

DE GELUKSWIJZER WERKT

Gebruikers website werden gelukkiger

Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam

Pieter van Haren, VGZ

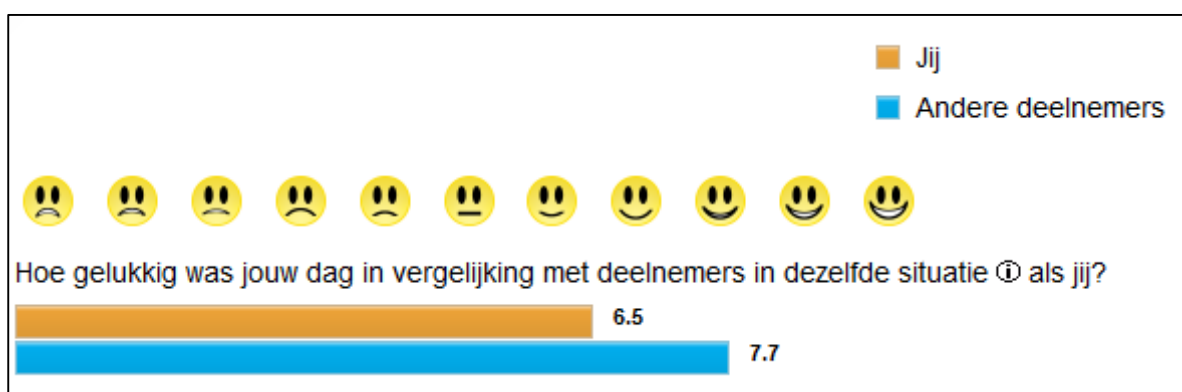
De GeluksWijzer is een website met 'gereedschap voor het werken aan je geluk' op www.gelukswijzer.nl De website is ontwikkeld door Erasmus Universiteit Rotterdam in samenwerking met zorgverzekeraar VGZ. Sinds de start in 2011 heeft de site al 90.000 bezoekers getrokken.

Gereedschap

De site geeft geen advies, maar helpt je om meer zicht te krijgen op je eigen geluk; hoe gelukkig je eigenlijk bent, of er meer geluk voor je inzit en wat je daarvoor aan je levenswijze zou moeten veranderen.

GeluksVergelijker

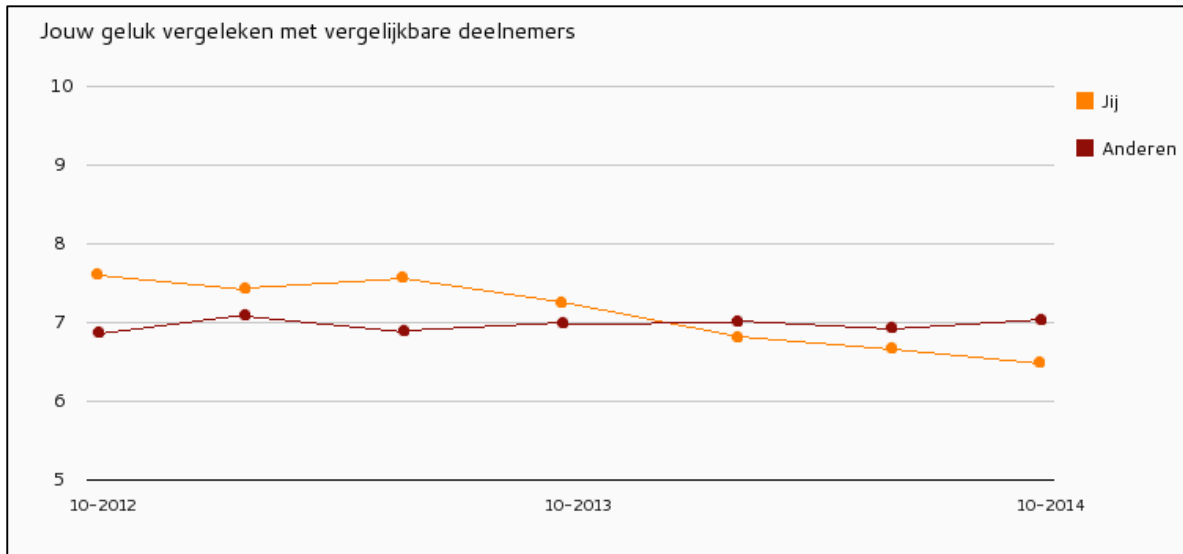
Als deelnemer krijg je iedere maand een e-mail met de vraag hoe het met je gaat. In de mail staat een link naar je persoonlijke pagina op de website. Daar vul je in hoe gelukkig je je die dag voelt en hoe gelukkig je je de afgelopen maand gevoeld hebt. Dit doe je in 1 minuut. Je krijgt dan meteen te zien of dat verschilt van het gemiddelde van andere deelnemers in een vergelijkbare levenssituatie. Als die gelukkiger zijn zit er voor jouw waarschijnlijk wel wat meer in, als ze minder gelukkig zijn zit je waarschijnlijk aan je top.



GeluksGeschiedenis

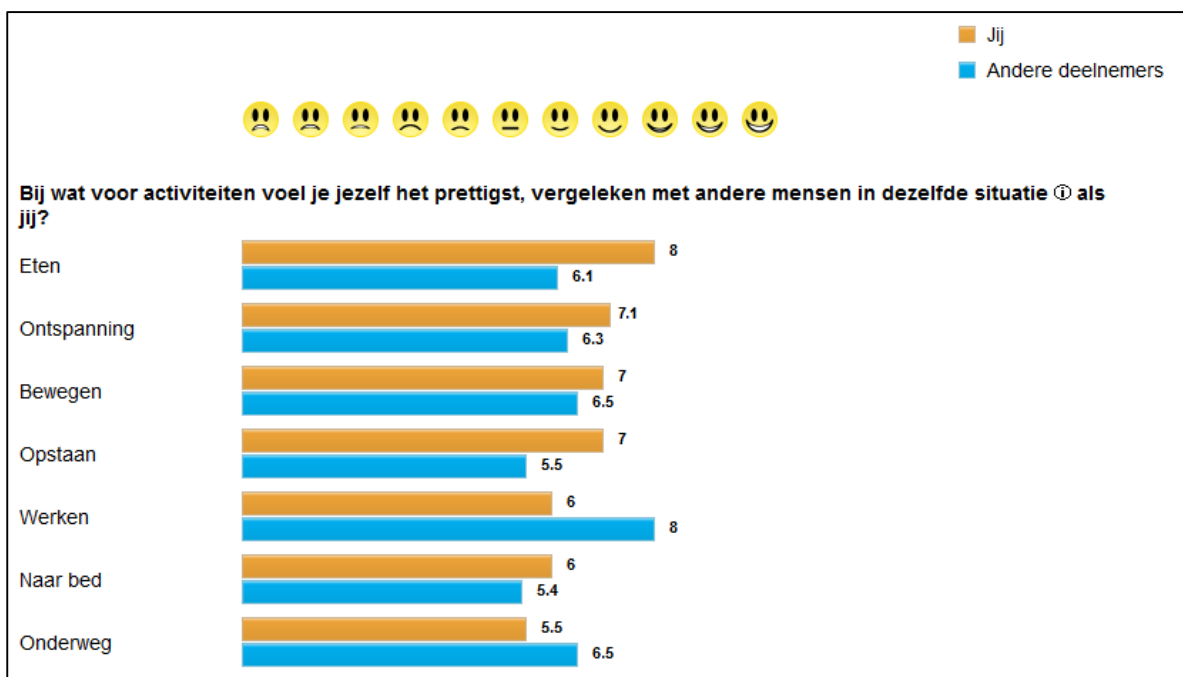
Als je de GeluksVergelijker meer dan drie keer hebt ingevuld krijg je je gelukslijn te zien. Je ziet ook hoe het vergelijkbare deelnemers vergaan is. Als die gelukkiger zijn geworden en jij niet is er kennelijk iets met jou iets bijzonders aan de hand. Gaat je

geluk gelijk met andere deelnemers omhoog of omlaag, dan zit het waarschijnlijk in gezamenlijke omstandigheden.



GeluksDagboek

Wil je meer weten over je geluk, dan kun op een rijtje zetten wat je de dag van gisteren allemaal gedaan hebt en hoe prettig je je daarbij gevoeld hebt. Dat kost ongeveer 10 minuten. Je ziet dan hoeveel tijd je besteedt aan dingen die je meer en minder bevallen en kunt weer vergelijken met het gemiddelde van andere deelnemers zoals jij. Dat kan te denken geven: bijvoorbeeld als je ziet dat andere deelnemers zoals jij zich een stuk prettiger voelen op hun werk terwijl ze zich in andere situaties even goed voelen. Dan moet je misschien maar eens naar een andere baan kijken.



Gebleken effect

Een eerste onderzoek onder 5000 deelnemers die de GeluksWijzer herhaaldelijk gebruikt hebben toont een positief effect¹. Dat effect zit vooral in gebruik van het GeluksDagboek. Incidenteel gebruik daarvan werd gevolgd door een toename in geluk van 0,05 op de schaal van 0 tot 10 en regelmatig gebruik een toename van 0.14 punt. Op het eerste gezicht lijken dat minieme veranderingen, maar in vergelijking met het effect van andere levensgebeurtenissen is het toch heel wat. Incidenteel gebruik van het GeluksDagboek levert evenveel extra geluk als winnen in de Postcodeloterij en het effect op geluk regelmatig gebruik van het GeluksDagboek is ongeveer een kwart van wat een huwelijk gemiddeld toevoegt aan geluk.

Effect Geluksdagboek in vergelijking tot enige levensgebeurtenissen *In rapportcijfers 0-10*



Werking

Uit eerder onderzoek is al gebleken dat we vaak niet zo goed weten hoe gelukkig we zijn. Hoogtepunten en dieptepunten worden beter herinnerd dan gemiddelde stemming. We weten al helemaal niet hoe gelukkig vergelijkbare mensen zijn en dus

¹ Detail over dit onderzoek staat in EHERO Working paper 2015-01 'Happiness indicator makes users happier: First results of a study on raising awareness of happiness and happiness', door Arnold Bakker, Martijn Burger, Pieter Van Haren, Wido Oerlemans and Ruut Veenhoven. Dit paper kan worden gedownload van http://www.eur.nl/english/ehero/research/publications/working_papers/2015_01/

ook niet of meer geluk mogelijk is in onze levenssituatie. Opvattingen over wat ons gelukkig maakt blijken ook vaak verkeerd. Dat maakt het allemaal niet makkelijker om een levenswijze te kiezen waarbij je je gelukkig voelt.

De GeluksWijzer is bedoeld om meer geïnformeerde levenskeuzen mogelijk te maken, bijvoorbeeld of je niet een baan dichterbij huis moet gaan zoeken of meer tijd voor je privé-leven vrij moet maken. Die keuzes maak je meestal niet meteen, maar meer als zich een gelegenheid voordoet. Dit effect zal zich dus vaak pas met enige vertraging voordoen. Op kortere termijn kan deelname aan de GeluksWijzer dingen verhelderen die je eigenlijk al wist en doorslag geven bij keuzes waar je al tegen aanhing. *Hoe* dat precies werkt wordt nog onderzocht, maar we weten nu in ieder geval *dat* het werkt.