

Patrick van Hees

De geluksoma

Het geheim van gelukkig oud worden



ISBN 978-90-225-7237-5
ISBN 978-94-023-0298-1 (e-boek)
NUR 320

Omslagontwerp: Barbara van Ruyven | b'IJ Barbara
Auteursfoto: © Maurice Mikkers
Zetwerk: Zeno, Amsterdam

www.patrickvanhees.com

© 2015 Patrick van Hees en Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam
Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Marianne Schönbach
Literary Agency B.V.

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Wie meent rechten te kunnen doen gelden wordt verzocht contact op te nemen met de uitgeverij.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor oma

Inhoud

'Wat moet je met zo'n oud takkewijf?'	9
Woord vooraf	11
Over geluk	13
Het eerste interview	17
Jeugd	19
Geluksgeheim 1: blijf lekker bezig	46
Een week later	51
Verliefd, verloofd, getrouwd	55
Geluksgeheim 2: maak je eigen keuzes	76
Crisis	81
Geluksgeheim 3: laat je niet uit het veld slaan door tegenslagen	99
Het leven tijdens de oorlog	105
Geluksgeheim 4: wees optimistisch	135
Piet en Eefje stichten een gezin	139
Geluksgeheim 5: wees een betrokken mensen-mens	193
Levenskunst	201
Geluksgeheim 6: geniet	242
Mooie herinneringen	247
Geluksgeheim 7: doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg	252
Nawoord	257
De 7 geluksgeheimen	258

De gelukkig-oud-woorden-test 259

Bronnen 265

Fotoverantwoording 269

Bedankt 271

‘Wat moet je met zo’n oud takkewijf?’

Winter 2013, Zaandam

Bejaardentehuis Mennistenerf,

Vierde verdieping, kamer 405

| 9

‘Ik zal even thee voor je zetten, anders droog je nog uit.’

Boven het kleine keukenblok schenkt oma Eefje heet water in een rookglazen DE-mok. Ze pakt een gebruikt theezakje van het aanrecht dat er zo te zien al een flinke tijd ligt en dompelt dit in het kopje.

‘Geen suiker, hè? Lekker goedkoop.’

Ze zet het theekopje op haar rollator, legt er twee pindakoeken naast en schuifelt richting haar fauteuil. ‘Zo, Pat, ben je met een nieuw boek bezig?’

‘Ja. Het gaat over u.’

‘Maak dat je moeder maar wijs.’

‘Ik maak geen grap, oma. Ik ga echt een boek over u schrijven.’

Ze ploft neer in haar stoel. ‘Niks ervan. Wat moet je met zo’n oud takkewijf?’

‘Ik denk dat u voor veel mensen een voorbeeld bent. Ondanks uw leeftijd bent u nog steeds actief, sociaal en altijd positief.’

‘Ik heb niets te vertellen. Ik ben niets bijzonders.’

‘Misschien is dat een van uw geheimen: dat u zo bescheiden bent.’

Even blijft het stil. Ik zie haar lippen bewegen en haar ogen twinkelen. Dan kijkt ze me lachend aan: ‘Deel ik mee in de winst?’

Woord vooraf

Sinds het verschijnen van mijn eerste boek, *De geluksprofessor*, geef ik lezingen in binnen- en buitenland over het onderwerp 'geluk'. Ik heb me verdiept in de achterliggende theorieën en vertaal die naar eenvoudige, praktische toepassingen. Mijn oma heeft nog nooit van haar leven een boek over geluk gelezen.

Toch is zij een echte geluksepert.

Waarom is oma Eefje zo'n goed geluksvoorbeeld? Daar heb ik lang over nagedacht. Als je een tijdje bij haar in de buurt bent, merk je vanzelf hoe geliefd ze is, hoe makkelijk ze contact legt en hoe positief haar levenshouding is. 'Zo wil ik ook wel oud worden,' zeggen vrienden vaak over haar tegen mij.

Tijdens een van mijn lezingen kreeg ik een ingeving: oma is voor veel mensen een voorbeeld, dus waarom schrijf ik geen boek over haar? Een overzicht van haar leven, als tijdsdocument, inclusief een analyse van haar geluksgeheimen?

Zo is het dus ontstaan, dit boek over een uitzonderlijke en toch gewone vrouw. Als lezer krijg je een inkijkje in haar leven. Wat kunnen wij leren van een gelukkig mens van bijna honderd? En al lezend ontdek je het geheim van hoe je zelf gelukkig oud kunt worden.

Als je bang bent dat het leven niet meer leuk is wanneer je ouder

wordt, raad ik je zeker aan om verder te lezen. Oma is hoogbejaard, heeft de nodige tegenslagen gekend en heeft per maand slechts driehonderd euro te besteden. Toch is oma 'gewoon tevreden'. Het was voor mij een groot voorrecht te mogen putten uit een bron van 35.000 dagen levenservaring. Sommige geluksgeheimen van oma Eefje lijken misschien open deuren, maar ze worden onderschreven door de gelukswetenschap en ik daag je uit om je tijdens het lezen af te vragen in hoeverre jij in jouw eigen leven al deze geluksbronnen benut.

12 |

Ik wens je veel leesplezier en vooral: heel veel geluk!

Gegroet (zoals oma Eefje altijd ter afscheid zegt),
Patrick van Hees

Over geluk

Wat het verschil in geluk tussen mensen verklaart

| 13

In Nederland zijn we gemiddeld genomen vrij gelukkig. Op de vraag: 'Hoe tevreden bent u alles bij elkaar genomen met uw leven, op een schaal van één tot en met tien?' scoren we grofweg een 7,5 en daarmee behoren we tot de allergelukkigste landen ter wereld. Toch zijn er grote verschillen tussen mensen onderling. Laten we eens kijken naar wat die afwijking in geluk tussen verschillende Nederlanders verklaart.

Een opvallende bevinding is dat de invloed van de omgeving voor slechts 15 procent het verschil in geluk tussen mensen verklaart. Dat is frappant, want dit is nu juist waar zo veel mensen zich zo druk om maken: 'Als ik die promotie zou krijgen, als ik in een villa zou wonen of in een sportauto zou rijden, dan pas zou ik gelukkig zijn...' Omstandigheden verklaren dus maar een relatief klein deel van het verschil in geluksniveau. Mensen die naast elkaar in hetzelfde type huis wonen, hetzelfde inkomen en (voor zover dat mogelijk is) een vergelijkbare partner hebben, zullen lang niet altijd even gelukkig zijn. Er zijn meer zaken die meespelen. Zo wordt bijvoor-

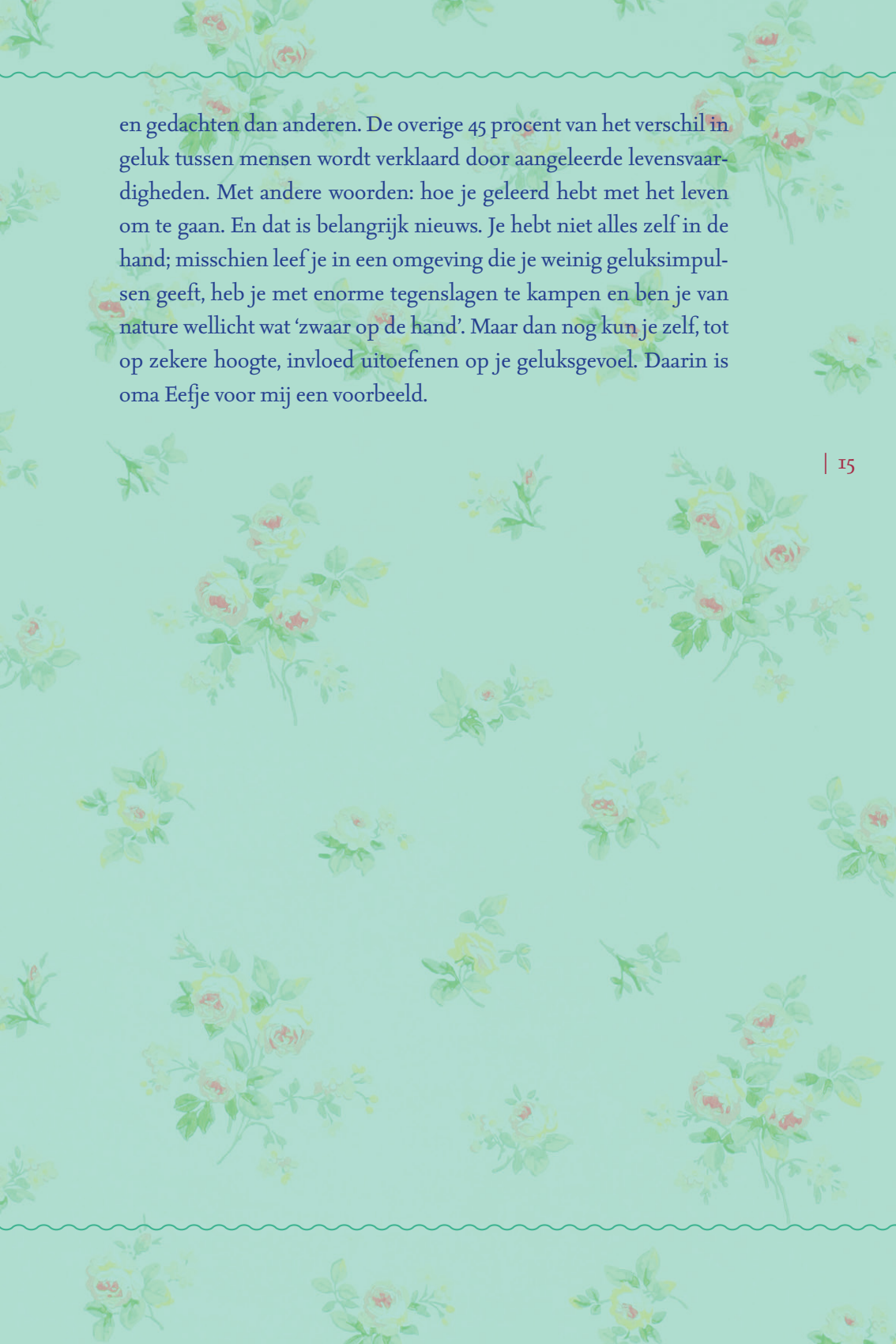
beeld 10 procent van het verschil in geluk tussen Nederlanders verklaard door toeval. Daar kun je dus helemaal niets aan doen. Let op: wanneer je zojuist door een fietser omver bent gereden of bij jou net de diagnose van een ernstige ziekte is gesteld, dan heeft dat 'toeval' waarschijnlijk een veel groter effect op jouw geluksgevoel. Maar over de hele Nederlandse bevolking genomen is toeval voor slechts tien procent verantwoordelijk voor het verschil in geluk tussen mensen.

Wat het verschil in geluk tussen mensen verklaart

Bron: professor Ruut Veenhoven



Dertig procent van het verschil in geluk tussen mensen komt voort uit aangeboren levensvaardigheden. Je kunt niet zeggen dat je geluksniveau voor een deel is aangeboren, maar wel dat de ene persoon van nature bijvoorbeeld beter tegen stress kan dan de andere. En stress heeft een negatieve invloed op je geluksgevoel. Ook is de een van nature wat ontvankelijker voor pessimistische gedachten dan de ander. Dat soort zaken zitten dus voor een deel in je DNA. Gebeurtenissen kunnen een gen als het ware aan- of uitzetten. En bij de een gebeurt dat sneller, heftiger of langduriger dan bij de ander. Sommigen zijn daarmee vatbaarder voor geluksbedreigende acties



en gedachten dan anderen. De overige 45 procent van het verschil in geluk tussen mensen wordt verklaard door aangeleerde levensvaardigheden. Met andere woorden: hoe je geleerd hebt met het leven om te gaan. En dat is belangrijk nieuws. Je hebt niet alles zelf in de hand; misschien leef je in een omgeving die je weinig geluksimpulsen geeft, heb je met enorme tegenslagen te kampen en ben je van nature wellicht wat 'zwaar op de hand'. Maar dan nog kun je zelf, tot op zekere hoogte, invloed uitoefenen op je geluksgevoel. Daarin is oma Eefje voor mij een voorbeeld.

Het eerste interview

Als ik bij oma Eefje binnenstap (de deur van haar kamer in het bejaardentehuis staat altijd open), is ze net bezig om met naald en draad de band van haar rok in te nemen. Op haar achtennegentigste. Verheugd kijkt ze op. Haar ogen zijn de laatste jaren steeds dieper weggezakt in haar oogkassen, maar oma Eefje heeft prachtige helderblauwe kijkers, omlijst door diepe lachrimpels. Als ze plezier heeft of begint te kletsen, is het net of er van binnen twee waxinelichtjes achter haar ogen worden aangestoken en straalt ze je tegemoet.

‘Zo, ben je daar weer?’ zegt ze glunderend, terwijl ik haar op haar zachte wangen kus. Ze knikt naar haar rok. ‘Ik moest hem even verstellen, hij zakt steeds van mijn gat.’ Ik ga zitten op de bruine velours fauteuil met een wit gehaakt kleedje over het hoofdeinde en strek mijn benen onder oma’s voetenbankje uit. Op Marktplaats zouden ze deze stoelen waarschijnlijk als ‘rustiek brocante fauteuils met eikenhouten armleuningen’ omschrijven. Vanaf hier, de vierde verdieping, kijk je uit op de parkeerplaats van het bejaardentehuis, de kleine rotonde ervoor en daarachter de weg naar de Albert Heijn XL.

‘Nou, waar moet ik beginnen met vertellen? Wat wil je allemaal weten?’ Uit haar gezichtsuitdrukking blijkt dat ze het nog steeds als een grap beschouwt, dat hele idee van een boek over haar. Dit is het

eerste 'officiële' interview van mijn grootmoeder, die ik al zesenvieertig jaar ken. Eerlijk gezegd heb ik nog geen concrete aanpak en geen idee wat ik allemaal zal ontdekken. Oma Eefje maakt dat o zo vertrouwde binnensmondse geluidje: een combinatie van neuriën, zoemen en grinniken. 'Jij met je schrijven. Ik vind het nog steeds allemaal nergens voor nodig. Ik wil trouwens niet met mijn naam in dat boek, hoor. En geen foto's.'

Ik schiet in de lach: 'Dat wordt een beetje lastig, oma. Het boek gáát over u.'

Ze maakt een wegwerpgebaar. 'Ik heb toch helemaal niets te vertellen, Pat.'

'Misschien kunt u gewoon beginnen bij het begin. Hoe u bent opgegroeid, in Oostzaan?'

De waxinelichtjes vlammen op. 'Ja, dat kunnen jullie jongelui je niet voorstellen, hoe dat vroeger allemaal ging...'