

Gaan voor geluk: gek of gedurfd?

Een kind verliezen door zelfdoding: het is wellicht van het ergste wat een mens kan overkomen. Dergelijke pijnlijke gebeurtenis ombuigen tot een constructieve maatschappelijke beweging lijkt wel onmogelijk. Toch is dat de ambitie van de zopas opgerichte organisatie "Ga voor geluk". Nabestaanden doen een oproep aan lotgenoten, professionele hulpverleners, werkgevers, de onderwijswereld en de gehele samenleving om het taboe rond zelfdoding, depressie en seksuele geaardheid te doorbreken. Is dit de zoveelste druppel op de hete plaat? Of is dit een doordacht, gedragen en gedreven initiatief dat steun verdient?

Joke

Ze was twintig toen ze een eind maakte aan haar leven. Hoewel ze opgroeide als een levenslustig kind, worstelde ze met vragen over haar seksuele geaardheid. Ze gleed weg in een depressie. Ondanks de steun van haar familie en vrienden, belandde ze in de psychiatrie, waar ze uiteindelijk uit het leven stapte. Haar vader vertelt in het aangrijpende boek *Down under* (Mark vande Gucht, 2004) over de zelfdoding van Joke en over hoe hij dit samen met zijn familie en vrienden beleefde en probeert te verwerken. In het laatste deel van het boek formuleert hij – vanuit zijn eigen ervaringen – kritische beschouwingen bij de psychiatrie. De kritieken zijn niet bitter of haatdragend, maar wel trefend, genuanceerd, scherp en uitnodigend. Dit lezenswaardige boek laat je niet onberoerd. Het doet je nadenken. In het afsluitende hoofdstuk vraagt de auteur zich af: "Kunnen we het beter doen?". Zonder pretenties en met een vrij nuchtere kijk op de wereld als manager van een mediabedrijf, formuleert hij zestien concrete suggesties.

De derde suggestie is een voorstel tot oprichting van een nieuwe maatschappelijke beweging met als slogan *Kom op voor geluk*. Amper een jaar na het verschijnen van het boek is het zo ver: op 3 juni 2005 is de nieuwe vereniging zonder winstoogmerk *Ga voor geluk* een feit. De stichtende leden zijn vier nabestaanden en een vertegenwoordiger van een professionele organisatie voor hulpverlening aan nabestaanden, met name de Werkgroep Verder. Het initiatief krijgt de steun van enkele grote bedrijven en geniet bescherming uit de academische wereld. De organisatie vertrekt van de reële cijfers: in België zijn er zeven zelfdodingen per dag en men schat het aantal pogingen per jaar op 30.000. De initiatiefnemers richten zich tot de samenleving als geheel en tot iedere individuele burger. Ze plannen een reeks sensibiliseringscampagnes en tal van preventieve activiteiten. Iedereen kan lid worden door emotionele aandelen te kopen (10 € per stuk) die bijdragen aan het "Bruto Nationaal Geluk". Mijn eerste reactie was: goed bedoeld, maar al te gek!

Kunnen we het beter doen? (Van de Gucht, 2005)

1. Organiseer jaarlijks een vormingssessie empathie in alle bedrijven, onderwijs, overheids- en gezondheidsinstellingen.
2. Laat elke opleiding binnen je bedrijf voorafgaan door een sessie empathie of zelfanalyse.
3. Start massaal een *Kom op voor geluk*-organisatie.
4. Geef aan alle personeelsleden in de gezondheidszorg opleidingen over kwaliteitszorg en economie.
5. Maak van alle voorzieningen uit de zachte sector 'open bedrijven' met effectieve participatie van alle geledingen van de samenleving (externe managers, patiënten en hun families inclusief).
6. Publiceer de resultaten van de instellingen, zodat de markt op basis van kwalitatieve criteria zelf kan kiezen waar ze terecht kunnen of willen.
7. Onderzoek en vergelijk de effectiviteit van psychiatrische behandelingen met de resultaten van doorverwijzing naar psychologen.
8. Maak de kosten voor het consulteren van psychologen fiscaal aftrekbaar of vergoed ze via de sociale zekerheid.
9. Laten we een 'departement voor geluk' oprichten dat de belangen van patiënten, nabestaanden, instellingen en medewerkers uit de sector verdedigt.
10. Sensibiliseer bedrijven om middelen vrij te maken om het geluk te helpen financieren.
11. Zelfhulpgroepen, hulpverleners, voorzieningen moeten meer strategieën en communicatietechnieken gebruiken die 'gewone' bedrijven toepassen.
12. Stimuleer de vorming van groepspraktijken in de gezondheidszorg om samenwerking en kwaliteit te bevorderen en echte keuzemogelijkheid voor patiënten te voorzien.
13. Steun holebis en versterk de maatschappelijke tolerantie ten aanzien van kleur of geaardheid.
14. Eis bij de opname van een familielid een regelmatig gesprek met de behandelende hulpverleners en sta op je rechten, want je maakt integraal deel uit van het behandelp proces.
15. Voorzie in elke gezondheidszorgvoorziening een communicatieplan en een verantwoordelijke die permanent wordt vrijgesteld voor klantgerichte communicatie.
16. Mail uw ideeën, opmerkingen en suggesties naar: info@gavoorgeluk.be.

Naïef of wetenschappelijk?

Tot mijn verbazing las ik enkele dagen later de aankondiging van een nieuw boek van de Britse Richard Layard, met als titel *"Happiness, lessons from a new science"*. Het boek is een op de 'wetenschap van het geluk' gebaseerd pleidooi voor een grotere investering in het Bruto Nationaal Geluk! De auteur is een gerenommeerde 71-jarige arbeidseconoom aan de London School of Economics. In de jaren negentig was hij adviseur van de Russische regering en hij is dat nog steeds voor de Labourpartij en voor Blairs 'Forward Strategy Unit'. Sinds 2000 is hij lid van het House of Lords. Als sociaal democraat laat hij zich inspireren door het utilitarisme. De utilitarist vindt dat we in ons doen en laten moeten streven naar 'het grootste geluk voor het grootste aantal'. Uit wetenschappelijk onderzoek weten we ondertussen wat precies mensen gelukkig maakt en wat niet.

Layard draagt zijn boek op aan Daniel Kahneman, zijn belangrijkste inspiratiebron. Kahneman is de enige psycholoog die de Nobelprijs voor economie kreeg. Hij deed baanbrekend werk in het beoordelen van risico's en het meten van geluk: wanneer we ons gelukkig voelen, met wie en in welke context, hoe het verwerven of verliezen van bezit ons beïnvloedt. Uit zijn onderzoek blijkt dat we het vermijden van verlies belangrijker vinden dan het behalen van winst, zelfs als ons dat geld kost.

Een andere bevinding is dat mensen hun relatieve inkomen belangrijker vinden dan hun absolute inkomen. Eén extra euro creëert meer extra geluk voor iemand die arm is dan voor iemand die rijk is. Dit principe ligt aan de basis van herverdeling van welvaart: mensen zijn bereid belastingen te betalen als het ten goede komt aan de openbare dienstverlening. Onze overheden hebben zich de voorbije decennia toegelegd op het verhogen van het bruto nationaal product. Maar vanaf een bepaald welvaartsniveau heeft verdere economische groei amper impact op het geluksgevoel van de bevolking. Ondertussen kunnen we dankzij de wetenschap ook het bruto nationaal geluk te meten. De Nederlandse hoogleraar Ruut Veenhoven verricht baanbrekend werk op dit vlak. Hij werd in 2002 in Rotterdam aangesteld als bijzonder hoogleraar "sociale condities voor menselijk geluk". In een recent onderzoek beschrijft hij bijvoorbeeld de effecten van geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg (Veenhoven, 2005).

Layard sluit zijn boek af met concrete beleidsaanbevelingen die naar zijn mening ons geluk zullen bevorderen (samengevat in kader 2)

In essentie luidt zijn boodschap als volgt: de overheid is er niet verantwoordelijk voor om elk individu gelukkig te maken, maar draagt wel de verantwoordelijkheid om een maatschappelijke context te creëren waardoor zoveel mogelijk burgers maximaal de kans krijgen om een gelukkig leven uit te bouwen.

Niet vrijblijvend

De politieke lessen die Layard trekt uit de wetenschap van het geluk zijn verrassend concreet, wat provocerend, maar alles behalve naïef. Ook de suggesties van Vande Gucht zijn gedurfd, maar ze houden steek en zijn best het overwegen waard. *Ga voor Geluk* is geen organisatie van naïeve we-

Lessen uit de wetenschap van het geluk. (Layard, 2005)

1. Meet het bruto nationaal geluk even zorgvuldig als de ontwikkeling van het bruto nationaal product.
2. Hou er rekening mee dat een grotere mobiliteit het sociale en familiale weefsel verzwakt.
3. Beperk het prestatieloon want het bevordert ongezonde concurrentie.
4. Als we het grootste geluk voor het grootste aantal beogen, dan moeten onze financiële inspanningen voor de derde wereld drastisch toenemen.
5. In onze westerse landen is geestelijke gezondheidszorg de belangrijkste prioriteit waaraan extra geld moet worden besteed: mensen wennen sneller aan het betalen van beetje extra belastingen, dan aan een ernstige mentale ziekte.
6. Maak werken meer gezinsvriendelijk door flexibele werktijden, ouderschapsverlof en makkelijker toegang tot kinderopvang.
7. Subsidieer activiteiten die het gemeenschapsleven bevorderen.
8. Bestrijd de hoge werkloosheidscijfers met maatregelen die tegelijk hard en zacht zijn: na een tijdje werkloosheid moet iedereen echt de kans krijgen om weer een baan te vinden, maar wie die baan weigert verliest zijn uitkering.
9. Verbied commerciële reclame die op kinderen gericht is.
10. Verbeter het onderwijs door kinderen te leren empathie te voelen, de eigen emoties onder controle te houden en wat het betekent om burger te zijn.

reldverbeteraars of betweters. Naast eigen initiatieven, kiezen ze er uitdrukkelijk voor om bestaande organisaties te ondersteunen of leemten te vullen. De originele idee van geluksaandelen werkt mobiliserend en creëert extra betrokkenheid. Daar is het de organisatie ook om te doen: de onderlinge verbondenheid en kwaliteit van het leven in onze samenleving versterken. De organisatie wordt gedragen door vertegenwoordigers van verschillende maatschappelijke organisaties (bedrijfsleiders, academici, ...) en stelt zich breed open (voor nabestaanden en alle mogelijke sympathisanten). Het initiatief is een uitgestoken hand van deze vertegenwoordigers van de samenleving naar de geestelijke gezondheidszorg als sector. We moeten ingaan op deze uitnodiging, want – laten we het toegeven – het lukt ons vanuit onze sector maar moeizaam om de door ons zo geprezen vermaatschappelijking te realiseren. *Ga voor geluk* dient zich aan als een frisse, kritische en constructieve partner: laten we hierop ingaan!

Bob Cools

Klinisch psycholoog en directeur van het CGG Regio Mechelen. Hij was tot voor kort raadgever geestelijke gezondheidszorg van Inge Vervotte, Vlaams minister van Volksgezondheid, Welzijn en Gezin.
bob.cools@pandora.be

Referenties zie pagina 6.