PROFIEL

**Welkom Linda**  
zaterdag 9 juli 2011

[Mijn Profiel wijzigen](#)

### CURSUS INGANG

**Kies hier je module!**  
De cursus Psyfit bestaat uit 6 modules. Klik op de schijfpunt van de module waarmee je wilt starten. Naarmate je verder in de module bent, kleurt deze schijfpunt groen. Na afronding van de module is de schijfpunt volledig groen gekleurd.

Als je via de schijf een module start, begint de module altijd aan het begin. Als je al een deel van de les gedaan hebt, kan je in de taakbalk op 'Verder met de cursus' klikken om verder te gaan waar je gebleven was.

### MOODMETER

Je stemmingsgrafiek van deze week.

[Ga naar de moodmeter](#)

### COMMUNICATIE

Je laatst ontvangen berichten.

Onderwerp	Datum
<a href="#">3 positieve dingen</a>	12-7-2011
<a href="#">Duidelijk communiceren</a>	12-7-2011
<a href="#">Positieve gevoelens: Week 3 ...</a>	9-7-2011
<a href="#">Positieve relaties: Week 1 -...</a>	9-7-2011
<a href="#">Vul de zelftest 'Denken en v...</a>	23-5-2011

[Ga naar communicatie](#)

### TIP

*Doorbreek routine:  
kijk met een nieuwe,  
frisse blik*

[Toevoegen aan 'Mijn Psyfit'](#)   [Meer tips](#)

### POLL

**Vind jij dat je genoeg tijd en aandacht hebt voor de mensen om wie je geeft?**

### FORUM

De laatste onderwerpen uit het forum.

Onderwerp	Reactsies
<a href="#">Bijna Klaar, Wat Nu ??</a>	5 29
<a href="#">Wie durft hier eens te reageren.</a>	3 33
<a href="#">Een sprong in het diepe.</a>	2 22
<a href="#">Opnieuw beginnen.</a>	1 25
<a href="#">Met grof geweld.</a>	1 15

[Ga naar het forum](#)

### REVIEW

Ervaringen van anderen.

22-3-2011  
Ik vond het een module waar ik echt iets aan had. Het werd ...

Module	Aantal reviews
<a href="#">Positieve gevoelens</a>	44
<a href="#">Positieve relaties</a>	16
<a href="#">Hier en nu</a>	29
<a href="#">Denken en voelen</a>	23
<a href="#">Grip op je leven</a>	20
<a href="#">Missie en doelen</a>	42

[Ga naar reviews](#)

Disclaimer | Privacy Statement  
 Copyright © 2011 Mentalshare. Alle rechten voorbehouden.  
 Psyfit version 1.12 build 4162 (25-5-2011 11:28:48)

## Ten slotte

Op dit moment zijn de thema's geluk en veerkracht nog geen gemeengoed in het denken over geestelijke gezondheid. De verschillende praktijkvoorbeelden die gepresenteerd zijn, laten zien dat het werken aan geluk en veerkracht niet alleen effectief kan zijn in de zin van het verhogen van zelfmanagement, welbevinden en het verminderen van psychische klachten, maar ook een bijdrage kan leveren aan sociale samenhang en een gezonde economie. Daarnaast maken de voorbeelden duidelijk dat de toepassing van het gedachtegoed niet beperkt blijft tot de ggz, maar ook in gemeenten, op scholen, het werk, de publieke sector, justitie, ouderenzorg et cetera relevant is. Hoewel de resultaten veelbelovend zijn, is de evidentie nog niet keihard. Er is meer onderzoek nodig om deze positieve bevindingen te toetsen.

## Literatuur

- Bergsma, A., M. ten Have, R. Veenhoven en R. de Graaf (2011). Most people with mental disorders are happy. In: *Journal of Positive Psychology*, jg. 6, nr. 4, p. 253-259.
- Bolier, L. en M. Haverman (2010). *Psyfit online. Gerandomiseerde effectstudie naar een e-mental fitness zelfhulpprogramma*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Bolier, L., M. Haverman en J.A. Walburg (2010). *Mental fitness. Verbeter je mentale conditie*. Amsterdam: Boom.
- Cuijpers, P. en F. Smit (2008). Subklinische depressie: een klinisch relevante conditie? In: *Tijdschrift voor Psychiatrie*, jg. 50, nr. 8, p. 519-528.
- Cuijpers, P., F. Smit, J. Oostenbrink, R. de Graaf, M. ten Have en A. Beekman (2006). Economic costs of minor depression: a population-based study. In: *Acta Scandinavica Psychiatrica*, jg. 115, nr. 3, p. 229-236
- De Graaf, R., M. ten Have en S. van Dorsselaer (2010). *Nemesis-2: De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- De Graaf, R., M. Tuithof, S. Van Dorsselaer en M. ten Have (2011). *Verzuim door psychische en somatische aandoeningen bij werkenden. Resultaten van de 'Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2 (Nemesis-2)*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Dees, D., B. Delsing, A. Hoppener en A. Paternotte (2010). *Mentaal kapitaal. Manifest voor een breed gedragen inspanning voor geestelijke gezondheid*. Amersfoort: GGZ Nederland / Trimbos-instituut / ZonMw.
- Diener, E. en M.Y. Chan (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. In: *Applied Psychology: Health and Well-being*, jg. 3, nr. 1, p. 1-43.
- Haverman, M., E. Bohlmeijer en L. Bolier (2009). *Psyfit, een internet interventie ter bevordering van de mentale gezondheid*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Howell, R.T., M.L. Kern en S. Lyubomirsky (2007). Health benefits: meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. In: *Health Psychological Review*, jg. 1, nr. 1, p. 83-136 ([www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437190701492486](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437190701492486)).
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, jg. 73, nr. 3, p. 539-548.
- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. In: *American Psychologist*, jg. 62, nr. 2, p. 95-108.
- Keyes, C.L.M., S.S. Dhingra en E.J. Simoes (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental health. In: *American Journal of Public Health*, jg. 100, nr. 12, p. 2366-2371.



- Lamers, S., L. Bolier, G.J. Westerhof, F. Smit en E. Bohlmeijer (2011). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: A meta-analysis. In: *Journal of Behavioral Medicine*, September 15 ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21918889](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21918889)).
- Notenboom, M. en J. van Male (2008). *Positive mental health. Resultaten naar aanleiding van een verkennend onderzoek, intern rapport*. Amsterdam: Markt- en communicatieonderzoek Ferro.
- Parks, A.C., S.M. Schueller en A. Tasimi (te verschijnen in 2012). Increasing happiness in the general population: empirically supported self-help? In: I. Boniwell en S. David (red.), *Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Smit, F., P. Cuijpers, J. Oostenbrink, N. Batelaan, R. de Graaf en A. Beekman (2006). Costs of Nine Common Mental Disorders: Implications for Curative and Preventive Psychiatry. In: *Journal of Mental Health Policy and Economics*, jg. 9, nr. 4, p. 193-200.
- Veenhoven, R. (2006). *Gezond geluk. Effecten van geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg*. Rotterdam: Erasmus Universiteit.
- Walburg, J.A. (2008). *Mentaal Vermogen. Investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Weehuizen, R. (2008). *Mental Capital: The Economic Significance of Mental Health*. Maastricht: University of Maastricht.
- Wood, A.M. en S. Joseph (2009). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. In: *Journal of Affective Disorders*, jg. 122, nr. 3, p. 213-217.



## Onderwijs kan mentale gezondheid vergroten

Rinka van Zundert

'In 2 woorden of minder, wat wil je het liefst voor je kind?' Het antwoord op deze vraag die Martin Seligman inmiddels aan honderden ouders heeft voorgelegd (Seligman et al. 2009), bevat het vaakst 'geluk', 'zelfvertrouwen', 'gezondheid', 'tevredenheid'. En wat leren ze op school? Rekenen, taal, en kennis over de wereld om ons heen (natuurkunde, geschiedenis, aardrijkskunde, enz.). Dit komt eigenlijk maar weinig overeen met wat we graag willen voor onze kinderen. We brengen kinderen feitelijke kennis bij over de wereld om hen heen maar leren hen doorgaans weinig over hoe ze zich daarin moeten handhaven. Sterker nog, Dan Siegel, een bekende neurowetenschapper en kinderpsychiater stelt dat we in het huidige schoolsysteem de hersenen van kinderen 'gevangen' zetten; een groot deel van de kennis en vaardigheden die we kinderen aanleren doen een beroep op de kennis van rekenen en taal, maar creativiteit, empathie, en positieve emoties worden nauwelijks gestimuleerd (Siegel en Bryson 2011). Dan Siegel stelt dan ook voor om in het onderwijs naast de gebruikelijke lesstof drie andere R's te stimuleren, zodat er een betere balans komt in het type vaardigheden dat we aanleren: *reflection*, *relationships*, en *resilience* (reflectie, relaties en veerkracht). Dit komt sterk overeen met hoe in de literatuur 'mentale gezondheid' wordt gedefinieerd.

Mentale gezondheid beslaat namelijk meerdere gebieden van welbevinden: *emotioneel welbevinden* (geluk, ook wel subjectief welbevinden genoemd, en positieve emoties), *psychologisch welbevinden* (veerkracht, zelfvertrouwen, copingsvaardigheden, autonomie, betrokkenheid, probleemoplossend vermogen) en *sociaal welbevinden* (goede relaties, emotionele intelligentie, conflictoplossend vermogen en sociale vaardigheden) (Keyes 2009). In welke mate worden deze belangrijke eigenschappen en vaardigheden bij scholieren gestimuleerd? Naast het feit dat het bevorderen van deze vaardigheden en eigenschappen jeugdigen gewoon veel blijere mensen maakt, zijn dit niet juist ook vaardigheden die belangrijk zijn wanneer zij zich op de arbeidsmarkt gaan begeven?

Nu zien sommige mensen het aanleren van deze vaardigheden als onderdeel van de opvoeding, en dus als taak van de ouders. 'Schoenmaker blijf bij je leest: scholen zijn niet verantwoordelijk voor het welbevinden van kinderen en moeten niet helpen opvoeden. Er wordt al zo veel gevraagd van scholen'. Ondanks dat menigeen zich zal kunnen vinden in de voorgaande stelling, voelen de meeste middelbare scholen in Nederland zich betrokken bij het welzijn van hun leerlingen. Veel scholen en leerkrachten participeren in allerhande preventie- en interventieprogramma's ook al hebben ze het druk met reguliere werkzaamheden. Door mijn bezoeken aan scholen in het kader van het universele depressie preventieprogramma 'Op Volle Kracht' – waarnaar wij (onderzoekers van de Radboud Universiteit) effectiviteitsonderzoeken doen – heb ik eveneens de indruk

gekregen dat veel scholen wel degelijk willen bijdragen aan het welzijn van hun leerlingen. De vraag is vaak alleen, hoe?, want we weten inmiddels hoe we kinderen prosocialer en veerkrachtiger kunnen maken, maar zijn we ook bereid om dit daadwerkelijk te doen?.

Wat zijn de technieken waar we het welzijn van leerlingen mee kunnen bevorderen? We weten uit studies van onder anderen Sonja Lyubomirsky en collega's (zie Lyubomirsky et al. 2009) dat een bepaald deel van geluk maakbaar is, al is er wel discussie over hoeveel dat aandeel precies inhoudt (Lyubomirsky heeft het over 40%). Lyubomirsky laat zien dat er in ieder geval twaalf activiteiten zijn waarvan onderzoek aantoonde dat zij effectief positieve emoties opwekken en welzijn vergroten (Lyubomirsky, 2008). Twee belangrijke daarvan zijn 'optimisme cultiveren' en 'piekeren en sociale vergelijking vermijden'. Een effectieve manier om optimisme te cultiveren is het achterhalen van je pessimistische gedachten, deze uit te dagen (op waarheid te onderzoeken) en een alternatieve, meer optimistische (doch realistische) gedachte te genereren (Seligman et al. 1995). Dit is nu net de basis van de 'Cognitieve Gedragstherapie' (CGT). Dit zou ervoor pleiten om principes uit de CGT die veelal de basis vormen van depressie- en angstpreventieprogramma's in te zetten op grote schaal voor alle kinderen, als universele preventie dus. Het onderzoek naar de effecten van universele preventieprogramma's op positieve uitkomstmaten is nog vrij jong, maar de resultaten tot nu toe met programma's zoals Zippy's Friends (basisschool) zijn hoopgevend (Mishara en Ystgaard 2006). Daarnaast zijn enkele depressiepreventieprogramma's succesvol in het voorkomen en verminderen van depressie en angst, onder andere het Penn Resiliency Program (Brunwasser et al. 2009; Gillham et al. 2006), een op de CGT gebaseerd programma waarvan het Nederlandse programma 'Op Volle Kracht' een bewerking is.

Andere activiteiten zijn bijvoorbeeld 'dankbaarheid voelen en tonen', 'vergeven', 'investeren in sociale relaties', 'bewust genieten van fijne dingen' en 'je zegeningen tellen'. Dit zijn uitermate simpele technieken die je heel makkelijk aan leerlingen kunt aanleren en als opdracht kunt laten uitvoeren. Het Nederlandse lesprogramma 'Lessen in Geluk', is bijvoorbeeld grotendeels op deze activiteiten gebaseerd (Braam et al. 2008a, 2008b). Verder zijn goede sociale relaties één van de sterkste voorspellers van menselijk geluk. Niet iedereen bezit van nature goede sociale en communicatieve vaardigheden en niet iedereen krijgt dat van huis uit mee. Zou het niet heel waardevol zijn om kinderen goede communicatieve vaardigheden bij te brengen? Tot slot is mindfulness een techniek die met veel succes wordt toegepast in de hulpverleningspraktijk maar die ook het leervermogen en gedrag van leerlingen positief blijkt te beïnvloeden. Mindfulness houdt kort gezegd het volgende in: je aandacht bewust richten, in het hier en nu, zonder oordeel. Het is dus op een niet-veroordelende wijze aandachtig je ervaringen waarnemen, inclusief je gedachten en gevoelens. Zowel bij kinderen als volwassenen vergroot de beoefening van mindfulness het aandachts- en concentratievermogen (Kabat-Zinn 2003). Kinderen die in mindfulness getraind worden, tonen minder symptomen van ADHD, zijn minder faalangstig op schooltoetsen, komen sneller tot rust in de klas en slapen beter (Napoli et al. 2005; Zylowska et al. 2008). Bovenstaande is allerminst een volledig over-

zicht van de mogelijkheden, maar geeft wel een indruk van de technieken die op diverse gebieden inzetbaar zijn in het onderwijs.

Misschien denkt u al lezende: allemaal leuk en aardig, maar daar hebben we toch helemaal geen tijd voor op school! Gaat dit niet ten koste van de kostbare leertijd? Er zijn inmiddels aanwijzingen dat dat niet per se zo hoeft te zijn. Mentoruren worden niet altijd goed of volledig benut en bovendien kunnen deze technieken toegepast worden bij het behandelen van de reguliere lesstof. In Amerika is bijvoorbeeld het Positive Psychology Curriculum ontwikkeld (Seligman et al. 2009) waarbij leerlingen in het voortgezet onderwijs het vak Engelse literatuur kregen met daarin verweven uitleg over en oefening van de CGT technieken, alsmede de oefeningen dankbaarheid uiten, je zegeningen tellen en mindfulness. Ook werden de sterke kanten versterkt door bij kinderen hun unieke talenten te identificeren en die extra te laten toepassen in hun dagelijks leven. Een gerandomiseerde gecontroleerde studie naar dit curriculum laat zien dat kinderen die de Engelse lessen kregen met daarin de elementen van positieve psychologie verweven, na het volgen van dit programma door hun leraren en moeders als sociaal vaardiger werden beoordeeld, meer zin hadden om te leren en zelfs hogere cijfers haalden bij dit vak in vergelijking met de leerlingen die alleen de lessen Engels kregen zonder positieve psychologie erin vermengd (Seligman et al. 2009).

We weten inmiddels dat het cognitief vermogen van mensen wordt beperkt door 'negatieve' emoties. Positieve emoties daarentegen, zorgen er juist voor dat het denken creatiever, integratiever en associatiever wordt en minder snel uitgeput raakt (Fredrickson en Branigan 2003). Daarnaast belemmert stress het leervermogen. Door kinderen te leren hoe ze kunnen omgaan met stress en hoe ze positieve emoties kunnen opwekken vergroot je het leervermogen. Onderzoek laat dan ook zien dat een hogere mate van welbevinden samenhangt met betere schoolprestaties, minder verzuim/ziekteverlof (geldt overigens ook voor docenten) en meer intrinsieke motivatie om te leren (Seligman et al. 2009).

Scholen kunnen gebruikmaken van losse, bestaande, evidence-based programma's zoals training in sociale vaardigheden, een depressiepreventieprogramma, 'Lessen in Geluk', enzovoort, en die inpassen in hun curriculum. Maar ze kunnen het ook veel breder trekken en een zogeheten *whole-school approach* ontwikkelen, waardoor de veerkracht en het welzijn van alle betrokkenen op de school expliciet en impliciet wordt bevorderd. Expliciet door middel van training en het inpassen van afzonderlijke programma's, en impliciet door de hele schoolcontext in het teken van een positieve benadering te zetten. Deze context omvat de ethos, organisatie, managementstructuren, relaties, fysieke omgeving, alsmede het lescurriculum en de pedagogische praktijk van de school, zodat de totale schoolervaring bevorderend is voor de gezondheid van eenieder die daar werkt en leert (Weare en Markham 2005).

Een ‘schoolvoorbeeld’ van een *whole-school approach* is de Geelong Grammar School in Australië. In 2008 werden alle 160 stafleden van deze kostschool heel intensief getraind in de essentie van de Cognitieve Gedragstherapie door middel van het Penn Resiliency Program, in mindfulness, in de activiteiten van Sonja Lyubomirsky en in het identificeren en inzetten van hun unieke sterke kanten. Alle leerlingen kregen en krijgen hier ook expliciet les in, omdat training hiervan is opgenomen in het curriculum (Seligman et al. 2009). Schoolbrede aanpakken hebben zoals je zou verwachten een sterker effect op mentale gezondheid dan losstaande preventie programma’s (Wells et al. 2003).

Is dit nou eigenlijk allemaal wel nodig? Gaat het niet al heel erg goed met de Nederlandse jeugd? Ja, het gaat zeker redelijk goed met de Nederlandse jeugd en ze behoren tot de gelukkigste kinderen van de wereld. En toch zijn er zorgwekkende cijfers: in de zieke-lasten top 10 van 2010 staan depressie en angst respectievelijk op de tweede en de vierde plaats. In Nederland lijden elk jaar ongeveer 740.000 volwassenen en 37.000 adolescenten (13-17 jaar) aan een depressieve stoornis (Meijer et al. 2006). Daarnaast rapporteren veel adolescenten verhoogde, maar subklinische niveaus van depressieve symptomen (Kessler et al. 2001). Hoewel ze niet in de klinische range vallen zorgen deze symptomen voor substantiële ondermijning van het welbevinden van jongeren en vergroten ze het risico op een depressieve stoornis in de volwassenheid (Gotlib et al. 1995). Een van deze symptomen is hopeloosheid – een belangrijk kenmerk van depressie – wat onder 25% van de jongeren voorkomt (Duke et al. 2009). Tot slot komen gevoelens van eenzaamheid relatief vaak voor in de adolescentie (Heinrich en Gullone 2006) en veel jongeren piekeren over hun sociale positie binnen vriendengroepen en scholen (Rose en Rudolph 2006). Kortom, voor veel jeugdigen en volwassenen is mentale gezondheid geen vanzelfsprekendheid. En we weten inmiddels dat een slechte mentale gezondheid sterke repercussies heeft voor de fysieke gezondheid.

Voor fysieke gezondheid weten we dat we een aantal dingen moeten doen: gezond eten, voldoende slapen en sporten. Voor spier- en conditieontwikkeling is training nodig. Maar dit geldt ook voor mentale gezondheid! Je bewust zijn en blijven van je gedachten bijvoorbeeld (om niet in automatische ongezonde gedragspatronen te schieten), vraagt veel aandacht en training. Het lijkt echter nog geen *common sense* te zijn dat je, evenals voor een goede fysieke conditie, voor een goede mentale conditie ook inspanning moet leveren. Wellicht gaan meer mensen dit beseffen en hebben we straks naast LO (lichamelijke oefening) ook een vak MO (mentale oefening) op school. Dan Siegel geeft een mooi voorbeeld daarvan: tientallen jaren geleden werd een grote gezondheids campagne gevoerd dat mensen hun tanden dagelijks moesten gaan poetsen. Inmiddels doen we dat ook bijna allemaal en is het totaal vanzelfsprekend. Aangezien we nu zo veel meer weten over hoe ons brein werkt en hoe we dit ten goede kunnen inzetten voor het welzijn van allen, raadt hij aan om op scholen ook aan het poetsen van het brein te doen (*brain-brushing*).



Have you Brushed Your Brain Today?

[www.innovativebrains.com](http://www.innovativebrains.com)

Nu zullen de meeste scholen niet de middelen en de tijd hiervoor hebben. Maar wellicht is dat niet nodig. Ik ben ervan overtuigd dat er in iedere school onder de stafleden een schat aan creativiteit, kennis en inzicht aanwezig is, die gebruikt kan worden om in samenwerking met een expert een op hun school afgestemde *whole school approach* te ontwikkelen.

## Noot

- 1 De cognitieve theorie waarop de cognitieve gedragstherapie onder andere gebaseerd is, houdt heel simpel gezegd in dat bijna al onze emoties en ons gedrag bepaald worden door hoe we denken en situaties interpreteren.

## Literatuur

- Braam, H., S. Tan, M. Wentink, J. Boerefijn en A. Bergsma (2008a). *Lessen in Geluk. Docentenhandleiding*. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Braam, H., S. Tan, M. Wentink, J. Boerefijn en A. Bergsma (2008b). *Lessen in Geluk. Werkboek*. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Brunwasser, S.M., J.E. Gillham en E. Kim (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, jg. 77, nr. 6, p. 1042-1054.
- Duke, N.N., I.W. Borowsky, S.L. Pettingell en B.J. McMorris (2011). Examining youth hopelessness as an independent risk correlate for adolescent delinquency and violence. In: *Maternal and Child Health Journal*, jg. 15, nr. 1, p. 87-97.
- Fredrickson, B.L. en C. Branigan (2003). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. In: *Cognition & Emotion*, jg. 19, nr. 3, p. 313-332.
- Gillham, J.E., J. Hamilton, D.R. Freres, K. Patton en R. Gallop (2006). Preventing depression among early adolescents in the primary care setting: A randomized controlled study of the Penn Resiliency Program. In: *Journal of Abnormal Child Psychology*, jg. 34, nr. 2, p. 203-219.

- Gotlib, I.H., P.M. Lewinsohn en J.R. Seeley (1995). Symptoms versus a diagnosis of depression: Differences in psychosocial functioning. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, jg. 63, nr. 1, p. 90-100.
- Heinrich, L.M. en E. Gullone (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. In: *Clinical Psychology Review*, jg. 26, nr. 6, p. 695-718.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*, jg. 10, nr. 2, p. 144-156.
- Kessler, R.C., S. Avenevoli en K.R. Merikangas (2001). Mood disorders in children and adolescents: An epidemiologic perspective. In: *Biological Psychiatry*, jg. 49, nr. 12, p. 1002-1014.
- Keyes, C.L.M. (2009). Toward a science of mental health. In: C.R. Snyder en S.J. Lopez (red.), *Oxford handbook of positive psychology* (p. 89-95). New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., K.M. Sheldon en D. Schkade (2009). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. In: *Review of General Psychology*, jg. 9, nr. 2, p. 111-131.
- Meijer, S.A., F. Smit, C.G. Schoemaker en P. Cuijpers (2006). *Gezond verstand. Evidence-based preventie van psychische stoornissen*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (rapport 270672001).
- Mishara, B.L. en M. Ystgaard (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's Friends. In: *Early Childhood Research Quarterly*, jg. 21, nr. 1, p. 110-123.
- Napoli, M., P.R. Krech en L.C. Holley (2005). Mindfulness training for elementary school students. In: *Journal of Applied School Psychology*, jg. 21, nr. 1, p. 99-125.
- Rose, A.J. en K.D. Rudolph (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. In: *Psychological Bulletin*, jg. 132, nr. 1, p. 98-131.
- Seligman, M.E.P., K. Reivich, L. Jaycox en J. Gillham (1995). *The optimistic child*. New York: Houghton Mifflin.
- Seligman, M.E.P., R.M. Ernst, J. Gillham, K. Reivich en M. Linkins (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. In: *Oxford Review of Education*, jg. 35, nr. 3, p. 293-311.
- Siegel, D.J. en T.P. Bryson (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. New York: Delacorte Press.
- Weare, K. en W. Markham (2005). What do we know about promoting mental health through schools? In: *Global Health Promotion*, jg. 12, nr. 3-4, p. 118-122.
- Wells, J., J. Barlow en S. Stewart-Brown (2003). A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. In: *Health Education*, jg. 103, nr. 4, p. 197-220.
- Zylowska, L., D.L. Ackerman, M. Yang, J.L. Futrell en N.L. Horton (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD. A feasibility study. In: *Journal of Attention Disorders*, jg. 11, nr. 6, p. 737-746.

# 10 Kleine kinderen, grote problemen?

Marion Panis

Een zieke oma, gescheiden ouders, een dode cavia, ruzie met een vriendje of zakken voor een zwemdiploma. Kinderen krijgen net als volwassenen soms te maken met tegenslagen en verdriet. Hoe kun je als leerkracht jonge kinderen helpen daarmee om te gaan? Zippy's Vrienden, een uitgekend lesprogramma dat zijn waarde in het buitenland heeft bewezen, leert hun stapsgewijs oplossingen te vinden voor zowel alledaagse problemen als moeilijkere levensgebeurtenissen.



## Zippy's Vrienden?

Zippy's Vrienden is een in Engeland ontwikkeld programma dat kinderen van ongeveer 5 tot 8 jaar sociale en emotionele vaardigheden bijbrengt. Centraal in de lessen staat het verhaal van drie vrienden en wat die met elkaar en met hun huisdier Zippy, een wandelende tak, meemaken. In voor kinderen herkenbare situaties komen onder meer boosheid, pesten, uitsluiting, eenzaamheid en sterven voorbij, maar ook vriendschap en feestvieren. Door opdrachten en rollenspelen in de klas krijgen de kinderen een palet aan vaardigheden aangereikt voor de omgang met bijvoorbeeld ruzie en verlies. Ze leren kleine en grote problemen flexibel en creatief oplossen op een manier die bij hen past: de zogenaemde copingstrategieën. Ze leren onderscheiden wat ze wel en niet kunnen



veranderen: een echtscheiding van ouders is niet terug te draaien, maar als een vriendje wordt gepest, kunnen ze iets doen. Het coping model van Lazarus en Folkman (1984) en Lazarus (1999) staat aan de theoretische basis van de ontwikkeling van Zippy's Vrienden: kinderen met een grotere variëteit aan copingstrategieën en de vaardigheden om de voordelen van verschillende strategieën te benoemen, zullen deze strategieën ook beter gebruiken in alledaagse problematische situaties.

### Copingstrategieën? Voor 5-jarigen?

Coping is alles wat mensen doen om met stressvolle en moeilijke situaties om te gaan. Dat geldt voor kinderen net zozeer als voor volwassenen. Het is belangrijk kinderen weerbaar te maken op het moment dat hun wereld opengaat voor allerlei sociale relaties, vaak vanaf hun vijfde. Aan de ontwikkeling van Zippy's Vrienden ligt de hypothese ten grondslag dat als kinderen op jonge leeftijd leren om hun repertoire aan copingvaardigheden uit te breiden, zij minder risico lopen om als kind, als adolescent of als volwassene (ernstige) psychische problemen te ontwikkelen als zij met stressvolle of ingrijpende situaties worden geconfronteerd (Mishara en Ystgaard 2006). Een goede copingstrategie kan helpen de situatie te veranderen, of maken dat iemand zich beter voelt, en nog beter beide. Een kind met verdriet omdat het wordt buitengesloten, kan leren een ander vriendje te vragen om mee te spelen. Zelf iets kunnen ondernemen is dan veel waard.

### Hoe werkt het?

De methode is niet zwaar op de hand, en ook niet zweverig of vrijblijvend, maar praktisch en concreet. Vaardigheden die de kinderen via Zippy's Vrienden krijgen aangeleerd, nemen ze mee als puber en volwassene. In verschillende studies is aangetoond dat het hebben van een repertoire aan sociale en emotionele vaardigheden, waaronder copingvaardigheden, een buffer of moderator is voor de effecten van negatieve en stressvolle levenservaringen en de ontwikkeling van psychische problemen, waaronder depressie kan voorkomen (Dubow en Tisak 1989; Spivack et al. 1974; Ystgaard et al. 1999). 'Veel ellende bij jongeren ontstaat als ze geen uitweg weten voor hun nare gevoelens', stelt Erik-Jan de Wilde van het Nederlandse Jeugdinstituut over de lesmethode in *de Volkskrant*. 'Mensen kunnen zich gaan opsluiten of vluchten in zelfbeschadiging. Achter deze methode zit de goede gedachte dat als je al vroeg allerlei copingstrategieën vanzelfsprekend maakt, dat later positief effect sorteert.'

### Zes modules, 24 lessen

De methode is onderverdeeld in zes modules met in totaal 24 lessen, verspreid over het schooljaar. Achtereenvolgens komen 'gevoelens', 'communicatie', 'vriendschap', 'ruzie', 'verandering en verlies', en 'opnieuw beginnen' aan bod. Bij elke les horen verhalen en vertelplaten waarin de kinderen Lisa, Bella, Tim en wandelende tak Zippy een hoofdrol spelen. De werkvormen zijn: rollenspelen, tekenen, kringgesprekken en allerhande oefeningen.

De leerkracht krijgt een map met een handleiding en zes eenvoudig te gebruiken werkboeken. De instructies voor de lessen van 45 minuten worden gedetailleerd beschreven,

inclusief de benodigde materialen. Bij het lespakket horen kleurrijke vertelplaten, werkbladen, informatiebrochures voor ouders en diploma's voor de kinderen.

### Wat leren kinderen van Zippy's Vrienden?

- Emoties bij zichzelf en anderen kunnen herkennen – ook als lichamelijke gewaarwording – en deze kunnen benoemen.
- Over hun emoties kunnen communiceren.
- Zelfinstructies met probleemoplossend denken kunnen toepassen in verschillende leefomgevingen.
- Positieve en effectieve copingstrategieën gebruiken, zowel emotiegericht als probleemgericht.
- Zelfcontrole kunnen toepassen, ook in situaties waarin zij heel boos zijn.
- Gemotiveerd, creatief en zelfstandig zijn in het oplossen van hun eigen problemen en het hulp kunnen bieden aan anderen.
- Hun gevoel van eigenwaarde en hun zelfvertrouwen versterken.
- In staat zijn om hulp te vragen als dat nodig is, voor zichzelf of voor anderen.
- Kunnen afwegen welke situaties zij wel en welke zij niet kunnen veranderen.
- Zich beter in anderen kunnen inleven.
- Beter in staat zijn om over zichzelf te reflecteren.

De leerkrachten leren hoe zij kinderen beter kunnen helpen om zelfstandig oplossingen te zoeken en te vinden voor zowel alledaagse problemen als moeilijkere levensgebeurtenissen zoals verlies en dood. Ouders ondersteunen thuis de lessen met spelletjes en activiteiten.

### Training van de leerkracht

Een leerkracht die met Zippy's Vrienden in haar of zijn klas gaat werken, krijgt een gerichte training van Stichting KEC, licentiehouder van Zippy's Vrienden in Nederland, gedurende een dag. De juf of meester leert wat copingstrategieën zijn en oefent met het lesmateriaal. Na die voorbereiding zijn er nog drie terugkomdagen om ervaringen uit te wisselen en nieuwe modules voor te bereiden. Bovendien krijgt de leerkracht een keer bezoek van een trainer in de klas.

### Wereldwijd

Partnership for Children, een non-profit organisatie gevestigd in Engeland, is sinds 2011 wereldwijd licentiegever voor Zippy's Vrienden. In meer dan twintig landen met uiteenlopende culturen, waaronder Brazilië, Denemarken, China, Engeland, IJsland, India, Noorwegen en Polen, wordt het programma op scholen uitgevoerd. Inmiddels hebben meer dan 500.000 kinderen deelgenomen aan de Zippy-lessen. In veel landen wordt de uitrol van Zippy's Vrienden met training en begeleiding van leerkrachten door overheidsinstanties ondersteund. In januari 2009 zijn 27 klassen, verdeeld over twaalf basisscholen in Den Haag en Rotterdam, met Zippy's Vrienden gestart. In 2010 en 2011 zijn mede door steun van de GGD in Rotterdam 45 nieuwe Zippy-klassen gestart met name in de regio Rotterdam.

### Is het effect van Zippy's Vrienden bewezen?

Uit effectonderzoek naar Zippy's Vrienden in Denemarken en Litouwen bleek dat kinderen in de experimentele groepen meer positieve copingstrategieën gebruikten, dat hun sociale vaardigheden verbeterden en dat probleemgedrag (hyperactiviteit en externaliserend gedrag) verminderde. Uit de kwalitatieve analyse komt naar voren dat door het programma het sociale klimaat in de klas verbetert, de kinderen beter in staat zijn om voor hun dagelijkse problemen effectief copingstrategieën in te zetten en dat kinderen een betere band met andere kinderen en de leerkrachten opbouwen (Mishara en Ystgaard 2006).

Een ander buitenlands effectonderzoek liet zien dat het programma een gunstig effect had op een belangrijke overgang in de kleuterleeftijd: de overgang van kleuterschool naar basisonderwijs. De Zippy-groep kinderen waren beter emotioneel en gedragsmatig aangepast aan de nieuwe school en gebruikten betere en meer verschillende copingstrategieën dan de kinderen in de controlegroep. De effectstudie werd uitgevoerd met 140 kinderen in de experimentele groep die het jaar daarvoor op een kleuterschool het Zippy-programma hadden doorlopen. De controlegroep bestond uit 106 kinderen die in het voorafgaande kleuterleerjaar geen Zippy-lessen hadden gevolgd. Er werd in het onderzoek geen voormeting uitgevoerd. De analyses lieten zien dat:

*Kinderen in de experimentele groep hoger scoorden op emotionele en gedragsaanpassing.*

*In de experimentele groep minder kinderen problemen hadden ervaren op twee van de zeven onderscheiden gebieden, te weten sociale relaties en egoïsme.*

*In de experimentele groep minder kinderen (negatieve) reacties vertoonden op de nieuwe schoolomgeving (Monkevicienė et al. 2006).*

Uit het meest recente, Ierse onderzoek (Clarke en Barry 2010) bleek bovendien dat het programma eenvoudig, zonder noemenswaardige aanpassingen, programmatrouw te implementeren was. Leerkrachten rapporteerden positieve effecten: zij voelden zich beter in staat met moeilijke situaties in de klas om te gaan en ontwikkelden een betere relatie met hun leerlingen.

In Nederland is een procesevaluatie uitgevoerd waaruit blijkt dat de interventie goed volgens de handleiding werd geïmplementeerd en dat de betrokken leerkrachten tevreden en enthousiast zijn (Van den Berg en Panis 2009). Sinds april 2011 is Zippy's Vrienden opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies databank Effectieve Jeugdinterventies van het Nederlands Jeugdinstituut met als oordeel van de erkenningscommissie: theoretisch goed onderbouwd. Een effectstudie voor Nederland, uitgevoerd door het Trimbos-instituut, start begin 2012.

### En hierna?

Training in copingvaardigheden stopt natuurlijk niet op je zevende. Door een internationaal team van deskundigen is een vervolg op Zippy's Vrienden geschreven, bedoeld voor kinderen tot 9 jaar. In 2010 is deze aanvullende lesmethode met de titel Apple's Vrienden in Nederland succesvol gelanceerd op scholen in Den Haag en Rotterdam.

### Kieswijzer voor scholen

Het Nederlandse aanbod van schoolgerichte, evidence-based, universele interventies die zich niet richten op een specifiek probleem, maar op het bredere spectrum van sociale en emotionele vaardigheden, zoals Zippy's Vrienden, is beperkt. Onderwijsbegeleidingsdiensten en uitgevers vullen dit gat in de markt met een zeer groot aantal zelfontwikkelde programma's die geen enkel wetenschappelijk fundament hebben en niet empirisch getest zijn. De vraag is of kinderen in deze programma's geen verkeerde vaardigheden leren. Als voorbeeld: in een programma dat al vele jaren in omloop is in de Randstad leren kinderen dat je altijd moet doen waar de ander zin in heeft als je een vriendje te spelen krijgt. Er is zelfs een liedje met deze strekking aan de betreffende les gekoppeld ter versterking van deze boodschap. Juist in dergelijke situaties zou een kind moeten worden aangemoedigd om over zijn emoties te communiceren en vervolgens samen met het vriendje te zoeken naar mogelijke oplossingen. Communicatie is een van de belangrijkste vaardigheden om problemen op te lossen en goede persoonlijke relaties te onderhouden (Denham 2003).

De vraag is toch of de overheid niet hulp zou moeten bieden aan scholen bij het maken van een gefundeerde keuze. Geen voorschriften maar bijvoorbeeld een shortlist of kieswijzer met programma's voor scholen gebaseerd op interventies opgenomen in de database van het Nederlandse Jeugdinstituut.

### Literatuur

- Bale, C. en B.L. Mishara (2004). Zippy's Friends. In: B.L. Herrman, H. Saxena en R. Moodie (red.), *Promoting Mental Health, Concepts, Emerging Evidence, Practice* (p. 269-270). Geneve: World Health Organization / World Federation for Mental Health ([www.who.int/mental\\_health/evidence/МН\\_Promotion\\_Book.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/МН_Promotion_Book.pdf)).
- Berg, R. van den, en M. Panis (2009). *Zippy's Vrienden: een introductie in Nederland. Aanleiding, achtergronden en de procesevaluatie van de pilot*. Rotterdam: GGD.
- Clarke, A.M. en M.M. Barry, (2010). *An evaluation of the Zippy's Friends emotional wellbeing programme for primary schools in Ireland*. Galway: Health Promotion Research Centre / National University of Ireland Galway ([http://www.nuigalway.ie/health\\_promotion/events.htm](http://www.nuigalway.ie/health_promotion/events.htm)).
- Denham, S.A., K.A. Blair, E. DeMulder, J. Levitas, K. Sawyer, S. Auerbach-Major en P. Queenan (2003). Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence? In: *Child Development*, jg. 74, nr. 1, p. 238-256.
- Dubow, E.F. en J. Tisak (1989). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: the role of social support and social problem-solving skills. In: *Child Development*, jg. 60, nr. 6, p. 1412-1423.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. en S. Folkman (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Mishara, B.L. en M. Ystgaard (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's Friends. In: *Early Childhood Research Quarterly*, jg 21, p. 110-123.
- Monkevicienė, O., B.L. Mishara en S. Dufour (2006). Effects of the Zippy's Friends Programme on Children's Coping Abilities During the Transition from Kindergarten to Elementary School. In: *Early Childhood Education Journal*, jg. 34, nr. 1, p. 53-60.

Spivack, G. en M.B. Shure (1974). *Social adjustment of young children: A cognitive approach to solving real life problems*. London: Jossey Bass.

Ystgaard, M., K. Tambs en O.S. Dalggaard (1999). Life stress, social support and psychological distress in late adolescence: a longitudinal study. In: *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, jg. 34, p. 12-19.

## 11



## Gelukkig in zes lessen

Jacqueline Boerefijn en Ad Bergsma

'Lessen in geluk' is het onderwijsprogramma dat sinds 2008 beschikbaar is voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs.<sup>1</sup> De lessen beslaan zes uren van vijftig minuten. Gelukslessen geven is een nieuwe, extra taak voor leraren, maar de vrees dat dit leidt tot uitholling van het vakinhoudelijk onderwijs blijkt niet terecht. De gelukslessen zorgen voor bescheiden, maar significante stijging van de gemiddelde eindcijfers op het rapport. De Internationale Commissie voor Onderwijs voor de 21e eeuw noemt vier taken van het onderwijs: 'leren te weten', 'leren te doen', 'leren te zijn', en 'leren samen te leven' (Delors 1996). De eerste twee zijn de traditionele taken van het onderwijs, de laatste twee moeten leerlingen in staat stellen hun vaardigheden te gebruiken om een plek te vinden in onze maatschappij.

Deze doelstellingen sluiten aan bij psychologisch inzichten die de periode van de puberteit en de adolescentie cruciaal vinden voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid. De ontwikkelingspsycholoog Erikson beschreef de adolescentie als een periode waarin kinderen een zelfstandige identiteit ontwikkelen. Als deze fase succesvol is afgerond, resulteert het in een gevoel van 'een zijn met zichzelf', en met een gevoel van verbondenheid met een gemeenschap. In de termen van Delors heeft de adolescent geleerd 'te zijn' en 'samen te leven'. Als de adolescentie niet goed verloopt, kan een adolescent er voor kiezen om 'niemand', 'een slecht iemand', of zelfs 'dood' te zijn, in plaats van 'niet helemaal iemand' (Erikson 1968).

Het idee dat de adolescentie een cruciale ontwikkelfase is, heeft gezorgd voor een enorm aanbod van preventieve programma's die specifieke problemen van tieners moeten voorkomen. Wijdverbreide voorbeelden zijn: preventie van roken, drinken, drugs,



Tekening: Margreet de Heer

tienerzwangerschappen, hiv/aids, obesitas en anorexia, prostitutie en criminaliteit. Opvallend in het enorme aanbod van preventieprogramma's is dat ze vooral probleemgericht zijn. De meeste programma's richten zich op wat *niet* te doen, en hebben een min of meer uitgesproken negatieve emotionele lading. Ze geven geen duiding over wat men *wel* kan doen om te leren een gelukkig en gezond leven te leiden. Bij sommige preventieve programma's worden positieve resultaten gemeld, maar welke invloed de reeks programma's achter elkaar heeft is onbekend. Kunnen jonge mensen ontmoedigd raken als zij steeds opnieuw gewaarschuwd worden voor problemen en gevaren?

Dit artikel beschrijft een poging om binnen de schoolomgeving een rechtstreeks positieve bijdrage te leveren aan het 'leren te zijn' voor leerlingen, door hen niet te wijzen op de valkuilen van het bestaan, maar rechtstreeks een positief vergezicht te schetsen. Het gaat om een zestal 'Lessen in Geluk', die zijn ontwikkeld door Braam, Tan, Wentink, Boerefijn en Bergsma (2008a, 2008b), en die in de tweede klas van het voortgezet onderwijs zijn aangeboden.

### Kunnen scholen geluk te verhogen?

Nederlandse adolescenten doen het in internationale vergelijkingen relatief goed op het gebied van geluk, maar de leeftijdsperiode gaat gepaard met een dip in het niveau van welbevinden. Er is dus reden tot tevredenheid, maar dat sluit niet uit dat er nog winst is te behalen. Onderzoek onder volwassenen toont aan dat geluk blijvend kan worden verhoogd. Duurzame verhoging van geluk kan worden bereikt door activiteiten als het oefenen van positief denken, investeren in sociale relaties, in het heden leven, verbetering van de gezondheid en fysieke fitheid, het nastreven van persoonlijke doelen, en het effectief aanpakken van stress, problemen en trauma. Het geluksniveau wordt voor ongeveer 50% erfelijk bepaald. Objectieve levensomstandigheden bepalen niet meer dan 10% van het welbevinden, doelbewuste activiteiten kunnen goed zijn voor maar liefst 40% (Sheldon en Lyubomirsky 2007).

Voor adolescenten zijn goede relaties met en steun van familie, vrienden, leeftijdsgenoten en docenten van vitaal belang. Sociale steun is belangrijk voor het welbevinden, maar het leveren van een sociale bijdrage, zoals vrijwilligerswerk, kan het gelukniveau nog meer verhogen (Meier en Stutzer 2008).

Het verhogen van geluk is een waardevol doel in zichzelf, maar ook wenselijk vanwege de positieve neveneffecten (Bergsma 2011). Tal van studies wijzen uit dat tevreden mensen succesvol zijn in meerdere levensdomeinen, met inbegrip van hun professionele leven, en dat het verband tussen geluk en succes niet alleen bestaat omdat succesvolle mensen positief gestemd zijn, maar ook omdat het ervaren van positieve emoties succes veroorzaakt (Lyubomirsky et al. 2005). De socioloog Ruut Veenhoven stelt dat geluk mensen activeert, onze aandacht verruimt en helpt bij het opbouwen van sociaal kapitaal. Gelukkige mensen blijken bovendien langer te leven. Gelukkige mensen zijn ook betere burgers, ze zoeken minder zondebokken en spannen zich vaker in voor sociale organisaties (Veenhoven 2010).

Het doelbewust stimuleren van geluk en het ontwikkelen van sterke kanten kan bovendien werken als preventieve maatregel. Het vergroot de veerkracht bij negatieve ervaringen. Tevredenheid met het eigen leven hangt bij adolescenten samen met minder

probleemgedrag. Bovendien vertonen gelukkige adolescenten minder symptomen van depressie en angst, minder misbruik van genotmiddelen en minder gewelddadig gedrag (Valois et al. 2001).

Het is niet gewaagd te veronderstellen dat geluk ook een bijdrage kan leveren aan het 'leren te weten' en 'leren te doen' op school. Een positieve stemming verbreedt de aandacht en vergroot creativiteit in het denken, terwijl een negatieve stemming de aandacht versmalt en bijdraagt aan meer kritisch en analytisch denken (Fredrickson 1998). Bernard, Stephanou en Urbach (2007) beschrijven dit krachtig: 'Voortdurende steun voor de sociale en emotionele gezondheid van jongeren is van vitaal belang, vooral in de eerste jaren van het voortgezet onderwijs wanneer de focus vaak op academische prestaties ligt en waar de invloed van volwassenen afneemt en de invloed van leeftijdsgenoten toeneemt.' Ouders lijken dit idee te onderschrijven. Als zij een school voor hun kinderen kiezen, blijken ze het verwachte geluk van hun kinderen belangrijker te vinden dan de verwachte academische prestaties (Coldren en Boulton 1991).

### De inhoud van de lessen

Het programma 'Lessen in Geluk' (LIG), bestaat uit zes lessen van vijftig minuten en heeft als doel het welbevinden van leerlingen te stimuleren. De nadruk ligt daarbij niet alleen op het doen van therapeutische oefeningen waarvan is aangetoond dat zij het welbevinden kunnen verhogen (Lyubomirsky 2007). De leerlingen worden ook gevraagd stil te staan bij de manier waarop hun keuzen het eigen geluk beïnvloeden.

#### Les 1. Hoe gelukkig ben jij en wat is dat precies, geluk?

De LIG beginnen niet met de veronderstelling dat kinderen niet gelukkig genoeg zijn en dat dit verandert moet worden. In plaats daarvan legt de docent uit wat onder geluk verstaan wordt, namelijk de positieve waardering van het leven. Daarna vult de leerling in hoe gelukkig hij of zij zichzelf voelt. De uitslagen worden met de klas vergeleken. De reflectie op het eigen welbevinden wordt vergroot door een huiswerkopdracht waarbij aan anderen wordt gevraagd hoe gelukkig zij zich voelen en wat hen gelukkig maakt.

#### Les 2. Wat maakt je gelukkig?

De leerlingen worden uitgenodigd na te denken wat voor henzelf bijdraagt aan hun eigen geluk. De eigen opmerkingen worden vergeleken met die van klasgenoten. Als huiswerk moeten de leerlingen rondvragen wat anderen gelukkig maakt. Les 1 en 2 werken gezamenlijk als een soort blikopener.

#### Les 3. Wat maakt je gelukkig?

Deze les bouwt voort op de vorige. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen vaak verkeerd inschatten welke gebeurtenissen hun geluk zullen verhogen en daarom worden in deze les gestructureerd voorbeelden genoemd van onderzoek naar geluk. Zo wordt uitgelegd dat geluk niet wordt verhoogd als je er mooi uitziet, maar wel door het hebben van goede vrienden. Ook de positieve gevolgen van geluk komen aan bod, zoals het hebben van een betere gezondheid, meer energie meer vrienden.



Aan het einde van deze les wordt voor het eerst de overgang gemaakt naar praktische interventies. Zo vergelijken de leerlingen hun eigen voorkeuren met de resultaten van de in deze les besproken resultaten van wetenschappelijk onderzoek. Ook krijgen leerlingen de opdracht maximaal vijf dingen op te schrijven waarvoor zij dankbaar zijn gedurende de afgelopen week. De dankbaarheidsoefening is afkomstig van Lyubomirsky (2007) en is gekozen vanwege de effectiviteit.

#### Les 4. Gelukkig zijn, kun je dat leren?

In deze les wordt ingegaan op de verschillen in gedrag van kinderen die zich al dan niet prettig voelen. Zo leren ze dat een prettig gevoel zichzelf kan versterken, omdat je dan bijvoorbeeld beter je best doet of vaker vrienden opzoekt. Optimisme kan zichzelf waarmaken. De leerlingen doen een eenvoudige oefening waarbij zij zichzelf op een optimistische manier proberen te bezien.

#### Les 5. Wees lief voor elkaar

Het belang van goede relaties met vrienden en familie is al in eerdere lessen aan de orde geweest en nu krijgen de leerlingen de opdracht de komende week zelf extra vriendelijk te zijn voor mensen om hen heen. Ze krijgen daarbij de opdracht op te merken wat het effect van hun eigen gedrag op anderen heeft en ook om bij zichzelf te registreren wat het met hen doet.

#### Les 6. Benut je sterke kanten

De leerlingen doen een psychologische test waaruit hun sterke kanten naar voren komen. Deze oefening sterkt hen om zichzelf met een optimistische blik te beschouwen. Welke sterke kanten passen goed bij henzelf en wat voor invloed heeft het gebruiken van deze positieve eigenschappen op henzelf?

#### Empirische test

In een exploratief onderzoek werd de effectiviteit van de lessen in geluk getoetst onder 631 deelnemers, die met hun klas willekeurig geplaatst waren in de interventiegroep (15 klassen, 381 leerlingen) of de controle groep (10 klassen, 250 leerlingen). Onmiddellijk na afloop van de lessen bestond er geen verschil in het geluksniveau van leerlingen in de experimentele en controle groep. De lessen werken niet direct geluksbevorderend (Boerefijn en Bergsma 2011). Dit was niet onverwacht. De lessen bieden een reflectie op geluk als doel in het leven en bieden enkele effectieve geluksbevorderende oefeningen slechts één keer aan. Dit is waarschijnlijk onvoldoende om op korte termijn geluksbevorderend te werken.

De hoop was dat de leerlingen de handreikingen uit de lessen de rest van het schooljaar zouden meenemen en waar nodig zouden toepassen. De uitval bij de nameting bleek helaas te groot om te kunnen testen of de lessen een dergelijk *sleeper effect* daadwerkelijk hebben. Om hier iets met zekerheid over te zeggen is vervolgonderzoek nodig. Geen uitval in de onderzoeksresultaten was er met betrekking tot de rapportcijfers van de leerlingen, omdat daarbij is gebruikgemaakt van cijferlijsten van de scholenen het dus niet nodig was dat de leraar de klas weer een vragenlijst liet invullen. Hoopgevend is de

kinderen die ‘Lessen in Geluk’ hebben gevolgd aan het einde van het schooljaar gemiddeld hogere rapportcijfers hebben dan kinderen in de controlegroep. Het verschil tussen beide groepen is bescheiden (0,2 punt), maar significant. En als je bedenkt dat het ging om zes lessen is het rendement aanzienlijk te noemen. Wanneer we teruggrijpen naar de terminologie van Delors, concluderen we dat de poging om kinderen bij te staan in het ‘leren te zijn’ en ‘leren samen te leven’ een positieve invloed heeft gehad op de kerntaken van het onderwijs ‘leren te weten’ en ‘leren te doen’.

We denken dat scholen leerlingen kunnen helpen om een prettige tijd te hebben en uit te groeien tot gelukkige mensen. We verwachten dat dit een algemeen maatschappelijk rendement zal opleveren, want gelukkige mensen zijn doorgaans betere burgers (Veenhoven 2010). En als we in de toekomst kunnen aantonen dat er minder kinderen blijven zitten dankzij ‘Lessen in Geluk’, hebben we ook het economische argument dat de kosten lager zijn dan de opbrengsten.

## Noot

- 1 ‘Lessen in geluk’ zijn samen met een uitvoerige docentenhandleiding gratis te downloaden via [www.lesseningeluk.nl](http://www.lesseningeluk.nl)

## Literatuur

- Bergsma, A. (2011). *Imperfectly Happy* (proefschrift). Rotterdam: Erasmus Universiteit.
- Bernard, M.E., A. Stephanou en D. Urbach (2007). *Student social and emotional Health Report*. Melbourne: Australian Scholarships Group.
- Boerefijn, J. en A. Bergsma (2011). Geluksles verbetert schoolprestaties. In: *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, jg. 50, nr. 3, p.110-121.
- Braam, H., S. Tan, M. Wentink, J. Boerefijn en A. Bergsma (2008a). *Lessen in Geluk. Docentenhandleiding*. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Braam, H., S. Tan, M. Wentink, J. Boerefijn en A. Bergsma (2008b). *Lessen in Geluk. Werkboek*. Utrecht: Verwey-Jonker instituut.
- Coldren, J. en P. Boulton (1991). ‘Happiness’ as a Criterion of Parents’ Choice of School. In: *Journal of Education Policy*, jg. 6, nr. 2, p. 169-178.
- Currie, C., S. N. Gabhainn, E. Godeau, C. Roberts, R. Smith, D. Currie, W. Picket, M. Richter, A. Morgan, V. Barnekow (red.) (2008). Inequalities in young people’s health: *HBSC international report from the 2005/2006 Survey*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. In: *Health Policy for Children and Adolescents*, nr. 5.
- Delors, J. (1996). *Learning: The treasure within. Report to unesco of the International Commission on Education for the Twenty-first Century*. Parijs: Unesco Publishing.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? In: *Review of General Psychiatry*, jg. 19, nr. 2, p. 300-319.
- Lyubomirsky, S., L.A. King en E. Diener (2005). The benefits of frequent positive affect. In: *Psychological Bulletin*, jg. 131, nr. 6, p. 803-855.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. New York: Penguin.

- Meier, S. en A. Stutzer (2008). Is Volunteering Rewarding in Itself? In: *Economica*, jg. 75, nr. 257, p. 39-59.
- Seligman, M.E.P. en M. Csikszentmihalyi (2000). Positive psychology: An introduction. In: *American Psychologist*, jg. 55, nr. 1, p. 5-14.
- Sheldon, K. en S. Lyubomirsky (2007). Is It Possible to Become Happier? And If So, How? In: *Social and Personality Psychology Compass*, jg. 1, nr. 1, p. 129-145.
- Valois, R.F., K. Zullig en E.S. Huebner (2001). Relationship between life satisfaction and violent behaviors among adolescents. In: *American Journal of Health Behavior*, jg. 25, nr. 4, p. 353-366.
- Veenhoven, R. (2007). Het nieuwe leren maakt gelukkig. In: *NRC Handelsblad*, 26 februari 2007.
- Veenhoven, R. (2010). Happiness. In: I.B. Weiner en W.E. Craighead (red.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, dl. 2 (vierde druk, p. 749-750). Hoboken: Wiley.

## 12



## Positieve interventies in het werk

Christina Meyers

*Try to make at least one person happy every day, and then in ten years you may have made three thousand, six hundred and fifty persons happy, or brightened a small town by your contribution to the fund of general enjoyment.*

Sydney Smith

Gelukkig zijn en nuttig zijn, zijn door Tenzin Gyatso, de veertiende Dalai Lama beschreven als de twee belangrijkste dingen in het leven ([www.wisdomquotes.com](http://www.wisdomquotes.com)). En waar zou je gelukkig zijn en nuttig zijn beter kunnen combineren dan op het werk? In de praktijk hopen we vaak dat het ideaal van geluk op het werk vanzelf gestalte krijgt, of in ieder geval zonder dat de werkgever geluk doelbewust stimuleert. Tegelijkertijd is zichtbaar dat werknemers niet altijd met een glimlach op het gezicht werken, en velen hebben last van verschijnselen zoals stress, depressie en burn-out. In dit artikel zal ik onderzoeken of het mogelijk is het geluk van werknemers te vergroten door gebruik te maken van positieve interventies, die het doel hebben het welbevinden en de weerbaarheid van werknemers te vergroten.

Hieronder wordt uitgelegd wat positieve interventies precies zijn en welke voorbeelden hiervan bekend zijn. In het volgende deel zal besproken worden, welke interventies op de werkvloer wetenschappelijk zijn getest en wat hiervan de resultaten zijn. Het gaat daarbij niet alleen om het stimuleren van geluk en welzijn, maar ook om het verminderen van stress, burn-out en prestaties van medewerkers. Ten slotte zullen aanbevelingen voor de praktijk en toekomstig onderzoek worden besproken.

### Wat zijn positieve interventies?

Het bevorderen van geluk is een belangrijk thema binnen de positieve psychologie.

Positieve psychologie wordt ook gedefinieerd als het bestuderen van:

- waardevolle persoonlijke ervaringen zoals welzijn, tevredenheid, hoop, optimisme, bevlogenheid en geluk;
- positieve individuele kwaliteiten zoals het vermogen tot liefde en passie, moed, sociale vaardigheden, doorzettingskracht, vergevingsgezindheid, originaliteit, spiritualiteit, talent en wijsheid;
- en instituties die bijdragen aan meer deugdzaamheid, verantwoordelijkheid, altruïsme, tolerantie, moderatie, koestering, beleefdheid en arbeidsethiek (Seligman en Csikszentmihalyi 2000).

Aan de hand van deze bekende definitie kunnen positieve interventies worden gezien als methoden en activiteiten die zich op een van de drie hierboven genoemde punten richten: op het uitbreiden van positieve subjectieve ervaringen zoals flowbelevissen, dankbaarheid en geluksmomenten, op het ontwikkelen van positieve individuele

kwaliteiten zoals talenten en sterktes, of op het vormen van positieve groepen en organisaties, bijvoorbeeld door middel van appreciative inquiry (AI).<sup>1</sup>

Tot nu toe zijn de effecten van dit soort positieve interventies vooral onderzocht bij mensen die gediagnosticeerd zijn met chronische ziektes, mentale ziektes en stoornissen, verslavingsproblemen, depressie, stress en/of burn-out. Daarnaast wordt ook veel onderzoek gedaan waarbij gebruik wordt gemaakt van steekproeven onder studenten. De effecten van positieve interventies voor deze twee doelgroepen zijn al onderzocht door middel van een meta-analyse, waarin resultaten van diverse studies worden samengevat. Uit deze meta-analyse is gebleken dat positieve interventies welzijn verhogen en depressie verminderen (Sin en Lyubomirsky 2009).

Helaas zijn er op dit moment nog maar weinig wetenschappelijke studies verricht naar het effect van positieve interventies binnen de context van het werk. Er is vooral een tekort aan onderzoek met een experimentele of quasi-experimentele opzet, waarbij de meetresultaten voor en na de onderzochte interventie worden vergeleken en zo betrouwbare uitspraken kunnen worden gedaan over de effecten van de interventie. Toch is het voor organisaties belangrijk om te achterhalen welke interventies op de werkvloer toegepast kunnen worden en welke interventies ook daadwerkelijk effectief zijn. De beschikbare studies worden daarom op een rij gezet.

#### Welke interventies werden al getest?

De meeste wetenschappelijke studies naar de effecten van positieve interventies in de organisatiecontext zijn gericht op het uitbreiden van het psychologisch kapitaal van de medewerkers. Psychologisch kapitaal bestaat uit de vier componenten zelfvertrouwen, hoop, optimisme, en veerkracht (Luthans et al. 2010) en er zijn zowel interventies die alle vier de componenten tegelijk proberen te vermeerderen als interventies die zich tot het bevorderen van de veerkracht beperken. Hierbij wordt gebruikgemaakt van methodes die helpen bij het opstellen van doelen en bij het vinden van wegen om de doelen te bereiken, die mogelijke hindernissen helpen te voorzien, die vertrouwen geven en positieve verwachtingen versterken, die succesbelevissen mogelijk maken en die helpen persoonlijke hulpbronnen op te bouwen (Luthans et al. 2010). Interventies die alleen op veerkracht inzoomen, benadrukken persoonlijke sterktepunten, geven uitleg over veerkracht, bevatten elementen van stress en conflictmanagement en helpen bij het veranderen van negatieve gedachten en bij het creëren van positieve relaties (Millar et al. 2008).

In een specifieke studie werd gebruikgemaakt van een interventie die 'loving-kindness meditation' genoemd wordt. Deze interventie is een speciale vorm van meditatie waarbij deelnemers in sessies van één uur de aandacht richten op de liefde die ze voelen. In de eerste sessies gaat het hierbij vooral om de liefde die ze voor zichzelf voelen, en in de tweede sessie om de liefde die ze voor mensen uit hun familie- of vriendenkring voelen. Vervolgens wordt de focus van de liefde die ze voelen over de in totaal 6 sessies stap voor stap uitgebreid waarna het achtereenvolgens kennissen, vreemden, en uiteindelijk ieder levend wezen op aarde omvat (Fredrickson et al. 2008).

Een derde interventie waarvan de effecten reeds zijn onderzocht is de dankbaarheid-interventie. Deelnemers aan deze interventie wordt gevraagd om een soort dagboek bij

te houden en in een periode van acht weken, een keer per week drie dingen op te schrijven waar ze dankbaar voor zijn. Verder worden de deelnemers geïnstrueerd om over deze dingen te reflecteren aan de hand van de volgende vragen: ‘Wat heb ik gekregen?’, ‘Wat heb ik gegeven?’, ‘Wat zou ik nog meer kunnen doen?’ (Chan 2010).

Een vierde interventie richt zich op de mate van positiviteit die door leiders wordt gecommuniceerd. In een experiment waarbij groepen van ingenieurs een realistisch probleem moesten oplossen werd dit probleem uitgelegd door middel van een brief die geschreven was door drie van hun leiders. De onderzoekers maakten gebruik van twee versies van deze brief: In een versie uiten de leiders zich heel positief en optimistisch en waren zij vol vertrouwen dat de ingenieurs het probleem konden oplossen. In een tweede versie lieten de leiders weten dat de uitkomst van het project ongewis was en dat ze twijfelden of de groep het probleem wel of niet kon oplossen (Avey et al. 2011). Verder werd in twee studies oplossingsgericht coachen als interventie onderzocht. Het speciale hierbij is dat deze vorm van coachen niet gericht is op het analyseren van een probleem, maar op het opstellen van haalbare doelen die de coachee met behulp van de sterke punten en talenten die zij of hij al bezit, kan bereiken (Grant et al. 2009). Een vergelijkbaar principe wordt gebruikt in appreciative inquiry interventies, alleen richten deze interventies zich niet op individuen, maar op groepen werknemers of op hele organisaties. Ook bij deze interventie wordt niet gekeken naar problemen die bestaan, maar op het realiseren van doelen of visies. Men reflecteert op sterktes van de groep of organisatie en op verhalen die de positieve kanten van de groep of organisatie benadrukken. Vervolgens wordt vanuit dit positieve perspectief een ideaalbeeld geschetst van de groep of organisatie in de toekomst waardoor een sterke positieve visie ontstaat. Uiteindelijk worden ideeën verzameld over hoe deze positieve visie gerealiseerd kan worden en wat noodzakelijke stappen op de weg hiernaartoe zijn (Cooperrider en Srivastva 1987).

### Wat voor uitkomsten werden met deze positieve interventies behaald?

Opvallend is dat bijna iedere studie een significant positief effect van de interventie op welzijn of andere geluksindicatoren laat zien, waarbij de effecten klein tot middelgroot zijn. Blijkbaar zijn positieve interventies dus een potentieel effectieve manier om het welzijn van medewerkers te bevorderen. Het is ook het vermelden waard dat het positieve effect op welzijn door korte interventies gegenereerd kan worden. Een van de interventies die gericht is op het vergroten van psychologisch kapitaal duurde in totaal bijvoorbeeld maar twee uur. Deelnemers aan deze interventie toonden na de interventie een hogere mate van optimisme, hoop, zelfvertrouwen en veerkracht dan voor de interventie en dit kan gezien worden als een belangrijke bijdrage aan hun algemeen welbevinden (Luthans et al. 2010). Dit betekent dus dat organisaties met relatief weinig kosten en moeite het geluk van hun medewerkers kunnen vergroten.

Verder werd door sommige onderzoekers ook het effect van de respectievelijke interventie op negatieve constructen zoals depressie, angst, stress en burn-out onderzocht. De resultaten voor deze variabelen zijn niet even eenduidig als de resultaten voor geluk en welzijn. Sommige studies laten zien dat deze negatieve verschijnselen afnemen, maar andere studies vinden dit effect niet. Een voorbeeld voor een interventie die stress,

burn-out en depressie blijkt te verminderen is de interventie die de veerkracht (als onderdeel van psychologisch kapitaal) versterkt (Milleer et al. 2008). Bovendien werd er door middel van oplossingsgericht coachen een significante vermindering van depressie bereikt, maar niet van angst en stress (Grant et al. 2009).

Bij het interpreteren van de resultaten voor variabelen zoals stress moet echter worden opgemerkt dat positieve interventies niet in eerste instantie bedoeld zijn voor het behandelen van negatieve en pathologische emotionele toestanden. Het doel van positieve interventies is in eerste instantie om positieve emotionele toestanden te bevorderen en dit wordt ook bereikt. Alle effecten die daarnaast worden behaald met betrekking tot negatieve toestanden moeten worden gezien als voordelige neveneffecten.

Er zijn tot nu toe helaas maar weinig studies die het effect hebben gemeten van positieve interventies op de prestaties op de werkvloer. Een studie die dit wel deed, was de studie die de effecten van positieve of minder positieve leiders onderzocht. Het resultaat was dat de ingenieurs die een positief geformuleerde opdracht van hun leiders hadden gekregen, het gestelde probleem beter konden oplossen dan de ingenieurs die een negatief geformuleerde opdracht hadden gekregen (Avey et al. 2011). Een andere studie richtte zich op de effecten van een psychologisch-kapitaalinterventie. Ondanks het feit dat dit een zeer kortdurende interventie betrof (twee uur) leidde deze tot een betere prestatiebeoordeling van zowel de deelnemers zelf als van hun leidinggevende (Luthans et al. 2010). Effectgroottes voor prestatie in allebei de studies waren middelgroot tot groot. Een studie naar de effecten van een appreciative inquiry interventie op de prestatie van eerstelijns gezondheidszorgpraktijken (Ruhe et al. 2011) en een studie naar de effecten van een veerkrachtinterventie voor verkoopleiders (Abbot et al. 2009) lieten geen significante effecten zien. Dit zou echter verklaard kunnen worden door het feit dat beide studies gebruikmaakten van hele kleine steekproeven (respectievelijk  $N = 30$  en  $N = 53$ ).

### Hoe moet de toekomst er uitzien?

Samenvattend kunnen we zeggen dat positieve interventies op de werkvloer – in ieder geval op de korte termijn – een positieve invloed kunnen hebben op het geluk en welzijn van werkende mensen. Helaas is er tot dusver weinig bekend over de langetermijneffecten van deze interventies. Dit is een belangrijk aandachtspunt voor vervolgonderzoek.

Daarnaast zou toekomstig onderzoek zich kunnen richten op het ontwikkelen en testen van manieren om de kortetermijneffecten van positieve interventies te verlengen. Dit zouden bijvoorbeeld hele korte mini-interventies kunnen zijn, die de herinnering aan de interventie oprispen.

Het is tot slot belangrijk om meer onderzoek uit te voeren naar de effecten op prestaties en daarbij gebruik te maken van steekproeven van voldoende grootte, omdat effecten soms niet zichtbaar worden in kleine steekproeven.

Al met al, lijkt het gebruikmaken van positieve interventies op de werkvloer een krachtige methode te zijn, die een behoorlijke bijdrage kan leveren aan de twee belangrijkste dingen in het leven, zoals die genoemd werden door de Dalai Lama: gelukkig zijn en nuttig zijn. Als we ervan uit gaan dat mensen die werk hebben zich over het algemeen nuttig voelen, dan zouden positieve interventies op de werkvloer de sleutel kunnen zijn om het

gevoel van nuttigheid te completeren met geluk. Door gebruik te maken van interventies die gebaseerd zijn op de positieve psychologie kan een grote bijdrage worden geleverd aan het door Sydney Smith genoemde ‘fonds van algemeen plezier’.

## Noot

- 1 Appreciative Inquiry (AI) werd ontwikkeld door Cooperrider en Srivastva (1987) als instrument voor veranderingsmanagement. In tegenstelling tot eerdere benaderingen, gaat het bij AI niet om het oplossen van problemen, maar om het ontdekken van sterkte en kracht. AI faciliteert het behalen van positieve doelstellingen door middel van het uitbouwen en inzetten van krachten.

## Literatuur

- Abbott, J.-A., B. Klein, C. Hamilton en A. Rosenthal (2009). The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and performance. In: *E-Journal of Applied Psychology*, jg. 5, nr. 1, p. 89-95.
- Avey, J.B., B.J. Avolio en F. Luthans (2011). Experimentally analyzing the process and impact of leader positivity on follower positivity and performance. In: *The Leadership Quarterly*, jg. 22, nr. 2, p. 282-294.
- Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. In: *Educational Psychology*, jg. 30, nr. 2, p. 139-153.
- Cooperrider, D.L. en S. Srivastva (1987). Appreciative inquiry in organizational life. In: R.W. Woodman en W.A. Pasmore (red.), *Research in organizational change and development: An annual series featuring advances in theory, methodology and research* (p. 129-169). Greenwich, CT: Elsevier Science/JAI Press.
- Fredrickson, B.L., M.A. Cohn, K.A. Coffey, J. Pek en S.M. Finkel (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, jg. 95, nr. 5, p. 1045-1062.
- Grant, A.M., L. Curtayne en G. Burton (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. In: *The Journal of Positive Psychology*, jg. 4, nr. 5, p. 396-407.
- Luthans, F., J.B. Avey, B.J. Avolio en S.J. Peterson (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. In: *Human Resource Development Quarterly*, jg. 21, nr. 1, p. 41-67.
- Milleer, P., P. Liossis, I.M. Shochet, H. Biggs en M. Donald (2008). Being on PAR: Outcomes of a pilot trial to improve mental health and wellbeing in the workplace with the Promoting Adult Resilience (PAR) program. In: *Behaviour Change*, jg. 25, nr. 4, p. 215-228.
- Ruhe, M.C., S.N. Bobiak, D. Litaker, C.A. Carter, L. Wu, C. Schroeder, S.J. Zyzanski, S.M. Weyer, J.J. Werner, R.E. Fry en K.C. Stange (2011). Appreciative inquiry for quality improvement in primary care practices. In: *Quality Management in Healthcare*, jg. 20, nr. 1, p. 37-48.
- Seligman, M.E.P. en M. Csikszentmihalyi (2000). Positive psychology: An introduction. In: *American Psychologist*, jg. 55, nr. 1, p. 5-14.
- Sin, N.L. en S. Lyubomirsky (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. In: *Journal of Clinical Psychology*, jg. 65, nr. 5, p. 467-487.



## 13



## Gelukkig werken; een praktisch ideaal

Ad Bergsma en Onno Hamburger

Een boek met de optimistische titel *Gelukkig werken* (Hamburger en Bergsma 2011) legt de lat erg hoog.<sup>1</sup> Onhaalbaar hoog, zal de cynicus opmerken. Werk is voor hem een verplichting en noodzaak en zeker niet leuk. Maar wij associëren de titel met een uitspraak van emotiepsycholoog Nico Frijda in een interview met *Psychologie Magazine*: 'De waarheid bestaat niet, maar toch moet je ernaar zoeken'. De vraag die hieruit volgde was, hoe deze uitspraak te duiden? Was Frijda verbitterd of juist hoopvol? Twintig jaar later is onze conclusie dat Frijda erin geslaagd was de frustraties over de beperkingen van de psychologie een plek te geven. De vooruitgang in de psychologie blijft beperkt, maar Frijda geeft zich niet gewonnen. Het is immers duidelijk dat onwaarheden bestaan en dat je de wereld mooier kan maken door te proberen misverstanden op te ruimen, zelfs als je gelooft dat een definitieve waarheid niet in het verschiet ligt. Iets soortgelijks denken wij over gelukkig werken. Het is een mooi ideaal om na te streven, dat niet frustreert zolang je je blijft realiseren dat je het niet volledig waar kan maken.

### Wat is gelukkig werken?

Laten we beginnen met de vraag wat we bedoelen met gelukkig werken. We bedoelen niet dat iemand elke maandagmorgen in zijn bed ligt te woelen totdat de wekker aangeeft dat hij eindelijk erop uit mag om naar zijn werk te gaan, zoals een zenuwachtig kind vol verlangen uitkijkt naar de cadeautjes dat het zal krijgen op zijn verjaardag. Het gaat ook niet om het oplossen van problemen als moeite met opstaan na een leuk weekeinde, nare klusjes en strubbelingen met collega's. Chagrijn en tegenslag moeten we soms voor lief nemen, omdat ons geluksniveau nu eenmaal van dag tot dag varieert en voor een deel afhankelijk is van toevallige omstandigheden zoals een economische crisis en de grillen van de leidinggevende en/of de markt.

Een rimpelloos of paradijselijke baan is niet haalbaar, maar het kan de moeite lonen om te proberen het elastiek een stuk op te rekken, zodat de balans tussen positieve en negatieve belevenissen gunstiger wordt (Lyubomirsky et al. 2005). Hoe dat afloopt, is niet alleen afhankelijk van de kwaliteit van het advies, maar ook van de eigen persoonlijkheid. Iemand die een doorgewinterde pessimist is, kan solide advies gebruiken als het definitieve bewijs dat de woorden werk en geluk niets met elkaar te maken hebben. Werk is nu eenmaal een noodzaak, of beter gezegd een noodzakelijk kwaad. Een optimist daarentegen is misschien al tevreden als hij zich vermaakt met het lezen van goed bedoeld advies en er een enkele bruikbare gedachte uit haalt (Aspinwalle et al. 2001).

Beide vormen van gebruik zijn volstrekt legitiem, maar geluksadvies biedt ook een uitnodiging eens wat langer in de spiegel te kijken, zodat iemand zich op zijn eigen positie in het werkend leven kan bezinnen. Want wat voor cijfer geeft iemand zich (op een schaal van 1 tot 10) als hij zou moeten aangeven hoe gelukkig hij is in zijn werk? En wat vindt hij van dat cijfer? Is dit het hoogst haalbare of is er ruimte voor verbetering? En verandert zijn

mening als hij kijkt naar zijn eigen ontwikkelingen gedurende de laatste maanden? Waar heeft die stagnatie of verandering mee te maken en is er misschien een mogelijkheid om meer grip te krijgen op de ontwikkelingen?

Het streven van advies over gelukkig werken is dat werk in het algemeen de moeite waard gevonden gaat worden en dat iemand zich er doorgaans prettig bij voelt. Als we het hebben over gelukkig werken, dan bedoelen we het komen tot een positief globaal oordeel over alle leuke en minder leuke aspecten van werken, over een langere tijdsperiode.

In deze opvatting van gelukkig werken onderscheiden we drie hoofdbestanddelen. Hoeveel plezier ervaart iemand, in hoeverre is hij in staat zijn eigen kwaliteiten te benutten en ervaart hij zijn werk als voldoende zinvol? De elementen van de drie-eenheid: het vergroten van plezier, de zinvolheid en het gebruik van talenten bieden ieder voor zich een mogelijkheid geluk op het werk te vergroten. Het meest wezenlijke hier is dat deze drie wegen geen concurrenten van elkaar zijn, maar elkaar juist versterken. Deze drie-eenheid kunnen we als een olympisch motto weergeven: leuker, authentieker en zinvoller (Peterson et al. 2005).

---

#### Kader 13.1 Leuker, authentieker, zinvoller

Besteed je voldoende aandacht aan dingen waarvan je geniet en doe je voldoende dingen waar je trots op kunt zijn? Aan de hand van de volgende stellingen kun je nagaan welke aspecten in je leven minder sterk zijn ontwikkeld. Als je in één categorie twee keer 'oneens' antwoordt, kun je overwegen dit aspect van je werk onder de loep te nemen en te kijken of je op dit vlak iets kan verbeteren.

Leuker:

Voor mij is mijn werkdag geslaagd als ik plezier heb gehad.

Humor is voor mij een belangrijk onderdeel van mijn werk.

Ik geniet regelmatig van mijn werk.

Authentieker:

Ik zoek graag klussen op waar ik mijn talenten en vaardigheden optimaal kan benutten.

Aan het einde van mijn werkdag heb ik vaak een voldaan gevoel.

Tijdens mijn werk ga ik regelmatig helemaal op in mijn werk.

Zinvoller:

Voor mij is het belangrijk dat mijn werk bijdraagt aan een betere wereld.

Ik denk veel na over wat mijn werkzaamheden betekenen in het grote geheel.

Mijn werk dient een hoger doel.

Bron: Peterson et al. (2005)

---

#### Leuker

Ervaart iemand plezier in het werk? Of wordt zijn dagelijks werk in meer of mindere mate beheerst door gevoelens van onzekerheid, irritatie of machteloosheid? Deze negatieve gevoelens kunnen een sterke invloed hebben op het geluksgevoel. Bewust of onbewust hebben we soms de neiging om te blijven hangen in negatieve gevoelens, mede omdat

zij een functie kunnen hebben. Als we niet goed in ons vel zitten, kunnen we dat bijvoorbeeld gebruiken om moeilijke beslissingen uit te stellen of aandacht te krijgen.

### Authentiek

Plezierige ervaringen op het werk volstaan niet om te kunnen spreken van gelukkig werken. Geluk is meer dan leuk. Aan het einde van de dag wil iemand niet alleen het idee hebben zich vermaakt te hebben, maar ook voldaan zijn omdat er hard is gewerkt aan de juiste dingen. Voldoening heeft veel te maken met de mogelijkheden die iemand heeft om zijn eigen kwaliteiten in te zetten. Vragen daarbij zijn of iemand zijn kwaliteiten en talenten voldoende kent en weet welke kwaliteiten energie geven en welke kwaliteiten vooral leuk zijn voor anderen, maar de persoon zelf misschien het gevoel geven leeggezogen te worden. Voor veel mensen begint de zoektocht naar meer voldoening met een ontdekkingstocht naar hun eigen kwaliteiten en talenten.

Als er genoeg zicht is op het onderwerp voldoening, dan komen we automatisch bij het volgende bestanddeel van geluk. Waar doe je het allemaal voor? Heeft iemand het idee dat hij door het werk bijdraagt aan iets wat belangrijk voor hem is of is dit onvoldoende aanwezig?

### Zinvoller

Heeft iemand het gevoel dat het 'zin' heeft wat hij doet in zijn werk? Stel dat hij ineens van de aardbodem zou verdwijnen. Zou hij gemist worden? Zou het verloop van de geschiedenis anders zijn zonder zijn aanwezigheid? Zouden mensen hem persoonlijk missen? Iedereen is uniek, iedereen is anders. Daarom kan elk individu een unieke bijdrage leveren aan de wereld. De kunst is te achterhalen welke bijdrage dit kan zijn. Deze vraag stelt iemand niet als hij aan het overleven is en maar net zijn hoofd boven water kan houden. Dan volstaat het als hij weer een volgende dag zonder nieuwe kleerscheuren kan doorkomen. Maar als we ons voldoende veilig voelen en lekker aan de slag zijn, dan komt vaak de volgende vraag bij ons op. Waar doe ik het allemaal voor? Vroeger gaf de kerk, familie of groep ons een antwoord. In onze individuele, ontkerkelijkte maatschappij moeten we zelf op zoek.

Zinvol wil vaak zeggen dat wat je doet betekenis heeft voor anderen. We voelen ons vaak beter als we in staat zijn onze eigen inspanningen op te vatten als een bijdrage aan een groter geheel dat ons eigenbelang overstijgt. Mensen floreren vaker als zij het gevoel hebben dat zij anderen of de wereld een zetje in de goede richting geven. Wie gelukkig wil werken heeft de meeste kans van slagen als hij op zoek gaat naar een win-winsituatie voor jezelf en anderen. Het gaat om het zoeken naar een plek of activiteiten waar jij je prettig bij voelt, en die tegelijkertijd zinvol zijn voor anderen (Schaufeli en Dijkstra 2010).

### Waarom zou je investeren in meer geluk?

Het is een persoonlijke keuze energie te stoppen in het vinden van meer geluk in het werk. Iemand kan er ook voor kiezen zich te richten op effectiever werken, zodat het werk minder energie kost en minder belangrijk wordt in het leven. Andere mogelijkheden zijn ernaar te streven productiever of creatiever te zijn. Dit zijn legitieme keuzes, maar de ervaring leert dat wanneer iemand meer geluk in zijn werk ervaart, hij andere

voordelen (zoals effectiviteit, productiviteit en creativiteit) er gratis bij krijgt. Wat zijn de voordelen van gelukkiger werken, zoals die in wetenschappelijk onderzoek naar voren zijn gekomen?

### Gelukkige mensen zijn gezonder

Gelukkige mensen blijken over het algemeen gezonder te zijn dan ongelukkige mensen. Voor een deel komt dit doordat een sterk gestel ertoe bijdraagt dat mensen zich prettig voelen. Maar het effect werkt ook andersom. Geluksgevoelens hebben een positief effect op de gezondheid, omdat het tegen stress beschermt (Lyubomirsky et al. 2005). Hoe werkt dat?

Negatieve gevoelens zoals boosheid of angst gaan gepaard met extra alertheid. Stresshormonen zoals cortisol schieten door het lichaam heen. Op de korte termijn creëert dit een extra energieboost. Het hele lichaam is gereed om in actie te komen en zichzelf te verdedigen of te vluchten wanneer de situatie daarom vraagt. Een prachtig systeem, maar het zorgt voor problemen wanneer iemand langer door deze negatieve gevoelens wordt gekweld. Cortisol genereert op de korte termijn energie, maar kan op de lange termijn uitputten. Als het lichaam voortdurend is gericht op actie, schieten het onderhoud en het herstel erbij in. Uiteindelijk gaat ook het afweersysteem minder goed functioneren. Mensen worden dan sneller ziek en vatbaarder voor ziektes zoals de griep. Mensen die chronisch ongelukkig zijn, blijken zelfs een jaar of vijf minder lang te leven dan mensen die zich beter voelen. Het effect van gelukkig zijn is zelfs vergelijkbaar met dat van niet roken! Het grote voordeel van het streven naar geluk is dat het een activiteit is die inherent prettig is. Voor andere gezondheidsmaatregelen als minder eten en drinken moet iemand vooral afzien van dingen die prettig zijn, maar zoeken naar geluk biedt een beloning in zichzelf en een bonus in de vorm van een toegenomen kans op een goede gezondheid (Veenhoven 2008).

### Beter samenwerken, meer innovatie en creativiteit

Als we de beurskoersen van een bedrijf willen voorspellen, dan kan een gorilla gevraagd worden een dartpijlje naar de muur te gooien waar een beurspagina uit de krant is opgehangen. Als aan het einde van het jaar blijkt dat de gorilla de ontwikkelingen in de markt beter heeft voorspeld dan gerenommeerde analisten, dan is dat in ieder geval goed voor een berichtje in de krant. Maar als we echt willen weten hoe een bedrijf zich zal ontwikkelen, kunnen we ook een enquête houden onder werknemers en vragen hoe gelukkig zij zich voelen. Bedrijven floreren vaker als zij meer gelukkige werknemers hebben. Het effect is niet groter dan de invloed van de globale economie, maar wel de moeite waard. De reden is dat positief gestemde medewerkers veel creatiever en innovatiever zijn en ook nog eens beter samenwerken dan somber gestemde concurrenten. Hoe komt dat? Sterke negatieve gevoelens blijken een bijzonder effect te hebben op onze hersenen. We kunnen dan minder goed nadenken. Dit mechanisme wordt ook wel corticale inhibitie genoemd, wat letterlijk remming van de hersenschors betekent (Timms 1977; McCraty en Tomasino 2006). Wat er feitelijk gebeurt is dat er minder bloed gaat naar bepaalde delen van onze hersenen.

De bedoeling van dit mechanisme is dat we sneller handelen en geen tijd verspillen aan nadenken. Vanuit evolutionair perspectief is dat heel begrijpelijk. Onze voorouders hadden een veel gevaarlijker leven dan moderne (stads)mensen. Stel dat zo'n voorouder iets hoort ritselen in het bos en een tijger vermoedt in de struiken. Hij zou dan uitvoerig kunnen gaan bepalen hoe ver het beestje kan springen, of wat voor soort het is. Is het nu een Siberische, een gevlekte of een sabelandtijger? Deze tijd kan beter besteed worden om uit de klauwen van de tijger te blijven, dus primair reageren door weg te rennen of de tijger met een knuppel in de nek te slaan.<sup>3</sup> Niet nadenken maar handelen bij dreigend gevaar is in de loop van de evolutie zeker nuttig geweest, alleen komen wij in ons dagelijks leven weinig tijgers tegen. In onze huidige maatschappij is het juist van het grootste belang dat we steeds in staat zijn helder te denken.

Het is daarbij een geluk dat we allemaal beschikken over een natuurlijk mechanisme dat voorkomt dat onze hersenen te oppervlakkig functioneren, en dat zijn positieve gevoelens. Als we ons prettig voelen is onze omgeving veilig, kunnen we de omgeving rustig verkennen en op creatieve ideeën komen (Cacioppo en Gardner 1999). Daardoor kunnen we beter nadenken en staan we meer open naar anderen en voor nieuwe ideeën (Fredrickson en Branigan 2005). Dat bevordert onze teamspirit, creativiteit en innovatiekracht. Lyubomirsky, King en Diener (2005) concluderen dat er een positief verband van 0,27 bestaat tussen geluk en succes op het werk. Zij schrijven: 'Mensen met een hoog subjectief welbevinden hebben meer kans uitgenodigd te worden voor een vacaturegesprek, worden positiever gewaardeerd door hun leidinggevendenden als ze zijn aangenomen, presteren beter, zijn productiever en geven effectiever leiding. Ze verliezen zich minder vaak in contraproductief gedrag op het werk en hebben minder kans op een burn-out.' (Lyubomirsky et al. 2005: 822).

### Zitten er nadelen aan gelukkig werken?

Is de combinatie van geluk en werk altijd het hoogst haalbare? Nee, zeker niet. Niet alle negatieve gevoelens zijn slecht. Iedere trainer, coach en leidinggevende ziet regelmatig dat mensen negatieve gevoelens nodig hebben om tot veranderingen te komen. Ze geven een signaal dat er iets anders moet, want als iemand onvoldoende last heeft van de negatieve kant van contraproductief gedrag, dan is de kans op verandering minimaal. Negatieve gevoelens hebben een functie (Bergsma 2010). In bepaalde omstandigheden is het zelfs heel gezond en effectief om in een licht negatieve staat te zijn. Wanneer je bijvoorbeeld een belangrijke beslissing moet nemen waar mogelijk grote negatieve consequenties aan vastzitten, dan is het goed deze gevolgen ook in een licht negatieve staat te bezien. Je zal dan terecht zeer voorzichtig te werk gaan (Held 2002, 2004).

Het doel van geluksadvies op het werk is niet om negatieve gevoelens weg te halen. Wat wel goed is om te weten, is dat langdurig blijven hangen in gevoelens van onmacht, boosheid of verdriet riskant kan zijn. Mensen worden dan eerder vatbaar voor ziekten door een verminderde werking van het afweersysteem. Verder kan langdurig ongelukkig werken leiden tot een burn-out of overspannenheid (Sapolsky 1995).

Het komt erop neer dat advies over gelukkig werken mensen meer vrijheid wil geven in het omgaan met de eigen gevoelens, zodat ze zichzelf in meer situaties kunnen redden en zich vaker prettiger voelen. Het is echter belangrijk in te zien dat een dergelijk ideaal

niet een-twee-drie volledig is te realiseren. We kunnen echter wel stappen zetten in deze richting. De Amerikaanse psycholoog Jonathan Haidt (2006) vergelijkt dit streven met het temmen van een olifant. De olifant staat bij hem voor alle processen in onze geest die min of meer automatisch verlopen, zoals onze gevoelsmatige reacties en passies. De olifant stuwt ons met ongekeerde kracht bepaalde richtingen op. Het kleine mannetje dat de olifant wil temmen is ons rationele bewustzijn dat probeert de olifant waar nodig bij te sturen.

Dit beeld is vooral nuttig omdat het benadrukt hoe lastig het soms is de olifant in toom te houden. Een dierentemmer heeft wel twintig jaar nodig voordat hij de olifant zijn wil kan opleggen en zelfs dan lukt dat maar tot op zekere hoogte. In het circus kan de olifant wel op twee poten staan, maar niet elegant door een hoepeltje springen.

De nukken van het enorme beest hebben geleid tot de mythe dat bewuste pogingen om gelukkig te worden tot mislukken zijn gedoemd. Of zoals de Oostenrijkse dichter Nikolaus Lenau het eens uitdrukte: 'Het geluk is als een vrouw die het meest wordt aangetrokken door degene die haar het minst naloopt.' Toch komt uit onderzoek een ander beeld naar voren. Mensen die rapporteren dat zij zich gelukkig voelen, kennen een hoge prioriteit toe aan hun eigen welbevinden. Ze zijn bereid zich in te spannen om zichzelf prettig te voelen. Daarbij hebben ze een levendig besef van al het goede dat hun ten deel valt. Ook weten ze heel aardig wat belangrijk voor hen is om een positieve stemming te handhaven. Zo blijven ze actief, zoeken ze graag vrienden op en als hen iets akelig overkomt proberen ze daar de positieve kant van te ontdekken (Walburg 2008; Bolier et al. 2010).

De moraal van het verhaal lijkt te zijn dat gelukkiger worden net zo iets is als de olifant een nieuw kunstje leren. Dat gaat zeker niet gemakkelijk en je zult dat enorme beest misschien nooit echt de baas worden. Het karakter van het beest is immers ook afhankelijk van erfelijke aanleg en van de omstandigheden waaronder het is opgegroeid. Garanties voor succes ontbreken, maar toch loont het de moeite om het leven met enige regelmaat tegen het licht te houden en de vraag te stellen of voldoende prioriteit toegekend wordt aan het eigen welbevinden en het geluk van naasten. Uiteindelijk boekt iemand vaker succes als hij een belangrijk doel maakt van geluk in het werk, dan wanneer hij het opgeeft en hoopt dat de olifant vanzelf tegen het geluk aanloopt.

## Noten

- 1 Dit hoofdstuk is voor het grootste deel gebaseerd op het boek *Gelukkiger werken* van Onno Hamburger en Ad Bergsma.
- 2 Geciteerd uit het geheugen van Ad Bergsma, omdat bestanden uit die tijd niet meer op zijn computer staan.
- 3 Zie voor een eenvoudige uitleg van de neurologische processen: <http://neurosciencefundamentals.unsw.wikispaces.net/The+limbic+System>

## Literatuur

- Aspinwall, L.G., L. Richter, R.R. Hoffman (2001). Understanding how optimism works. In: E.C. Chang (red.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (p. 217-238). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Bergsma, A. (2010). Positieve psychologie kan niet zonder negativiteit. In: *Psychologie en Gezondheid*, jg. 38, nr. 4, p. 171-176.
- Bolier, L., M. Haverman en J.A. Walburg (2010). *Mental fitness; Verbeter je mentale conditie*. Amsterdam: Boom.
- Cacioppo, J.T. en W.L. Gardner (1999). Emotion. In: *Annual Review of Psychology*, jg. 50, p. 191-214.
- Fredrickson, B.L. en C. Branigan (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. In: *Cognition and Emotion*, jg. 19, nr. 3, p. 313-332.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis; Putting ancient wisdom and philosophy to the test of modern science*. Londen: Random House.
- Hamburger, O. en A. Bergsma (2011). *Gelukkiger werken*. Amsterdam: Boom/Nelissen.
- Held, B.S. (2002). The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation. In: *Journal of Clinical Psychology*, jg. 58, nr. 9, p. 965-992.
- Held, B.S. (2004). The negative side of positive psychology. In: *Journal of Humanistic Psychology*, jg. 44, nr. 1, p. 9-46.
- Lyubomirsky, S., L. King en E. Diener (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? In: *Psychological Bulletin*, jg. 131, nr. 6, p. 803-855.
- Lyubomirsky, S., K.M. Sheldon en D. Schkade (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. In: *Review of General Psychology*, jg. 9, nr. 2, 111-131.
- McCraty, R. en Tomasino D. (2006). Emotional Stress, Positive Emotions, and Psychophysiological Coherence. In: B. B. Arnetz en R. Ekman (eds.), *Stress in Health and Disease* (p. 342-365). Weinheim: Wiley-VCH.
- Peterson, C., N. Park en M.E.P. Seligman (2005). Orientations to happiness and life satisfaction. The full life versus the empty life. In: *Journal of Happiness Studies*, jg. 6, nr. 1, p. 25-41.
- Sapolsky, R.M. (1995). *Waarom krijgen zebra's geen maagzweer?* Utrecht: Het Spectrum.
- Schaufeli, W. en P. Dijkstra (2010). *Bevlogen aan het werk*. Zaltbommel: Thema.
- Timms, R.J. (1977). Cortical inhibition and facilitation of the defence reaction. In: *The Journal of Physiology*, jg. 266, nr. 1, p. 98-99.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. In: *Journal of Happiness Studies*, jg. 9, nr. 3, p. 449-464.
- Walburg, J.A. (2008). *Mentaal vermogen. Investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.

## Over de auteurs



Ad Bergsma is in 2011 gepromoveerd op het proefschrift 'Onvolmaakt geluk' aan de Erasmus Universiteit Rotterdam onder leiding van geluksprofessor Ruut Veenhoven. Voor het *Journal of Happiness Studies* deed hij onderzoek naar de effectiviteit van zelfhulp en de praktische houdbaarheid van filosofische bespiegelingen over levenskunst. Daarnaast heeft hij als wetenschapsjournalist gewerkt voor onder meer *Psychologie Magazine*, *de Volkskrant*, *nrc Handelsblad* en het ad. Zijn onderzoek is terug te vinden op [www.grootstegeluk.nl](http://www.grootstegeluk.nl). E-mail: [bergsma@fsw.eur.nl](mailto:bergsma@fsw.eur.nl)

Jeroen Boelhouwer is politicoloog. Bij het Sociaal en Cultureel Planbureau doet hij onderzoek naar sociale indicatoren, geluk, indexconstructie en naar de leefsituatie van de Nederlandse bevolking. Daarover publiceerde hij onder andere in *De Sociale Staat van Nederland*, waarvan hij ook een van de eindredacteuren is. E-mail: [j.boelhouwer@scp.nl](mailto:j.boelhouwer@scp.nl)

Jacqueline Boerefijn is Master of Applied Positive Psychology en docent biologie aan het Groen van Prinstererlyceum (Lentiz Onderwijsgroep) in Vlaardingingen. Zij heeft het initiatief genomen om lessen in geluk te ontwikkelen, zie [www.positiefonderwijs.nl](http://www.positiefonderwijs.nl). E-mail: [jboerefijn@positiefonderwijs.nl](mailto:jboerefijn@positiefonderwijs.nl)

Linda Bolier is als psycholoog en projectleider verbonden aan het Trimbos-instituut. Haar projecten liggen op het gebied van het bevorderen van welbevinden en veerkracht. Ze is ontwikkelaar van de internetcursus [www.psyfit.nl](http://www.psyfit.nl). E-mail: [lbolier@trimbos.nl](mailto:lbolier@trimbos.nl)

Cretien van Campen is projectleider ouderen bij het Sociaal en Cultureel Planbureau en doet onderzoek naar de kwaliteit van leven van ouderen en kwetsbare groepen. Onder zijn redactie verschenen onder meer de publicaties *Kwetsbare ouderen* (2011) en *Gezond en wel met een beperking* (2007). E-mail: [c.van.campen@scp.nl](mailto:c.van.campen@scp.nl)

Leny Claessens is beleidsmedewerker Samenleving bij de gemeente Almelo. Tot haar werkzaamheden behoort de projectleiding van het Geluksbudget. Leny vervulde eerder beleidsfuncties bij de provincie Overijssel en de gemeente Venray. Tijdens en na haar studie sociologie aan de Radboud Universiteit was ze enkele jaren sociaal wetenschappelijk onderzoeker in de sociale gerontologie. E-mail: [h.claessens@almelo.nl](mailto:h.claessens@almelo.nl)

George Gelauff is sinds 2006 onderdirecteur van het Centraal Planbureau (CPB) met verantwoordelijkheid voor de sector Fysieke Omgeving, de sector Macro-economische



Analyse en voor personeel en organisatie. De twee jaar daarvoor werkte hij als hoofd van de sector Internationale Economie bij het CPB. In 2001-2004 was hij als plaatsvervangend directeur van de directie Algemeen Economische Politiek van het ministerie van Economische Zaken onder andere verantwoordelijk voor strategie en onderzoek. In 1998-2004 was hij op parttime basis als hoogleraar verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Vanaf 1979 tot en met 2001 heeft hij in diverse functies gewerkt bij het CPB. Gelauff heeft in 1973-1978 econometrie gestudeerd in Rotterdam en is in 1992 gepromoveerd in Tilburg. E-mail: [g.m.m.gelauff@cpb.nl](mailto:g.m.m.gelauff@cpb.nl)

Karen de Groot MA is projectleider 'Zorg en welzijn op 1 lijn' en werkzaam als beleidsmedewerker in Gezondheidscentrum de Roerdomp. E-mail: [kgroot@roerdomp.nl](mailto:kgroot@roerdomp.nl)

Onno Hamburger is psycholoog en als senior trainer en gelukscoach verbonden aan Van Harte & Lingsma. Hij struint sinds het begin van deze eeuw (wetenschappelijke) publicaties af op zoek naar inzichten die bruikbaar zijn in zijn dagelijkse praktijk als gelukscoach. Het is zijn eigen ervaring dat succes niet per se leidt tot geluk, maar dat gelukkig werken wel kan leiden tot succes. Daar wil Hamburger mensen en organisaties graag bij ondersteunen. Daarom verzorgt hij trainingen en coaching op het gebied van gelukkig werken. Daarnaast geeft hij workshops en (interactieve) lezingen op dit gebied, zie [www.gelukkigwerken.nl](http://www.gelukkigwerken.nl). E-mail: [onno@gelukscoach.nl](mailto:onno@gelukscoach.nl)

Nic Marks is werkzaam bij de new economics foundation (nef) in Engeland en leidt daar het Centre for Well-being sinds 2001. Hij is een internationaal erkende deskundige, een veel gevraagd spreker op het gebied van welbevinden en hij doet onderzoek naar subjectieve indicatoren voor beleid. <http://neweconomics.org/about/nic-marks>

Christina Meyers studeerde van 2006 tot 2009 Bedrijfspsychologie (Wirtschaftspsychologie) aan de Ruhr-Universität Bochum in Duitsland. In 2009 zette zij haar universitaire opleiding voort met de internationale masterstudie Human Resource Studies aan de Universiteit van Tilburg. Ze studeerde af op het onderwerp 'A flourishing workforce: How strengths-based development enhances levels of positive emotions, innovativeness, and OCB'. Na een korte periode als junior onderzoeker aan de Universiteit van Tilburg, startte ze daar in april 2010 met haar promotieonderzoek met het onderwerp 'A strengths-based approach to talent management'. E-mail: [M.C.Meyers@uvt.nl](mailto:M.C.Meyers@uvt.nl)

Marion Panis is psycholoog. Zij heeft Zippy's Vrienden geïdentificeerd als potentieel interessante interventie en dit programma succesvol in Nederland geïntroduceerd. De door haar opgerichte Stichting Kids en Emotionele Competenties (KEC) is licentiehouder van Zippy's Vrienden in Nederland. Zij is initiatiefnemer van de pilot in Nederland in 2009, gecertificeerde trainer voor Zippy's Vrienden en landelijk coördinator van Stichting KEC. E-mail: [marion.panis@planet.nl](mailto:marion.panis@planet.nl)

Paul Schnabel is socioloog, directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau en universiteitshoogleraar van de Universiteit Utrecht. Hij is columnist bij *Het Financieele Dagblad*, nrc *Handelsblad* en het historische tijdschrift *Maarten*. Email: p.schnabel@scp.nl

Charles Seaford is werkzaam bij de new economics foundation (nef) in Engeland en doet onderzoek naar meetinstrumenten voor sociale ontwikkeling ten behoeve van beleid en voorzieningen. Hij studeerde filosofie, politicologie en economie aan de universiteit van Oxford en Business Studies aan de London Business School, zie <http://neweconomics.org/about/charles-seaford>

Herman Stolwijk is econoom. Sinds 1 januari 2012 is hij gepensioneerd. De laatste 25 jaar van zijn werkzame leven werkte hij op het Centraal Planbureau, eerst als afdelingshoofd en later als programmaleider. Hij heeft zich daar beziggehouden met een breed scala aan onderwerpen, variërend van bedrijfstakkenanalyses, internationale landbouwproblemen en kosten- en batenanalyses tot onderwerpen op het gebied van duurzaamheid, brede welvaart, milieu en, sedert 2008, geluk. Over de meeste van die onderwerpen heeft hij uitgebreid gepubliceerd. E-mail: hjs@planet.nl

Ruut Veenhoven is socioloog en emeritus hoogleraar Sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij publiceerde onder meer *Conditions of Happiness* (1984), *Leefbaarheid van landen* (1996) en *Greater happiness for a greater number: is that possible and desirable?* (2010). Veenhoven is directeur van de World Database of Happiness en redacteur van de *Journal of Happiness Studies*. Homepage: <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven>

Rinka van Zundert is als docent-onderzoeker verbonden aan de vakgroep Orthopedagogiek van de Radboud Universiteit Nijmegen, waar zij een nieuwe mastervariant coördineert en doceert. Deze mastervariant is gericht op een 'positieve benadering', ofwel een benadering waarbij gekeken wordt naar de competenties van kinderen en gezinnen en naar positieve ontwikkelingsuitkomsten zoals weerbaarheid en welbevinden. De focus van haar onderzoeksactiviteiten ligt op preventie van depressie alsmede het bevorderen van weerbaarheid en welbevinden onder jeugdigen binnen scholen. E-mail: r.vanzundert@pwo.ru.nl

## Publicaties van het Sociaal en Cultureel Planbureau

### Werkprogramma

Het Sociaal en Cultureel Planbureau stelt twee keer per jaar zijn Werkprogramma vast. De tekst van het lopende programma is te vinden op de website van het scp: [www.scp.nl](http://www.scp.nl).

### scp-publicaties

Onderstaande lijst bevat een selectie van publicaties van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Deze publicaties zijn verkrijgbaar bij de boekhandel, of via de website van het scp. Een complete lijst is te vinden op [www.scp.nl/publicaties](http://www.scp.nl/publicaties).

### Sociale en Culturele Rapporten

*Investeren in vermogen. Sociaal en Cultureel Rapport 2006.* ISBN 90-377-0285-6

*Betrekkelijke betrokkenheid. Studies in sociale cohesie. Sociaal en Cultureel Rapport 2008.*

ISBN 978 90 377 0368-9

*Wisseling van de wacht: generaties in Nederland. Sociaal en Cultureel Rapport 2010.* Andries van den

Broek, Ria Bronneman-Helmers en Vic Veldheer (red.). ISBN 978 90 377 0505 8

### SCP-publicaties 2011

2011-1 *kleur. scp-nieuwjaarsuitgave 2011* (2011). ISBN 978 90 377 0537 9

2011-2 *Stemming onbestemd. Tweede verdiepingstudie Continu Onderzoek Burgerperspectieven* (2011). Paul Dekker en Josje den Ridder (red.). ISBN 978 90 377 0528 7

2011-3 *Vluchtelingengroepen in Nederland. Over de integratie van Afghaanse, Iraakse, Iraanse en Somalische migranten* (2011). Jaco Dagevos en Edith Dourleijn (red.).

ISBN 978 90 377 0526 3

2011-4 *Emancipatiemonitor 2010* (2011). Ans Merens, Marion van den Brakel-Hofmans, Marijke Hartgers en Brigitte Hermans (red.). ISBN 978 90 377 0503 4

2011-5 *Moelijk werken. Gezondheid en de arbeidsdeelname van migrantenvrouwen* (2011). Myra Keizer en Saskia Keuzenkamp. ISBN 978 90 377 0524 9

2011-6 *Informele groepen. Verkenningen van eigentijdse bronnen van sociale cohesie* (2011).

E. van den Berg, P. van Houwelingen en J. de Hart (red.). ISBN 978 90 377 0527 0

2011-7 *Gezinsrapport 2011* (2011). Freek Bucx (red.). ISBN 978 90 377 0538 6

2011-8 *Hoe cultureel is de digitale generatie? Het internetgebruik voor culturele doeleinden onder schoolgaande tieners* (2011). Marjon Schols, Marion Duimel en Jos de Haan.

ISBN 978 90 377 0457 0

2011-10 *Kwetsbare ouderen* (2011). Cretien van Campen (red.). ISBN 978 90 377 0542 3

2011-11 *Minder voor het midden. Profijt van de overheid in 2007* (2011). Evert Pommer (red.), Jedid-Jah Jonker, Ab van der Torre, Hetty van Kampen. ISBN 978 90 377 0437 2

2011-12 *Wonen, wijken en interventies. Krachtwijkenbeleid in perspectief* (2011). Karin Wittebrood, Matthieu Permentier, m.m.v. Fenne Pinkster. ISBN 978 90 377 0065 7

2011-13 *Armoedegrens op basis van de budgetbenadering – revisie 2010* (2011). Arjan Soede. ISBN 978 90 377 0551 5

2011-14 *Werkgevers over de crisis* (2011). Edith Josten. ISBN 978 90 377 0543 0

2011-15 *Op weg naar een inclusieve arbeidsmarkt. Bijdragen van de sprekers op het symposium 15 oktober 2010, Den Haag* (2011). Gerda Jehoel-Gijsbers (red.). ISBN 978 90 377 0546 1

- 2011-16 *Eropuit! Nederlanders in hun vrije tijd buitenshuis* (2011). Desirée Verbeek en Jos de Haan. ISBN 978 90 377 0547 8
- 2011-17 *De opmars van het pgb. De ontwikkeling van het persoonsgebonden budget in nationaal en internationaal perspectief* (2011). K. Sadiraj, D. Oudijk, H. van Kempen, J. Stevens. ISBN 978 90 377 0557 7
- 2011-19 *Kwetsbare ouderen in de praktijk. Een journalistieke samenvatting* (2011). Malou van Hintum. ISBN 978 90 377 0555 3
- 2011-20 *Dimensies van sociale uitsluiting. Naar een verbeterd meetinstrument* (2011). Stella Hoff en Cok Vrooman. ISBN 978 90 377 0532 4
- 2011-21 *Chinese Nederlanders. Van horeca naar hogeschool* (2011). Mérove Gijsberts, Willem Huijnk, Ria Vogels (red.). ISBN 978 90 377 0529 4
- 2011-22 *Gemengd leren. Etnische diversiteit en leerprestaties* (2011). Lex Herweijer. ISBN 978 90 377 0575 1
- 2011-23 *Voorbestemd tot achterstand? Armoede en sociale uitsluiting in de kindertijd en 25 jaar later* (2011). Maurice Guiaux m.m.v. Annette Roest en Jurjen Idema. ISBN 978 90 377 0577 5
- 2011-24 *Kinderen en internetrisico's. EU Kids Online onderzoek onder 9-16-jarige internetgebruikers in Nederland* (2011). Nathalie Sonck en Jos de Haan. ISBN 978 90 377 0576 8
- 2011-25 *De basis meester. Onderwijskwaliteit en basisvaardigheden* (2011). Monique Turkenburg. ISBN 978 90 377 0574 4
- 2011-26 *Acceptatie van homoseksualiteit in Nederland 2011. Internationale vergelijking, ontwikkelingen en actuele situatie* (2011). Saskia Keuzenkamp. ISBN 978 90 377 0579 9
- 2011-27 *Poolse migranten. De positie van Polen die vanaf 2004 in Nederland zijn komen wonen* (2011). Jaco Dagevos (red.). ISBN 978 90 377 530 0
- 2011-28 *Gewoon aan de slag? De sociale veiligheid van de werkplek voor homoseksuele mannen en vrouwen* (2011). Saskia Keuzenkamp en Ans Oudejans. ISBN 978 90 377 0581 2
- 2011-29 *Acceptance of homosexuality in the Netherlands 2011. International comparison, trends and current situation* (2011). Saskia Keuzenkamp. ISBN 978 90 377 0580 5
- 2011-30 *Nederland in een dag. Tijdsbesteding in Nederland vergeleken met die in vijftien andere Europese landen* (2011). Mariëlle Cloïn, Carlijn Kamphuis, Marjon Schols, Annet Tiessen-Raaphorst en Desirée Verbeek. ISBN 978 90 377 0405 1
- 2011-31 *Overheid en onderwijsbestel. Beleidsvorming rond het Nederlandse onderwijsstelsel (1990-2010)* (2011). Ria Bronneman-Helmers. ISBN 978 90 377 0567 6
- 2011-32 *Frail older persons in the Netherlands* (2011). Cretien van Campen (ed.). ISBN 978 90 377 0553 9
- 2011-33 *Maten voor gemeenten. Een analyse van de prestaties van de lokale overheid* (2011). Evert Pommer en Ingrid Ooms, m.m.v. Saskia Jansen, Jedid-Jah Jonker, Hetty van Kempen en Klarita Sadiraj. ISBN 978 90 377 0585 0
- 2011-34 *Maak het nieuw! Over religieuze ontwikkelingen en de positie van de kerken: een persoonlijke geschiedenis* (2011). Joep de Hart. ISBN 978 90 377 0592 8
- 2011-35 *Oudere migranten. Kennis en kennislacunes* (2011, elektronische publicatie). Maaike den Draak en Mirjam de Klerk. ISBN 978 90 377 0597 3
- 2011-36 *Zorg in de laatste jaren. Gezondheid en hulpgebruik in verzorgings- en verpleeghuizen 2000-2008* (2011). Mirjam de Klerk. ISBN 978 90 377 0586 7
- 2011-37 *Jeugdzorg in groeifase. Ontwikkelingen in gebruik en kosten van de jeugdzorg* (2011). Evert Pommer, Hetty van Kempen en Klarita Sadiraj. ISBN 978 90 377 0587 4
- 2011-38 *Verlofvragen. De behoefte aan en het gebruik van verlofregelingen* (2011). Edith de Meester en Saskia Keuzenkamp. ISBN 978 90 377 0589 8

- 2011-39 *De sociale staat van Nederland 2011* (2011). Rob Bijl, Jeroen Boelhouwer, Mariëlle Cloïn, Evert Pommer et al. ISBN 978 90 377 0558 4
- 2011-40 *Kunnen meer kinderen meedoen? Verandering in de maatschappelijke deelname van kinderen, 2008-2010* (2011). Annette Roest. ISBN 978 90 377 0570 6
- 2011-41 *Samenvatting Overheid en onderwijsbestel*. Ria Bronneman-Helmers. ISBN 978 90 377 0590-4

### SCP-publicaties 2012

- 2012-1 *Niet alle dagen feest. Nieuwjaarsuitgave 2012* (2012). Paul Schnabel (red.). ISBN 978 90 377 0598 0
- 2012-2 *Waar voor ons belastinggeld? Prijs en kwaliteit van publieke diensten* (2012). Bob Kuhry en Flip de Kam (red.). ISBN 978 90 377 0596 6
- 2012-3 *Jaarrapport integratie 2011* (2012). Mérove Gijsberts, Willem Huijnk en Jaco Dagevos (red.). ISBN 978 90 377 0565 2
- 2012-4 *Bijzondere mantelzorg. Ervaringen van mantelzorgers van mensen met een verstandelijke beperking of psychiatrische problematiek* (2012). Y. Wittenberg, M.H. Kwekkeboom en A.H. de Boer. ISBN 978 90 377 0566 9
- 2012-5 *VeVeRa-IV. Actualisatie en aanpassing ramingsmodel verpleging en verzorging 2009-2030* (2012). Evelien Eggink, Debbie Oudijk en Klarita Sadiraj. ISBN 978 90 377 0594 2
- 2012-6 *Van Anciaux tot Zijlstra. Cultuurparticipatie en cultuurbeleid in Nederland en Vlaanderen* (2012). Quirine van der Hoeven. ISBN 978 90 377 0583 6
- 2012-7 *Vraag naar arbeid 2011* (2012). Edith Josten, Jan Dirk Vlasblom, Marian de Voogd-Hamelink. ISBN 978 90 377 0601 7
- 2012-8 *Measuring and monitoring immigrant integration in Europe* (2012). Rob Bijl en Arjen Verweij (red.) ISBN 978 90 377 0569 0
- 2012-9 *iq met beperkingen. De mate van versandelijke handicap van zorgvragers in kaart gebracht* (2012). Isolde Woittiez, Michiel Ras en Debbie Oudijk. ISBN 978 90 377 0602 4
- 2012-10 *Niet te ver uit de kast. Ervaringen van homo- en biseksuelen in Nederland* (2012). Saskia Keuzenkamp (red.), Niels Kooiman, Jantine van Lisdonk. ISBN 978 90 377 0603 1
- 2012-11 *The Social State of the Netherlands 2011. Summary* (2012). Rob Bijl, Jeroen Boelhouwer, Mariëlle Cloïn en Evert Pommer (red.) ISBN 978 90 377 0605 5
- 2012-13 *Sturen op geluk. Geluksbevordering door nationale overheden, gemeenten en publieke instellingen* (2012). Cretien van Campen, Ad Bergsma, Jeroen Boelhouwer, Jacqueline Boerefijn, Linda Bolier. ISBN 978 90 377 0608 6
- 2012-14 *Countries compared on public performance. A study of public sector performance in 28 countries* (2012). Jedid-Jah Jonker (red.). ISBN 978 90 377 0584 3

### SCP-essays

- 1 *Voorbeelden en nabeelden* (2005). Joep de Hart. ISBN 90 377 0248-1
- 2 *De stem des volks* (2006). Arjan van Dixhoorn. ISBN 90 3770265-1
- 3 *De tekentafel neemt de wijk* (2006). Jeanet Kullberg. ISBN 90 377 0261 9
- 4 *Leven zonder drukte* (2006). Tjirk van der Ziel met een naschrift van Anja Steenbekkers en Carola Simon. ISBN 90 377 0262 7
- 5 *Otto Neurath en de maakbaarheid van de betere samenleving* (2007). Ferdinand Mertens. ISBN 978 90 5260 260 8

## Overige publicaties

- Hoe het ons verging... Traditionele nieuwjaarsuitgave van het scp* (2010). Paul Schnabel (red.). ISBN 978 90 377 0465 5
- Wmo Evaluatie. Vierde tussenrapportage. Ondersteuning en participatie van mensen met een lichamelijke beperking; twee jaar na de invoering van de Wmo* (2010). A. Marangos, M. Cardol, M. Dijkgraaf, M. de Klerk. ISBN 978 90 377 0470 9
- Op weg met de Wmo. Journalistieke samenvatting door Karolien Bais. Mirjam de Klerk, Rob Gilsing en Joost Timmermans. Samenvatting door Karolien Bais* (2010). ISBN 978 90 377 0469 3
- NL Kids online. Risico's en kansen van internetgebruik onder jongeren* (2010). Jos de Haan. ISBN 978 90 377 0430 3
- Kortdurende thuiszorg in de awbz. Een verkenning van omvang, profiel en afbakening* (2010). Maaïke den Draak. ISBN 978 90 377 0471 6
- De publieke opinie over kernenergie* (2010). Paul Dekker, Irene de Goede, Joop van der Pligt. ISBN 978 90 377 0488 4
- Op maat gemaakt? Een evaluatie van enkele responsverbeterende maatregelen onder Nederlanders van niet-westerse afkomst* (2010). Joost Kappelhof. ISBN 978 90 377 0495 2
- Oudere tehuisbewoners. Landelijk overzicht van de leefsituatie van ouderen in instellingen 2008-2009* (2010). Maaïke den Draak. ISBN 978 90 377 0499 0
- Kopers in de knel? Een scenariostudie naar de gevolgen van de crisis voor huiseigenaren met een hypotheek* (2010). Michiel Ras, Ingrid Ooms, Evelien Eggink. ISBN 978 90 377 0498 3
- Gewoon anders. Acceptatie van homoseksualiteit in Nederland* (2010). Saskia Keuzenkamp. ISBN 978 90 377 0502 7
- De aard, de daad en het Woord. Een halve eeuw opinie- en besluitvorming over homoseksualiteit in protestants Nederland, 1959-2009* (2010). David Bos. ISBN 978 90 377 0506 5
- Werkloosheid in goede banen. Bijdragen aan de scp-studiemiddag 2010* (2010). Patricia van Echtelt (red.). ISBN 978 90 377 0516 4
- Europa's welvaart. De Lissabon Agenda in een breder welvaartspectief en de publieke opinie over de Europese Unie* (2010). Harold Creusen (CPB), Paul Dekker (SCP), Irene de Goede (SCP), Henk Kox (CPB), Peggy Schijns (SCP) en Herman Stolwijk (CPB). ISBN 978 90 377 0492 1
- Maakt de buurt verschil?* (2010). Merové Gijsberts, Miranda Vervoort, Esther Havekes en Jaco Dagevos. ISBN 978 90 377 0227 9
- Mantelzorg uit de doeken* (2010). Debbie Oudijk, Alica de Boer, Isolde Woittiez, Joost Timmermans, Mirjam de Klerk. ISBN 978 90 377 0486 0
- Monitoring acceptance of homosexuality in the Netherlands* (2010). Saskia Keuzenkamp. ISBN 978 90 377 0484 6
- Registers over wijken* (2010). Matthieu Permentier en Karin Wittebrood (SCP), Marjolijn Das en Gelske van Daalen (CBS). ISBN 978 90 377 0499 0
- Data voor scenario's en ramingen van de ggz* (2010). Cretien van Campen. ISBN 978 90 377 0494 5
- Continu Onderzoek Burgerperspectieven. Kwartaalbericht 2010. Deel 1* (2010). Paul Dekker, Josje den Ridder en Irene de Goede. ISBN 978 90 377 0490 7
- Continu Onderzoek Burgerperspectieven. Kwartaalbericht 2010. Deel 2* (2010). Josje den Ridder en Paul Dekker. ISBN 978 90 377 0507 2
- Continu Onderzoek Burgerperspectieven. Kwartaalbericht 2010. Deel 3* (2010). Josje den Ridder, Lonneke van Noije en Eefje Steenvoorden. ISBN 978 90 377 0508
- Continu Onderzoek Burgerperspectieven. Kwartaalbericht 2010. Deel 4* (2010). Josje den Ridder, Paul Dekker en Eefje Steenvoorden. ISBN 978 90 377 0531 7
- Continu Onderzoek Burgerperspectieven. Kwartaalbericht 2011. Deel 1* (2011). Eefje Steenvoorden, Paul Dekker en Pepijn van Houwelingen. ISBN 978 90 377 0549 2

- Continu Onderzoek Burgerperspectieven. Kwartaalbericht 2011. Deel 2* (2011). Josje de Ridder, Paul Dekker en Pepijn van Houwelingen. ISBN 978 90 377 0564
- Burgerperspectieven 2011 | 3* (2011). Paul Dekker en Josje den Ridder. ISBN 978 90 377 0582 9
- Advies over het Wmo-budget huishoudelijke hulp 2012* (2011). Ab van der Torre, Saskia Jansen en Evert Pommer. ISBN 978 90 377 0573 7 (webpublicatie)
- Oudere migranten . Kennis en kennislacunes* (2011). Maaïke den Draak en Mirjam de Klerk. ISBN 978 90 377 0597 3 (webpublicatie)
- Armoedesignalement 2011* (2011). CBS/SCP. ISBN 978 90 357 1870 8
- Burgerperspectieven 2011 | 4* (2012). Josje den Ridder, Jeanet Kullberg en Paul Dekker. ISBN 978 90 377 0593 5
- Burgerperspectieven 2012 | 1* (2012). Paul Dekker, Josje den Ridder en Paul Schnabel. ISBN 978 90 377 0607 9

