

Artikel Geestelijke Gezondheid

**Wat maakt mensen gelukkig?**

Wat kunnen we doen om gelukkiger te worden? Wat kunnen we best laten als we gelukkiger willen worden? En hoe kan ik vrienden en familie helpen om écht gelukkig te worden?

Welzijnsonderzoek biedt een antwoord op deze belangrijke vragen.

“Andere mensen zijn essentieel voor ons geluk”, zegt welzijnsonderzoeker Hein Zegers. “In een internationale wetenschappelijke studie stelden we de vraag ‘Wat maakt u gelukkig?’

aan mensen uit 70 verschillende landen. Meer dan 50% van de antwoorden van over de hele wereld blijken te draaien rond ‘andere mensen’: familie, vrienden, buren, klasgenoten, werkmakkers. Gelukkig zijn, dat doe je dus samen.

Blokje om

Wat typeert gelukkige mensen? “Gelukkige mensen bewegen vaak meer dan ongelukkige mensen”, legt Hein Zegers uit. “Van beweging word je gelukkiger. Het hoeft daarom geen topsport te zijn. Elke dag naar het werk fietsen, dagelijks een blokje om wandelen, de trap nemen, een halte eerder afstappen. Zo’n beetje extra regelmatige beweging volstaat al om ons gelukkiger te doen voelen.”

“Welzijnsonderzoek toont ook aan hoe belangrijk het is om jouw sterktes en talenten te kunnen gebruiken op een zinvolle manier. Jouw talenten aanspreken kan leiden tot een aangename toestand van ‘flow’: als je ergens goed in bent en daarmee andere mensen kan helpen, is dit bevorderlijk voor jouw welbevinden. Elke dag een goede daad doen, dat is nog zo’n gelukkigmaker. Zo’n goede daad is niet alleen positief voor de bejaarde dame die je de straat over helpt, maar ook voor jouw eigen geluk.”

Clownsneus

“Je gaat me wel niet horen beweren dat mensen voortdurend met een clownsneus door

het leven moeten huppelen”, waarschuwt welzijnsonderzoeker Hein Zegers. “

Soms krijgen we de indruk dat we gelukkig moéten zijn, terwijl we ons ellendig voelen. Dat gevoel van ‘verplichting tot geluk’ kan mensen juist nog dieper in het ongeluk storten. Misschien is dit zelfs één van de mogelijke redenen waarom zelfdoding in ons land zo vaak

voorkomt.”

“Bewust matigen blijkt erg belangrijk.” Hein Zegers legt uit: “Momenteel onderzoek ik de verbanden tussen welzijn en het belang van matigen, vereenvoudigen en bewust kiezen. Voor ons geluk is niet alleen belangrijk wat je doet, maar ook wat je laat. Soms kan ook

‘heel hard streven naar geluk’ jou ongelukkig maken.

‘Té’ is nooit goed, behalve in ‘tevreden’.