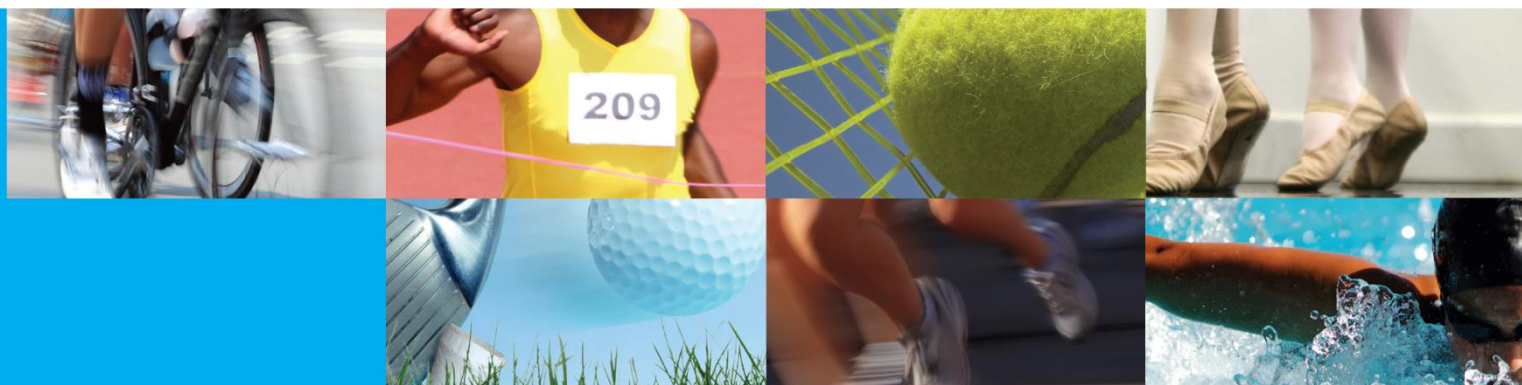




Naar meer Bruto Nationaal Sportgeluk?

Verkenning van de rol van sport in geluk

Remko van den Dool

Koen Breedveld

Naar meer Bruto Nationaal Sportgeluk?

Verkenning van de rol van sport in geluk

Remko van den Dool
Koen Breedveld

Mulier Instituut
sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek

*Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht
+31 (0)30 721 02 20 | www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl | [@mulierinstituut](https://www.instagram.com/mulierinstituut)*

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	7
1.1	Aanleiding	7
1.2	Leeswijzer	8
2.	Omschrijving en vaststellen van geluk	9
2.1	Ontleding van geluk als begrip	9
2.2	Metten van geluk	10
2.3	Voorwaarden voor geluk	11
3.	Geluk in cijfers	13
3.1	Geluk in Nederland en de wereld	13
3.2	Kenmerken van geluk	15
3.3	Vrije tijd en geluk	17
4.	Sport en geluk	19
4.1	Macroniveau: de relatie tussen sport en tevredenheid in de Europese Unie	19
4.2	Sport en geluk in Nederland	21
4.3	Gelukkiger door deelname aan sport?	23
4.4	Niet-sportliefhebbers	25
4.5	Trots en geluk door topsport?	26
5.	Conclusies en aanbevelingen	29
5.1	Conclusies	29
5.2	Aanbevelingen	30
	Referenties	33

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

Bij sport en geluk denken velen in eerste instantie aan een team dat op het laatste moment het winnende punt scoort. De euforie die een dergelijke gebeurtenis bij het team en haar supporters losmaakt is groot. Bij sommige sporten hoort een zekere mate van geluk bij het spel: een wielrenner die in de finale sprint in een gunstige positie komt, een bal die bij tennis net ingaat of een finale paardensprong waarin de balk van de hindernis net blijft liggen.

De keerzijde van net wel winnen, is teleurstelling bij de tegenstander(s). Sport bestaat helaas niet alleen uit winnen. Het gros van de teams en individuele sporters winnen doorgaans niet. Ook de supporters van teams die onderaan in een poule eindigen, hebben wat te verwerken. Is het desondanks mogelijk dat velen door sport gelukkig worden, hetzij door sport te beoefenen of er naar te kijken? In dit rapport gaan we deze relatie tussen sport en levensgeluk onderzoeken.

De samenhang tussen sport en geluk kent vele facetten. Voor aspirant-sporters is plezier een belangrijke drijfveer om te gaan sporten. Voor supporters van sporters en teams kan de saamhorigheid geluk bevorderen. Sommige supportersgemeenschappen zijn buitengewoon hecht. Mensen kunnen hun identiteit aan het 'lidmaatschap' van een club ontleenen, ook al woont de supporter in Kerkdriel en zit de club in Barcelona. Voor individuele sporters bestaat het geluk wellicht uit zichzelf overwinnen, van een inzinking of een tijdelijke tegenslag. Zit het geluk voor sport in het speciale van de activiteit zelf of kunnen om het even vogelspotters, danceliefhebbers en museumbezoekers ook met hun hobby geluk vinden? Voldoening uit werk kan daarnaast ook gelukkig maken. Een matige gezondheid kan de deelname aan sport bemoeilijken en het plezier daaraan verminderen.

Op verzoek van NOC*NSF heeft het Mulier Instituut, met financiële steun van het ministerie van VWS, een verkenning uitgevoerd naar de relatie tussen sport en geluk. NOC*NSF en de Nederlandse sportbonden streven, als onderdeel van het 'transitietraject', ernaar om duidelijker voor het voetlicht te brengen dat sport ertoe bijdraagt dat burgers zich goed voelen en positief gestemd zijn. Voor dit laatste is het begrip Bruto Nationaal Sportgeluk gemunt. Dit is een afgeleide van begrippen die elders in de belangstelling staan, zoals het Brede Welvaartsbegrip waar de Nederlandse planbureaus aan werken of de Brede Welvaartsindicator (BWI) van de Universiteit Utrecht en Rabobank (2016). Dat 'geluk' in de belangstelling staat, blijkt ook uit het feit dat op *International Day of Happiness* (20 maart 2017, <http://www.happinessday.org/>) zowel het Nederlandse CBS als de VN met 'geluksrapporten' kwamen.

Dit streven van NOC*NSF en de Nederlandse sportbonden roept echter de nodige vragen op: wat moet je verstaan onder 'geluk', hoe verhoudt geluk zich tot vergelijkbare emoties als tevredenheid, plezier, blijheid en welbevinden; hoe meet je geluk, moet je daarvoor kijken naar iemands persoonlijke beleving of kijk je of de juiste voorwaarden aanwezig zijn om te kunnen komen tot geluk (zoals goede gezondheidszorg, scholing, werk, stabiele sociale relaties, inkomenszekerheid, veiligheid); hoe beïnvloedbaar is geluk, en wat is daarin de bijdrage van sport?

Voor deze verkenning hebben we vooral gebruikgemaakt van de literatuur over geluk in het algemeen en over de combinatie van geluk en sport in het bijzonder. Daarnaast maken we her en der gebruik van heranalyse van bestaand onderzoek voor de relatie tussen betrokkenheid bij sport en geluk. Speciale dank gaat uit naar het Sociaal en Cultureel Planbureau in de persoon van Jeroen Boelhouwer, voor zijn

analyses over sport en tevredenheid op databestanden van het SCP, en voor suggesties voor relevante literatuur.

We hebben ‘betrokkenheid’ bij sport breed opgevat, en wel als volgt:

- de sportbeoefening zelf;
- als vrijwilliger betrokken zijn bij sport;
- als toeschouwer wedstrijden bezoeken;
- de sport volgen via de media.

Van elk van deze vormen is niet evenveel literatuur voorhanden. Het betekent dat we met name aandacht hebben voor de deelname en in mindere mate voor de supporters van (top)sport.

1.2 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 schetsen we wat we onder geluk kunnen verstaan en hoe we geluk kunnen vaststellen. In hoofdstuk 3 beschrijven we eerst de stand van zaken van het geluk in de wereld en van Nederland in het bijzonder. Vervolgens bespreken we in dat hoofdstuk de factoren die volgens de literatuur voor de gelukbeleving belangrijk zijn. We bezien daarbij ook de rol van de vrije tijd in de gelukbeleving. In hoofdstuk 4 richten we ons vizier specifiek op de sport. In hoofdstuk 5 bespreken we de mogelijkheden om verder te komen met sportgeluk.

2. Omschrijving en vaststellen van geluk

Voelt u zich gelukkig? is een vraag die eenvoudig te stellen is. Het is ingewikkelder om te achterhalen of de betekenis van het woord voor iedereen gelijk is. Nog wat lastiger is het om vast te stellen of internationale vergelijking van de betekenis van geluk mogelijk is vanwege taalkundige verschillen (Veenhoven 1998). In het algemeen begrijpen de meeste mensen echter wel wat geluk inhoudt. Om wat meer grip te krijgen op geluk, plaatsen we het eerst in perspectief met andere begrippen. Vervolgens gaan we in op de methoden om geluk te meten. Tot slot bespreken we de voorwaarden voor geluk en de vraag of geluk te beïnvloeden is.

2.1 Ontleding van geluk als begrip

Emeritus hoogleraar Veenhoven - ook wel bekend als de geluksprofessor - onderscheidt voor zijn definitie van geluk levenskansen en levensuitkomsten (Veenhoven 2002). Met kansen duidt hij op de voorwaarden voor het leven, en met uitkomsten op de 'opbrengsten'. Beide zijn intern en extern in te delen waardoor een vierdeling ontstaat (figuur 2.1).

Figuur 2.1 Kader van het begrip geluk

	Extern	Intern
Levenskansen	Leefbaarheid	Levensbekwaamheid
Levensuitkomsten	Nut	Satisfactie

Bron: Veenhoven (2002)

De levenskansen verdeelt Veenhoven in leefbaarheid (extern) en levensbekwaamheid (intern). De leefbaarheid is de situatie/omgeving waar een individu mee moet leven (de welvaart in een land, de gezondheidszorg, thuissituatie). Levensbekwaamheid wijst op de wijze waarop een individu met deze kansen omgaat (zeg maar: iemands coping-vaardigheden).

Ook de levensuitkomsten/opbrengsten zijn volgens Veenhoven onder te verdelen naar intern en extern. De filosofische vraag naar de zin van het leven of het nut (de opbrengst) is extern. Voor sommigen zijn dergelijke vragen belangrijk terwijl anderen zich er nauwelijks mee bezighouden. De vragen komen met name naar voren bij levensfasen zoals puberteit en ouderdom of momenten tijdens ziekte of tegenslag. De interne opbrengst gaat over de tevredenheid met het leven ('satisfactie'). Gelukkig zijn is in de ogen van Veenhoven een speciale vorm van deze tevredenheid. Geluk kenmerkt zich door duurzame tevredenheid en heeft betrekking op het leven als geheel.

Hoe de diverse aspecten van geluk met elkaar in verband staan, benoemt Veenhoven overigens niet. Eerder wilde hij aangeven dat het begrip geluk meerdere dimensies kent.

2.2 Meten van geluk

Geluk gemeten in enquêtes

In veel internationaal survey-onderzoek vragen de onderzoekers respondenten om zijn of haar geluk op een schaal van 0 tot 10 te plaatsen. In Veenhovens terminologie gaat de aandacht hier dus vooral uit naar de ‘interne levensuitkomst’ van geluk. In Nederland is na de Tweede Wereldoorlog geluk onderzocht via een vraag met drie antwoordmogelijkheden. Geleidelijk aan is in de jaren zeventig een vraag met vijf antwoordmogelijkheden in zwang gekomen. In Nederland heeft het CBS geëxperimenteerd om tot een optimale vraagstelling te komen (van Beuningen et al., 2014). De huidige CBS-vraag luidt: ‘Kunt u op een schaal van 1 tot en met 10 aangeven in welke mate u zichzelf een gelukkig mens vindt? Een 1 staat voor volledig ongelukkig en 10 voor volledig gelukkig.’ Via de experimenten is ook bepaald welke categorieën bij gelukkig, niet gelukkig/niet ongelukkig en ongelukkig horen (resp. 7-10, 5-6 en 1-4). De tevredenheid met het leven is, zoals we hiervoor zagen, wat minder vergaand dan geluk omdat het niet duurzaam hoeft te zijn en minder betrekking heeft op het leven als geheel. Het Sociaal en Cultureel Planbureau werkt sinds 1974 met deze vraag in het onderzoek de Levenssituatie Index (LSI; Boelhouwer, 2010). Het doel van deze index is om tevredenheid te ‘verklaren’ vanuit kenmerken van de leefsituatie (de hiervoor genoemde leefbaarheid). In het algemeen vertonen deze ‘objectieve’ omstandigheden overigens een matige samenhang met tevredenheid en geluk. Boelhouwer (2010) verklaart dit doordat mensen na verloop van tijd aan nieuwe omstandigheden/levenskenmerken wennen.

Afleiden van geluk: brede welvaartsbegrip

In de methoden zoals hierboven weergegeven, is geluk een subjectief begrip. Verschillende volken kunnen andere betekenissen aan het begrip geven en ook binnen een land kunnen individuen het begrip anders uitleggen. Al heel lang proberen onderzoekers of er niet ook andere, meer objectieve methoden zijn om geluk vast te stellen of om deze af te leiden. Zo probeerde de socioloog Durkheim in 1897 indirect geluk af te leiden door zelfdodingsstatistieken bij te houden en te interpreteren. Sinds die tijd staat de ontwikkeling niet stil. Zo riep de koning van Bhutan in 1972 al op om behalve het bruto nationaal product ook het bruto nationaal geluk per land vast te stellen (*gross national happiness*). Het streven naar geluk door de levensomstandigheden te verbeteren, is zelfs in 2008 in de grondwet van Bhutan opgenomen. De Franse regering vroeg in 2008 aan de Nobelprijswinnaars Stiglitz en Sen advies over sociale indicatoren als alternatief voor het bruto nationaal product (Stiglitz et al., 2009). Ook Dubai heeft ambities. Met de benoeming van een minister van geluk willen zij in 2021 het gelukkigste land ter wereld worden (Verenigde Arabische Emiraten, 2017). In navolging van het advies van de Franse onderzoekers hebben de Universiteit Utrecht en Rabobank (2016) de Brede Welvaartsindicator (BWI) ontwikkeld. Met deze indicator willen zij het nationale welzijn van een land vaststellen. Voor de bepaling hebben zij tien dimensies vastgesteld, zoals gezondheid, veiligheid en werkgelegenheid. Ook hier zien we dat de aandacht vooral uitgaat naar Veenhovens ‘externe levenskansen’. Sport is hierin overigens niet, direct of indirect, vertegenwoordigd. Via een mini-enquête bepalen bezoekers van de *OECD Better Life Index* het relatieve belang van deze dimensies in de Brede Welvaartsindicator. Met deze indicator willen de auteurs vooral een alternatief bieden voor het veel gebruikte, maar ook veel bekritiseerde bruto nationaal product als welvaartsindicator. Die discussie kreeg ook aandacht van het Nederlandse parlement. Van oktober 2015 tot en met april 2016 heeft de ‘tijdelijke commissie Breed

welvaartbegrip', onder leiding van GroenLinks-politicus Rik Grashoff, zich over deze materie gebogen (Tweede Kamer, 2016). In zijn reactie op het rapport heeft de Nederlandse regering het CBS opdracht gegeven om bij het 'Verantwoordingsdebat' in mei 2018 met een Monitor Brede Welvaart te komen¹. Op lokaal niveau is de Leefbaarometer van het Ministerie van Binnenlandse zaken en Koninkrijksrelaties beschikbaar. Ook deze indicator maakt gebruik van dimensies, maar is niet direct gericht op het meten van geluk (www.leefbaarometer.nl).

Fluctuaties in geluk

Een van de hiervoor benoemde kenmerken van geluk is het duurzame karakter daarvan. Veenhoven (2002) deelde satisfactie op in geluk (accent langere duur) en tevredenheid met het leven (accent op actualiteit). We zien ook 'lichtere' vormen van geluk in onderzoek. Voorbeelden zijn het gevoel dat men in een bepaalde periode heeft (vandaag, afgelopen week) en metingen op het moment zelf.

Diverse onderzoekers zijn om de duurzaamheid van geluk/tevredenheid vast te stellen, gaan experimenteren met methoden om het verloop van geluk in de tijd te meten. Een veel gebruikte methode daarvoor is de *Experience Sampling Method*. Op meerdere momenten houden de respondenten bij hoe prettig zij zich voelen (tegenwoordig veelal via een app). Gershuny (2011) heeft hiervoor verschillende methoden beschreven. Hij noemt als voordeel van de methode dat geluk beter aan specifieke gebeurtenissen en het gevoel daarbij is te koppelen. Met de methode valt de *National Time Value* (NTV) te bepalen. De deelnemers geven voor elke activiteit op een dag aan welk plezier ze eraan beleefd hebben. De NTV geeft dan per deelnemer het gemiddelde ervaren plezier per dag weer.

Iets moderner is het meten van de 'gevoelstemperatuur' via bijvoorbeeld Twitter. Op basis van de woordkeuzes zijn sommige verwerkingsprogramma's in staat om een positief of negatief gevoel uit een bericht af te leiden. De impliciete theorie is dat veel positief gevoel op een dag tot een prettige dag leidt, een langer durende periode tot tevredenheid met het leven en langdurige tevredenheid tot geluk.

2.3 Voorwaarden voor geluk

Tot nu toe hebben we besproken hoe geluk is te meten en hoe we geluk kunnen omschrijven. In het vervolg gaan we in op de voorwaarden voor geluk, zoals we die in de literatuur vonden. In een studie van de WHO (Helliwell et al., 2017) zijn vijf landen vergeleken om de determinanten van geluk bij volwassenen te achterhalen. De auteurs onderscheiden directe effecten van de huidige leefomstandigheden (zie ook figuur 2.1) en effecten van de 'voorbereiding' op de volwassenheid (opleiding, kenmerken gezin en beleving van de jeugd). De uitkomsten verschillen per land. In de VS en Indonesië zijn de unieke effecten van het inkomen het grootst. Andere zaken die van invloed zijn, betreffen het hebben van werk, het aantal jaar opleiding, het hebben van een partner en lichamelijke en mentale gezondheid. Van de vroegere gebeurtenissen heeft de mentale gezondheid van de moeder de meeste invloed op het geluk. Daarnaast hebben familieruzies en agressieve ouders een negatieve invloed. Sport wordt niet genoemd als een primaire voorwaarde voor geluk. Het stijgen van het nationaal inkomen of van het algemene opleidingsniveau hebben doorgaans geen invloed op de gelukbeleving van de inwoners. Dit komt doordat mensen zichzelf vooral met anderen (buren, vrienden,

¹ Brief ministerie van Economische Zaken, 23 december 2016, kenmerk AEP/16193034.

collega's) vergelijken. Als bij iedereen het opleidingsniveau stijgt, of het inkomen, verandert dat weinig aan de relatieve positie die men inneemt ten opzichte van de ander.

Belang sociale relaties voor geluk

Haller en Hadler (2006) zien geluk als het resultaat van de interactie van persoonskenmerken en ambities enerzijds met sociale relaties en anderzijds met maatschappelijke omstandigheden. Anders verwoord: hechte en goede sociale relaties, naast beroepsmatig succes, positieve grondwaarden en deelname aan de maatschappij zijn volgens hen belangrijk om geluk te verklaren. Op de achtergrond speelt de capaciteit om doelen tussentijds aan te passen een rol (Hanssen et al., 2015). Veenhoven verwijst hiervoor naar het begrip levensbekwaamheid.

Het CBS heeft in vier Europese landen onderzoek gedaan naar de samenhang van de gelukbeleving en het 'sociale kapitaal', zoals sociale contacten en vertrouwen in de medemens (Schmeets et al., 2015). Nederland springt er positief uit qua frequentie van de sociale contacten, vrijwilligerswerk en vertrouwen in de politie, de medemens en politici. Frankrijk valt daarentegen negatief op door het gebrekkige vertrouwen in de medemens. Dit valt samen met een relatief groot verschil in gelukbeleving. Waar in Nederland tegen de 90 procent van de inwoners zich gelukkig noemt, is dat in Frankrijk 73 procent. De twee andere onderzochte landen, België en Duitsland, vallen hiertussen in (zie ook figuur 4.1 voor de verdeling van Europese landen). Klaarblijkelijk vormt 'sociaal kapitaal' (je gesteund weten, mensen kunnen vertrouwen) een belangrijke bron van geluk. In de volgende hoofdstukken gaan we nader in op de sociale contacten, geluk en sportdeelname.

Is geluk te beïnvloeden?

Nu we een aantal factoren hebben aangestipt die met geluk samenhangen, rijst de vraag of geluk te beïnvloeden is. Door bijvoorbeeld de sociale relaties te verbeteren, zou iemand immers gelukkig(er) kunnen worden. Headey en Wearing (1989) veronderstellen echter dat mensen steeds terugkomen bij hun 'natuurlijke' gelukniveau, ook al kunnen gebeurtenissen het geluk tijdelijk in positieve of negatieve zin beïnvloeden. Zij veronderstellen een aantal zeer stabiele persoonlijkheidstrekken dat niet zomaar te veranderen is (gevoeligheid voor neurotische zaken zoals angst/depressie, extraversie en behoefte om te experimenteren; zie wederom ook het begrip levensbekwaamheid bij Veenhoven).

Van Wingen et al. (2012) hebben in Nederland onderzoek gedaan naar emotionele gebeurtenissen die het leven beïnvloeden door de gelukbeleving gedurende zestien jaar te volgen: acht jaar voor een emotionele gebeurtenis en acht jaar erna. Zij vonden dat met name het overlijden van een partner een sterke wissel op het geluk trok, maar zes jaar na deze gebeurtenis is het gelukniveau weer een stuk opgeveerd (lijkt wel 10-15 procentpunten lager te blijven). Voor arbeidsongeschikt raken vonden zij ook een dergelijk patroon, hoewel het gelukniveau minder diep wegzakte. Gomez (2009) vond dat de invloed op het geluk van negatieve gebeurtenissen voor ouderen minder groot is. Klaarblijkelijk hebben zij een weg gevonden om met tegenslag om te gaan of zich daartegen te wapenen (dat ook cynisme of gelatenheid kan inhouden).

In westerse maatschappijen bestaat een trend dat je zelf verantwoordelijk bent voor je geluk ('Geluk is een keuze'). Dit is wellicht begonnen met de piramide van Maslow uit 1943. Hij ging uit dat een mens zijn basisbehoeften moet bevredigen voordat deze naar hogere niveaus kunnen stijgen (zelfontplooiing is hoogste niveau). Groei ontstaat door de bestaande, 'veilige' situatie te verkleinen en de 'gevaarlijke' gewenste situatie te vergroten. Hoewel de idee in het algemeen zeer herkenbaar is, is Maslows piramidetheorie nooit empirisch bevestigd.

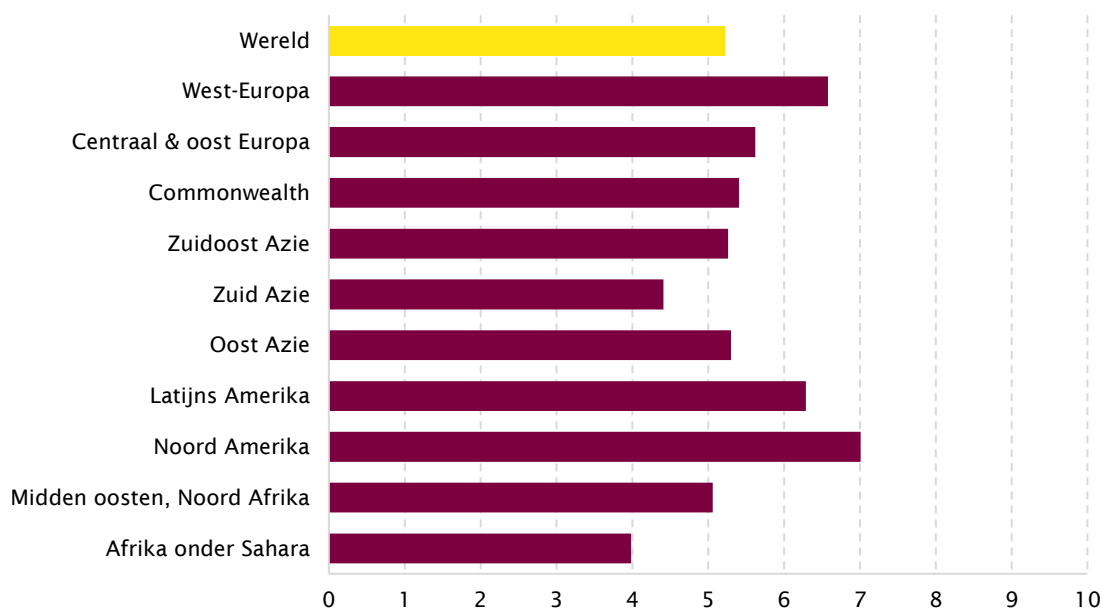
3. Geluk in cijfers

In dit hoofdstuk bespreken we de stand van zaken van het geluk in de wereld en van Nederland. Vervolgens gaan we na welke factoren voor de gelukbeleving belangrijk zijn. Omdat sport een onderdeel is van de vrije tijd, bezien we de rol hiervan op de gelukbeleving. Vrije tijd veronderstelt immers zelf in te delen tijd voor zaken die we leuk vinden.

3.1 Geluk in Nederland en de wereld

Geluk kent een duidelijk regionale spreiding, zo blijkt uit onderzoek waarin mensen direct naar de gelukbeleving werd gevraagd. Met name bewoners van Noord-Amerika en West-Europa noemen zich gelukkig (figuur 3.1). Dat de ranglijst niet volledig samenhangt met de welvaart in een gebied, zien we aan de positie van Latijns-Amerika. De bewoners hiervan noemen zich gelukkiger dan in Centraal- en Oost-Europa. De minst gelukkige mensen wonen in Zuid-Azië (o.a. India) en de Afrikaanse landen ten zuiden van de Sahara.

Figuur 3.1 Gelukbeleving naar werelddelen, 2014–2016 (gemiddelden, 0–10)



Bron: World Happiness report 2017

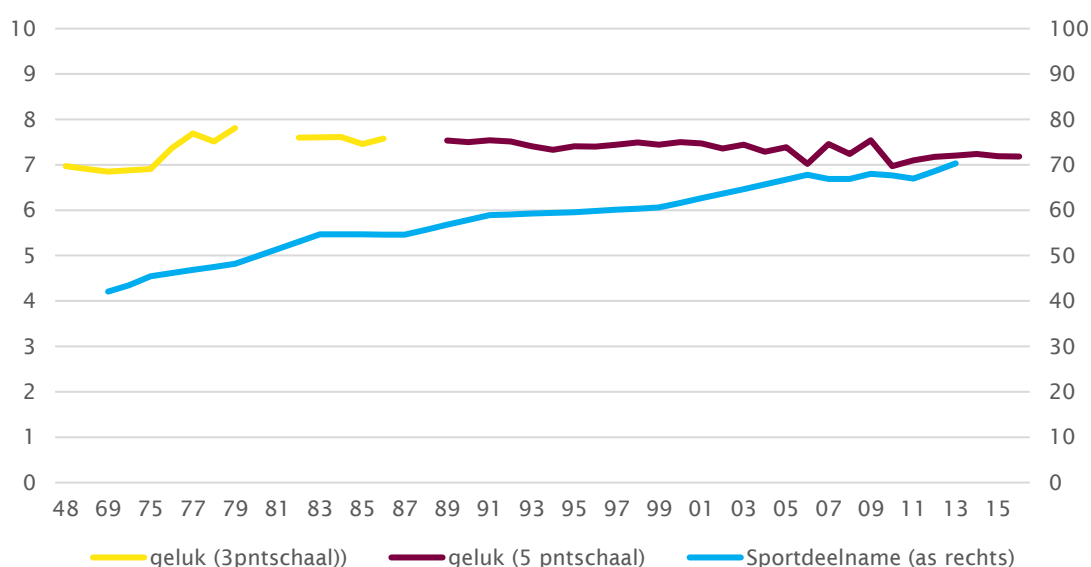
Geluk in Nederland

Het gemiddelde geluk van de Nederlander is 7,4 op een tienpuntschaal (10 is maximaal). Hiermee staat Nederland op de zesde positie op een ranglijst van 155 landen. De inwoners van de vier Scandinavische landen en van Zwitserland voelen zich nog wat gelukkiger (World Happiness Report 2017).

Emeritus ‘geluksprofessor’ Ruut Veenhoven van de Erasmus universiteit heeft de onderzoeken naar de gelukbeleving van de Nederlanders na de Tweede Wereldoorlog verzameld (figuur 3.2). Hieruit blijkt dat de beleving voor de jaren zeventig ongeveer een half punt lager was dan in de periode erna. De top ligt net voor 1990, daarna neemt de gelukbeleving volgens deze reeks geleidelijk af. Televisieseries over de jaren 50 zoals ‘Toen was geluk heel gewoon’ suggereren dat de gelukbeleving in deze jaren hoger was.

Het is niet met zekerheid vast te stellen of dat werkelijk zo is, maar vast staat wel dat de welvaartsstijging van na de Tweede Wereldoorlog er niet toe heeft geleid dat mensen zich als gelukkiger uiten. Dit sluit aan bij wat we eerder stelden over de invloed van het nationaal inkomen op geluk (zie paragraaf 2.3). Vooruitlopend op de paragraaf over sport en geluk, zien we tot slot dat ook de ontwikkeling van geluk niet gelijk is aan de ontwikkeling van de sportdeelname in Nederland (12 keer per jaar of meer). Ook als meer Nederlanders sporten, betekent dat niet dat Nederlanders zich gelukkiger voelen.

Figuur 3.2 Ontwikkeling geluk in Nederland afgezet tegen sportdeelname 12 keer per jaar of vaker, 1948–2016 (linkeras geluk: gemiddelde, omgezet naar 10-puntschaal; rechteras sportdeelname %)



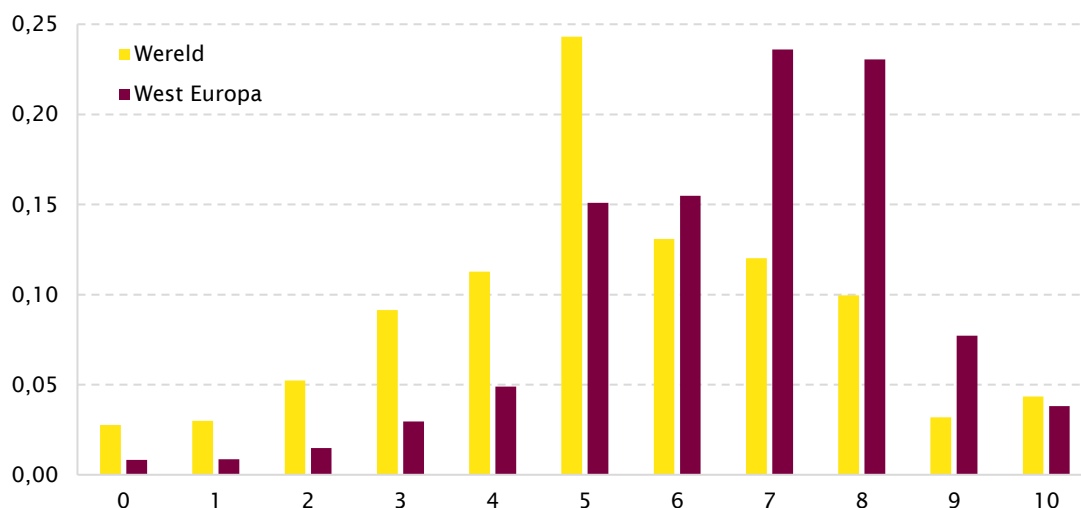
Bron: Geluk: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> geraadpleegd 12 april 2017; Sportdeelname: Breedveld (2014)

Verdeling van geluk binnen een land

Hiervoor zagen we al dat West-Europeanen een stuk gelukkiger zijn dan de gemiddelde wereldburger. Maar ook in West-Europa leven (zeer) ongelukkige mensen, zij het duidelijk minder dan in vergelijking met de wereld als geheel (figuur 3.3). Onderzoek uit 2013 laat zien dat juist een aantal West-Europese landen, die als gemiddeld heel gelukkig gelden zoals Denemarken en IJsland, ook een hoger dan gemiddelde consumptie van antidepressiva kennen (OECD Health statistics 2015). Gould et al. (2016) beargumenteren dat deze consumptie niet direct het percentage depressieven in een maatschappij weergeeft. Het percentage gebruikers heeft ook te maken met het bestaande stigma in een maatschappij op depressie, welvaart, het niveau van de gezondheidszorg en de beschikbaarheid van behandelingen. Een andere ongerijmdheid tussen statistieken beschrijft de relatie tussen suïcide en geluk. Aannemelijk lijkt het dat een hoog percentage gelukkigen in een maatschappij samengaat met een laag percentage mensen dat een eind aan zijn of haar leven maakt. Daly et al. (2011) vonden echter dat voor de diverse staten in de VS en voor Europese landen een hoger gelukpercentage samengaat met een frequenter voorkomen van suïcide. Zij noemden als mogelijke verklaring dat ongelukkigen in gelukkige maatschappijen een relatief groot contrast ervaren tussen hun eigen leven en dat van de rest. Dit sluit aan bij de trend dat in westerse maatschappijen individuen actief streven naar geluk (de

zogenaamde *therapeutic discourse*). Geluk wordt volgens deze visie, onder invloed van de ‘therapeutische industrie’ en zelfhulpboeken, een keuze (Ott, 2017).

Figuur 3.3 Verdeling geluk binnen wereld en West-Europa naar gelukscore 0 tot 10* (%)



Bron: World Happiness report 2017

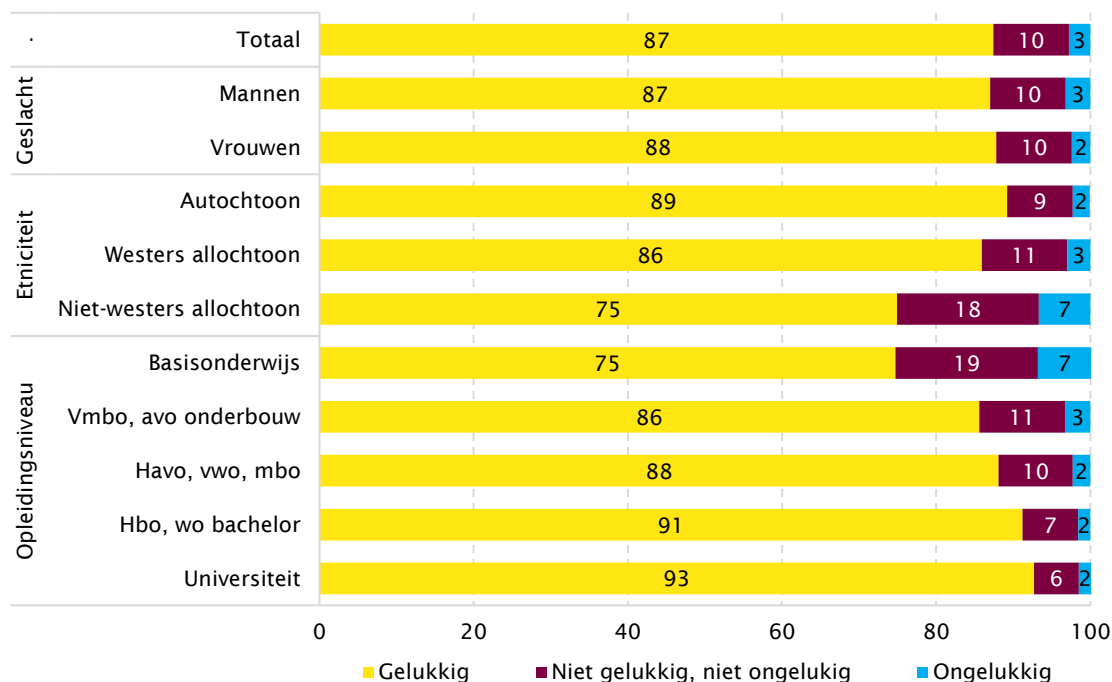
* De figuur geeft de verdeling van geluk van 0 (minimaal) naar maximaal (10) over de bevolking weer van de wereld en West-Europa. In de wereld noemt 3% zich totaal ongelukkig en 4% zich volledig gelukkig. In West-Europa noemt 1% zich totaal ongelukkig en 4% volledig gelukkig.

3.2 Kenmerken van geluk

Ook in Nederland bestaat een spreiding in gelukbeleving. 3 procent van de (volwassen) Nederlanders noemt zichzelf ongelukkig. Een tiende is neutraal, 87 procent noemt zich gelukkig (figuur 3.4). Mannen en vrouwen zijn gemiddeld ongeveer even gelukkig. Mensen uit niet-westerse minderheden noemen zich duidelijk minder gelukkig (75% wel). Verder blijkt dat naarmate de opleiding toeneemt, Nederlanders zich vaker gelukkig noemen (75% alleen basisschool vs 93% universiteit). Opleidingsniveau speelt op macroniveau dus geen rol van betekenis, maar op individueel niveau klaarblijkelijk wel².

² Omdat het een zogeheten bivariate analyse betreft, valt niet te zeggen of het opleidingsniveau zelf verantwoordelijk is voor de hogere gelukbeleving of dat factoren die hiermee samenhangen een rol spelen (zoals inkomen, type baan of etniciteit).

Figuur 3.4 Spreiding geluk in Nederland naar kenmerken 2015, volwassenen (%)

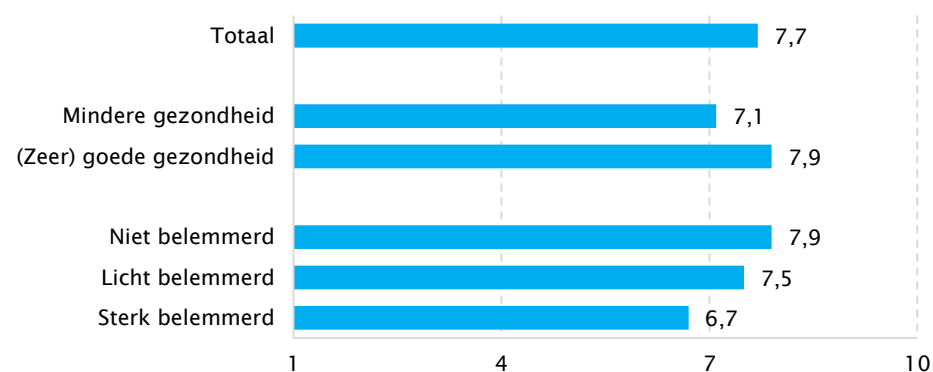


Bron: CBS Statline, geraadpleegd 10 april 2017

Gezondheid en geluk

Gezondheid speelt een belangrijke rol in geluk. Uit de cijfers waarop voorgaande figuur is gebaseerd, bleek ook dat mensen met een ernstige beperking en mensen die opgeven een slechte gezondheid hebben, zich het minst gelukkig voelen (64% resp. 58%; niet in tabel). Mensen met een goede of zeer goede gezondheid geven een duidelijk hoger rapportcijfer voor hun gelukbeleving dan mensen met een matige of slechte gezondheid (figuur 3.5). Voor de mate van belemmering is het verschil groter: het rapportcijfer voor mensen die sterk belemmerd zijn is 6,7. In 2009 rapporteerden de Jonge et al. over de relatie van geluk met gewoonten die invloed op de gezondheid hebben zoals roken, alcoholdrinken en overgewicht. Zij vonden dat mensen met een gezondere leefstijl gelukkiger zijn. Het betreft dan mensen die niet roken, matig alcoholdrinken, geen extreem overgewicht hebben en voldoende bewegen.

Figuur 3.5 Gelukbeleving naar aspecten gezondheid 2015, volwassenen (gemiddelde rapportcijfers)



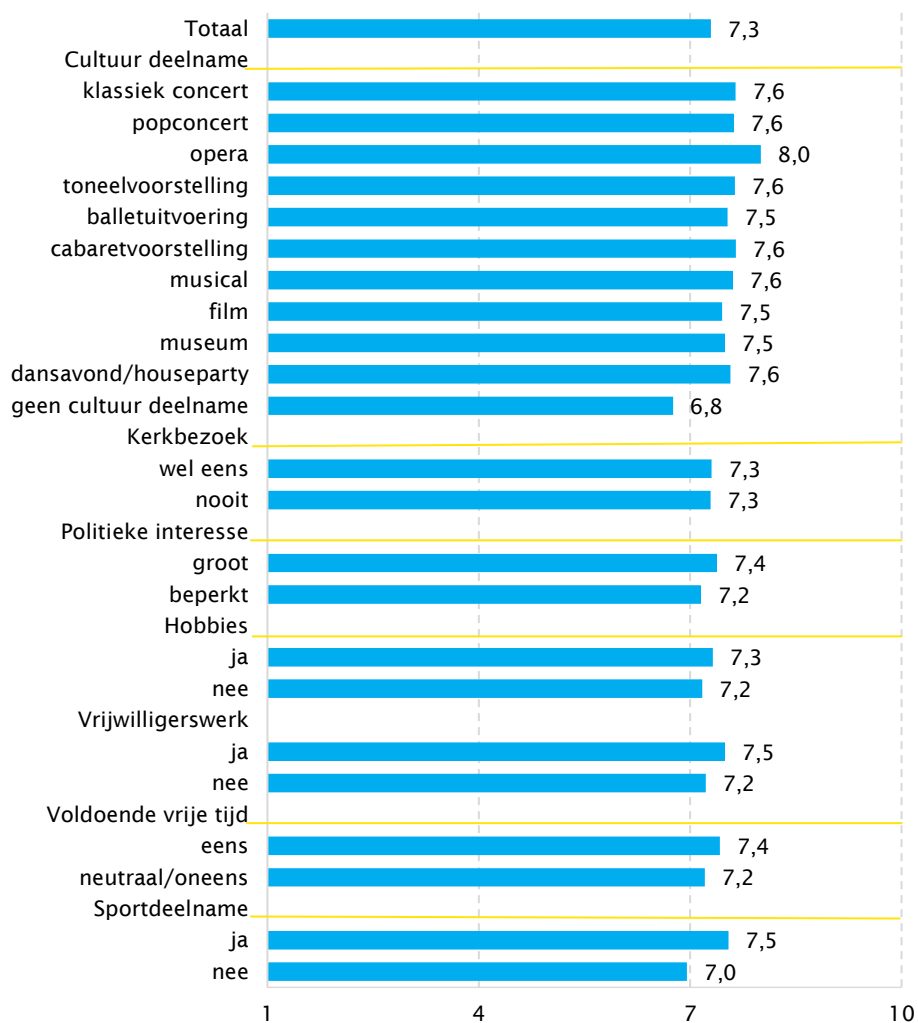
Bron: CBS Statline, geraadpleegd 10 april 2017

3.3 Vrije tijd en geluk

De heersende opvatting in onze maatschappij is dat mensen met veel vrije tijd geluksvogels zijn. De vrijheid is immers groot. In de praktijk blijkt veel vrije tijd niet altijd samen te gaan met een gelukkiger leven. Volgens het CBS hebben mensen in de bijstand de laagste gelukbeleving in Nederland (Wingen et al., 2012). In lijn hiermee beschreven we dat voor de gelukbeleving beroepsmatig succes belangrijk is (Haller et al., 2006). Met SCP-onderzoekdata vond Oosterhof (2008) dit 'omgekeerde' verband tussen de hoeveelheid vrije tijd in aantal uur en geluk: mensen met weinig vrije tijd geven aan zich gelukkiger te voelen dan mensen die veel vrije tijd hebben. Mensen die zelf aangeven voldoende vrije tijd te hebben, ongeacht het werkelijke aantal uur, noemen zich (iets) gelukkiger dan mensen die aangeven dat niet te hebben (figuur 3.6).

Voor een aantal vrijetijdsactiviteiten hebben we in figuur 3.6 vastgesteld of deze verband houden met meer of minder geluk. Het algemeen gemeten geluk kreeg het rapportcijfer 7,3. Personen die zich met geen enkele culturele activiteit bezighouden, geven aan het minst gelukkig te zijn (6,8). Het meest gelukkig zijn bezoekers aan operavoorstellingen (8,0). Vrijwilligers noemen zich gelukkiger dan personen die geen vrijwilligerswerk doen. Stebbins (2004) verklaart dit verschil onder andere uit de doelen die vrijwilligers zich stellen, het feit dat ze in hun activiteiten vaardigheden ontwikkelen en die hebben leren toepassen, alsmede de sociale contacten die hieruit voortvloeien. In zijn verklaring gebruikt Stebbins de begrippen '*serious*' en '*casual leisure*'. Het laatste is gericht op directe behoeftebevrediging en zou veel minder een bron van geluk zijn dan bij *serious leisure*, omdat mensen daar meer van zichzelf in kwijt kunnen en daarmee aan zelfvertrouwen winnen. Opvallend is dat sporters in vergelijking met niet-sporters zich relatief gelukkig noemen. Hier mogen we overigens geen 'oorzaak' uit afleiden. Mogelijk kan sport gezien worden als een vorm van *serious leisure*, dat mensen kansen biedt om zich te kunnen ontwikkelen. In het volgende hoofdstuk gaan we dieper op de relatie tussen sport en geluk.

Figuur 3.6 Gelukbeleving naar aspecten vrije tijd 2014, volwassenen (gemiddelde, omgezet naar rapportcijfers)



Bron: SCP Culturele Veranderingen 2014, Leefsituatie Index, bewerking Mulier Instituut

4. Sport en geluk

Zoals we eerder zagen, lijkt geluk relatief stabiel te zijn (Heady en Wearing, 1989). Sport lijkt daarbij geen noodzakelijke voorwaarde voor geluk te zijn, immers voelen velen zich dolgelukkig als ze zich niet omringd weten door sport, maar door stapels boeken, door hun hond of kat of door iets anders waar ze hun ei in kwijt kunnen. Toch kan sport wel een onderdeel zijn van een gelukkig leven. De positieve aspecten van sport kunnen aan dit geluk bijdragen. Dit kan gaan om (samen) doelen bereiken (winnen), fit/sterk voelen, trots op een sportprestatie zijn, betrokkenheid bij een topsportclub (wij-gevoel) of trots dat anderen (top)sport beoefenen door jouw bijdrage (vrijwilliger). Ook vrijwilligers kunnen zich sterk betrokken voelen bij sport. De succesvolle zakenman Koen Everink was tot zijn dood een enthousiaste hulp van prof tennisers. De financier van FC Utrecht loopt trots als een pauw rond het terrein van 'zijn' club. Ook jeugdtrainers van een sportgrootheid glimmen van trots, zoals recent in een interview Juul Acton trots is op 'zijn' Dafne Schippers. Maar hoe moet je de relatie tussen sport en geluk nu precies zien? En welk bewijs is er voor die relatie? Eerst kijken we wat analyses op macroniveau opleveren. Vervolgens kijken we naar analyses op individueel niveau, bezien we of sporten mensen gelukkiger kan maken en waarom sommige mensen niet gelukkig worden van sport. Aan het slot van het hoofdstuk gaan we in op topsport als bron van geluk.

4.1 Macroniveau: de relatie tussen sport en tevredenheid in de Europese Unie

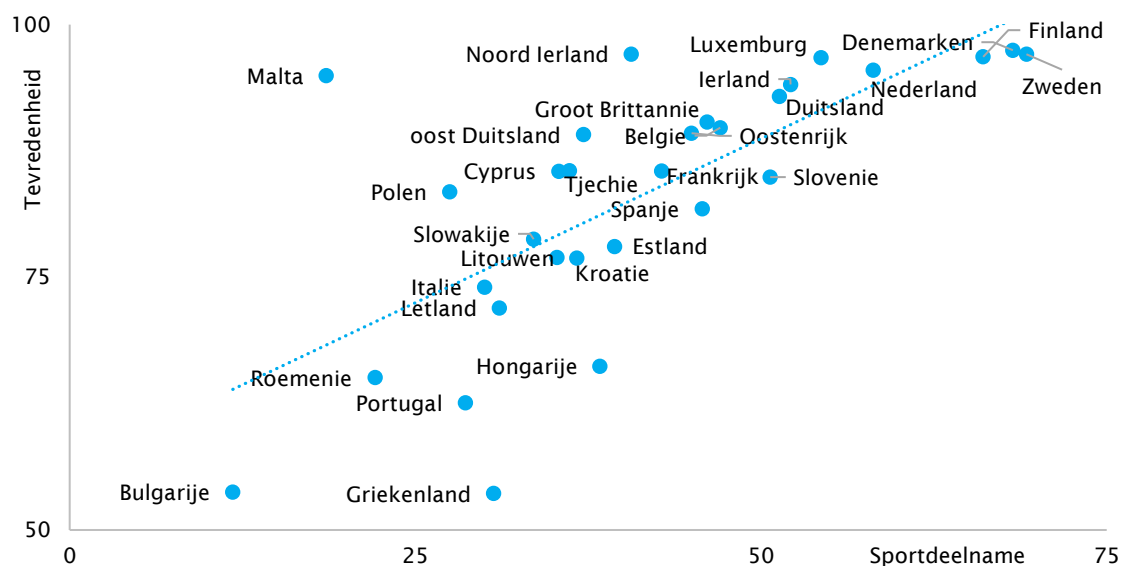
Sportdeelname en tevredenheid

Eerst kijken we naar de algemene relatie tussen de tevredenheid met het leven (net wat anders dan geluk) en de (wekelijkse) sportdeelname voor landen van de Europese Unie (figuur 4.1). Het valt op dat de hoge sportdeelname in de Scandinavische landen samengaat met een bijna maximale tevredenheid met het leven. Ook voor Nederland zien we dat een hoge sportdeelname samenvalt met een grote tevredenheid. Aan de andere kant van het spectrum zien we landen zoals Bulgarije en Roemenië. De sportdeelname is daar laag, maar ook de tevredenheid met het leven. Door de figuur is een lijn getrokken die de gemiddelde relatie weergeeft ($R^2=0,50$)³. Met name Griekenland en Malta wijken wat sterker van dit gemiddelde af, maar verder lijken tevredenheid en sportdeelname goed samen te gaan. Waarom dat zo is, en of er niet een andere, belangrijkere factor in het spel is, valt op basis van deze data niet te zeggen⁴.

³ Een correlatie van 0,70 geldt doorgaans als redelijk sterk (het kwadraat hiervan is 0,50). Bedacht moet worden dat deze correlatie is berekend door te kijken naar de verschillen tussen de EU-landen. De verschillen binnen die landen blijven daardoor buiten schot. Dat maakt dat de correlatie sneller hoog uitkomt.

⁴ Denk aan de kracht van de verzorgingsstaat, de mate van economische ongelijkheid binnen een land en de vrijheid en autonomie die mensen ervaren.

Figuur 4.1 Relatie wekelijkse deelname aan sport (2013) en tevredenheid met het leven (2015) voor landen van de Europese Unie, volwassenen (%)



Bron: Eurobarometer 80.2 en 84.3, bewerking Mulier Instituut

Sociale relaties en sport

Een wat ouder onderzoek van Snyder et al. (1974) laat zien dat de positieve effecten op het welbevinden van sporters mede afkomstig zijn van de sociale contacten die zij tijdens het sporten (en soms daarbuiten) hebben. Daarnaast wordt het welbevinden positief beïnvloed door het intrinsieke plezier dat sport kan geven.

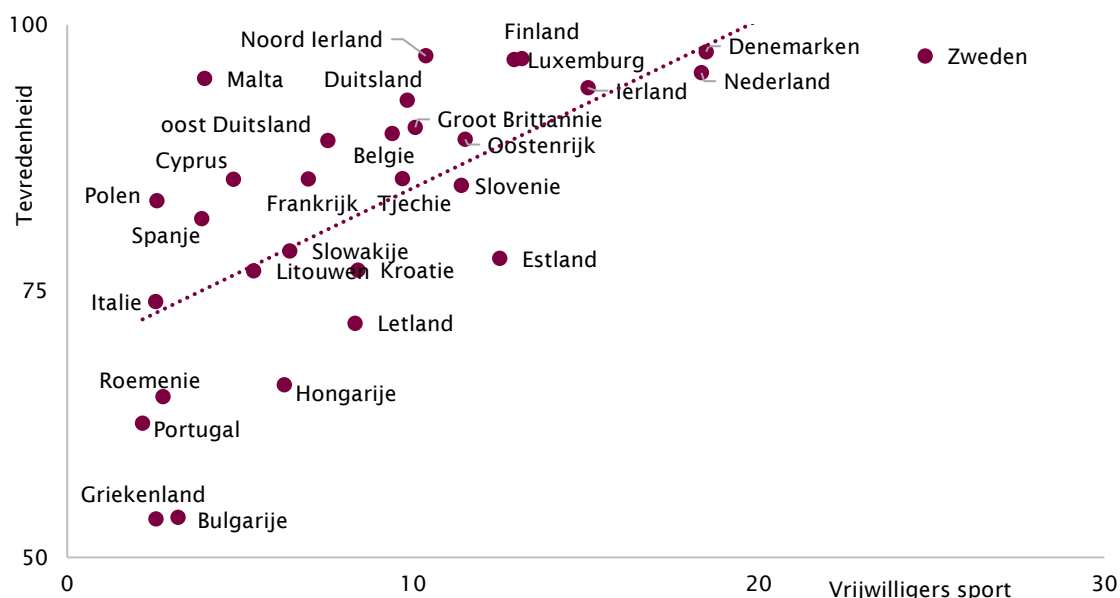
Het verband tussen sociale contacten en sport is ook door het SCP onderzocht (Van den Dool, 2014). De groep mensen met vrijwel geen wekelijkse sociale contacten is klein (5% bevolking 20-79 jaar). Zij doen echter veel minder aan sport dan mensen die wekelijks contact met vrienden en kennissen hebben (> 50% bevolking 20-79 jaar). Voor elk van de drie onderzochte leeftijdsgroepen is het verschil in sportdeelname zelfs minimaal 23 procentpunten. Sportende ouderen met een minder goede gezondheid hebben volgens het SCP meer sociale contacten dan gezonde ouderen die geen sport beoefenen. Het is een indicatie dat de sociale contacten uit sport belangrijk zijn.

Voor vrijwilligers in de sport zijn sociale relaties bij uitstek belangrijk. We bespraken in paragraaf 3.3 dat volgens Stebbins (2004) voor hen sociale relaties een belangrijke motief voor het werk is. Het is niet bekend hoe sportvrijwilligers het leven in het algemeen beoordelen. Wel is te zien wat het verband van tevredenheid met het leven en het aandeel sportvrijwilligers voor de landen van de Europese Unie is (figuur 4.2). Hiervoor geldt een redelijk sterk verband (zie stippellijn voor het 'gemiddelde', $R^2=0,45$)⁵. In landen zoals Zweden, Nederland en Denemarken is het percentage sportvrijwilligers als percentage van de bevolking relatief hoog. Dit valt samen met een hoge tevredenheid met het leven in het algemeen. Hoewel op internationaal niveau het verband redelijk is, geeft dit niet aan dat het

⁵ Zie voetnoot 3 in dit hoofdstuk, hoe die correlatiewaarde te duiden.

vrijwilligerswerk *an sich* belangrijk is voor de tevredenheid. Het percentage vrijwilligers is veelal ook te laag om invloed te kunnen hebben.

Figuur 4.2 Relatie vrijwilligerswerk sport (2013) en tevredenheid met het leven (2015) voor landen van de Europese Unie, volwassenen (%)



Bron: Eurobarometer 80.2 en 84.3, bewerking Mulier Instituut

4.2 Sport en geluk in Nederland

In figuur 4.1 zagen we een positief verband tussen de sportdeelname en de ervaren tevredenheid met het leven. Dat lijkt in tegenspraak met figuur 3.2, waaruit bleek dat de gelukbeleving in Nederland niet toenam in de periode dat de sportdeelname sterk steeg. Geen van deze verbanden was echter op individueel niveau vastgesteld. Wat op macroniveau geldt, hoeft niet ook op individueel niveau van toepassing te zijn (zie ook de eerdere opmerkingen over de rol van inkomen of opleidingsniveau). Met recent onderzoek van het CBS en het SCP kunnen we wel de samenhang bestuderen van gelukbeleving en sportdeelname op individueel niveau.

In paragraaf 3.2 zagen we dat met name de ervaren gezondheid sterk samenhangt met geluk. Naar de frequentie van sportdeelname is een beperkter verschil. Zo voelt 90 procent van de mensen die dagelijks aan sport doen zich gelukkig en is dat voor 83 procent van de mensen die niet of minder dan eens per week aan sport doen het geval (tabel 4.1)⁶. De wekelijkse sporters voelen zich het meest gelukkig (91%). Veel kenmerken hangen samen met sportdeelname, zoals de ervaren gezondheid. De gezondheid heeft, zoals we in figuur 3.5 zagen, een grotere invloed op geluk. Zo sporten mensen die zich gezond voelen veel vaker.

⁶ De resultaten naar tevredenheid met het leven naar sportgedrag die het SCP had aangeleverd zijn vergelijkbaar.

Tabel 4.1 Geluksgevoel naar sportdeelname in 2015, volwassenen in Nederland

	Niet gelukkig, niet		Gelukkig	Score geluk gemiddelde
	Ongelukkig	ongelukkig		
	%	%	%	
Totale bevolking	3	10	87	7,7
Sport dagelijks	2	8	90	7,8
Sport wekelijks	2	8	91	7,8
Sport <1 x per week	4	13	83	7,5

Bron: CBS Statline, geraadpleegd 10 april 2017

Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) heeft informatie verzameld over sportbetrokkenheid en geluk (tabel 4.2). Het rapportcijfer voor geluk in dit onderzoek is 7,3. Net als bij het CBS-onderzoek naar de gelukbeleving, zien we bij het SCP dat hoger opgeleiden meer tevreden zijn met het leven dan lager opgeleiden en dat er tussen mannen en vrouwen geen verschil is in ervaren geluk (cijfers niet in tabel). Betrokkenheid bij sport hangt voor drie vormen van sportbetrokkenheid wel samen met meer geluk. Leden van sportverenigingen, vrijwilligers bij sportverenigingen en sporters zijn alle meer tevreden dan niet-leden, mensen die geen vrijwilliger zijn en niet-sporters. Binnen de groep sporters zeggen degenen die minder dan eens per week sporten, zich minder gelukkig te voelen dan degenen die vaker sporten. Al deze verschillen doen zich ook voor als we aparte analyses uitvoeren per leeftijdsgroep, sekse, opleidingsniveau of werkzaamheid, en zijn kortom niet op deze variabelen terug te voeren (cijfers niet gepresenteerd in de tabel). Klaarblijkelijk vormt sportbetrokkenheid in zekere zin een eigenstandige factor, al zullen nadere analyses moeten uitwijzen hoe belangrijk die factor is en hoe de relatie tussen sport en geluk precies loopt⁷.

In de tabel hebben we ook het verschil naar goede en minder goede ervaren gezondheid opgenomen. Het verschil in gelukbeleving is redelijk groot (7,5 vs 6,2) en groter dan de verschillen bij de diverse vormen van sportbetrokkenheid. Hoewel de verschillen in gelukbeleving zich ook binnen groepen mensen met een goede of een slechte gezondheid voordoen (en daar dus niet op zijn terug te voeren), lijkt de ervaren gezondheid meer de doorslag te geven dan de sportdeelname, het sportlidmaatschap en de sportfrequentie. Leden van sportverenigingen met een mindere gezondheid zijn bijvoorbeeld minder gelukkig dan niet-leden met een goede gezondheid (resp. 6,7 en 7,4).

⁷ Het valt op basis van deze data niet uit te sluiten dat gelukkige mensen zich sneller en meer op de sport storten dan mensen die zich minder gelukkig voelen. Zo gesproken zien we in de tabel mogelijk eerder een 'selectie-effect', dan een effect van sport.

Tabel 4.2. Geluksgevoel naar verschillende aspecten van sportbetrokkenheid in 2014, Nederlanders van 18 jaar of ouder (gemiddeld rapportcijfer)

	Totaal	Ervaren gezondheid	
		Goed	Minder goed
Totale bevolking	7,3	7,5	6,2
Lidmaatschap sportvereniging			
Ja	7,6	7,6	6,7*
Nee	7,1	7,4	5,9
Verricht vrijwilligerswerk bij sportvereniging			
Ja	7,6	7,7	*
Nee	7,2	7,4	6,0
Sportdeelname in de afgelopen 12 maanden			
Ja	7,5	7,7	6,3
Nee	7,0	7,2	6,1
Sportfrequentie			
<1x per week	7,3	7,5	*
1 keer per week	7,5	7,6	6,4*
>1 keer per week	7,6	7,7	6,2*

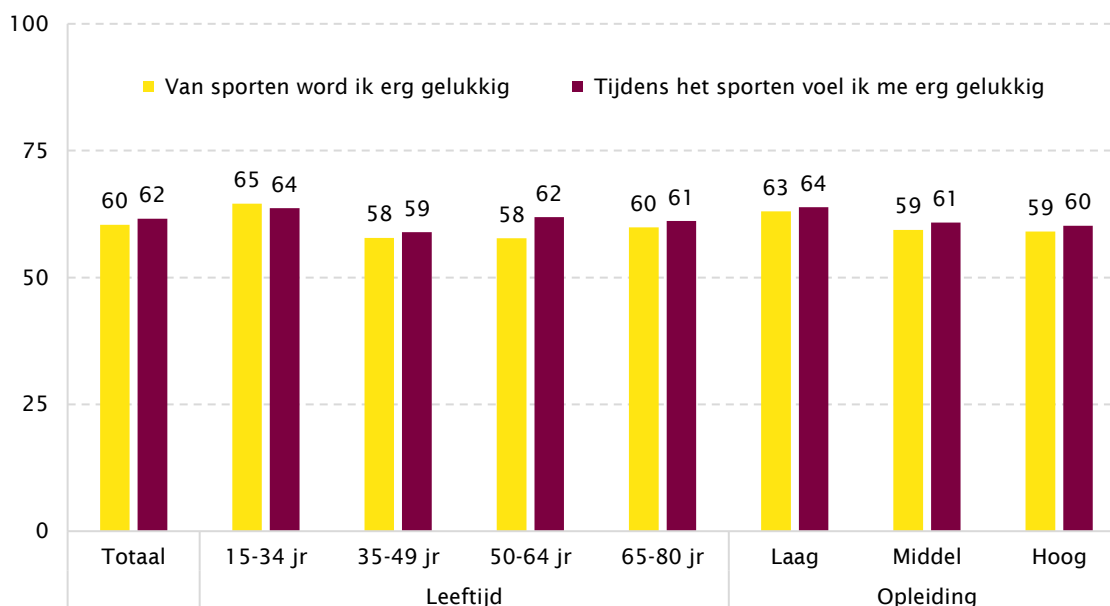
Bron: SCP Culturele Veranderingen 2014, Leefsituatie Index

* Cellen met (te) weinig waarnemingen.

4.3 Gelukkiger door deelname aan sport?

Het is lastig om vast te stellen of sport daadwerkelijk een bron van geluk kan zijn. Tot nu toe hebben we laten zien dat sportdeelname in ieder geval samenhangt met geluk. In de NOC*NSF Sportdeelname Index van februari 2015 is direct bij sporters geïnformeerd of sport gelukkig maakt (figuur 4.3). Uiteraard geeft dit niet meer aan dan een indicatie voor de vraag of sport een bron van geluk is. Twee vragen zijn voorgelegd over geluk en sport. De uitspraak ‘tijdens het sporten voel ik me erg gelukkig’ werd door 60 procent van de sporters onderschreven (8% oneens). ‘Van sporten word ik erg gelukkig’ is door 62 procent van de sporters ondersteund (7% oneens). Jongere en lager opgeleide sporters onderschrijven vaker dat sport hen geluk brengt. Niet-sporters zijn het overigens veel minder met deze stellingen eens (niet in figuur, 16% vs 18%), waardoor van de bevolking als geheel iets minder dan de helft de uitspraken ondersteunt (46% vs 48%).

Figuur 4.3 Gelukkig door sport naar leeftijd en opleiding 2015, sporters 15–80 jaar (%)



Bron: Sportdeelname Index NOC*NSF, februari 2015

Positieve lichamelijke effecten na inspanning

Even voor onze jaartelling sprak de Romein Juvenalis over ‘Een gezonde geest in een gezond lichaam’. In de tegenwoordige tijd vraagt in Nederland de hardlopende psychiater Bram Bakker aandacht voor de relatie tussen lichaam en geest met uitspraken als ‘De shit eruit, de feel good stoffjes erin’. Bakker wil milde depressieve klachten verminderen met hardlopen (Bakker, 2014). De Vries (2017) concludeert in haar proefschrift dat lichamelijke inspanning de eerste optie zou moeten zijn bij een beginnende burn-out. Volgens Stavrakakis (2015) hebben sommige mensen baat bij zulke lichamelijke activiteit, maar is de relatie in het algemeen zwak. In een eerder overzichtsartikel komen Scully et al. tot een vergelijkbare conclusie (1998). Waar lichaamsbeweging voor de fysieke gezondheid overtuigend is bewezen, geldt dat voor de psychologische effecten niet. Desalniettemin komen bij (intensievere) lichamelijke inspanning wel stoffen vrij die het welbevinden (op zijn minst) tijdelijk verhogen, de zogenaamde *runners high*, en die soms voor mensen met lichte psychische klachten betekenisvol kunnen zijn (Tantimonaco et al., 2014). Onderzoek hiernaar is redelijk complex aangezien er vele stoffen invloed kunnen hebben en meerdere lichamelijke en psychologische effecten kunnen bestaan. Daarnaast bestaat discussie over hoelang de effecten beklijven. Tot slot kennen meerdere studies een beperkt aantal waarnemingen (gezien de kosten) waardoor de onderlinge vergelijkbaarheid minder goed is.

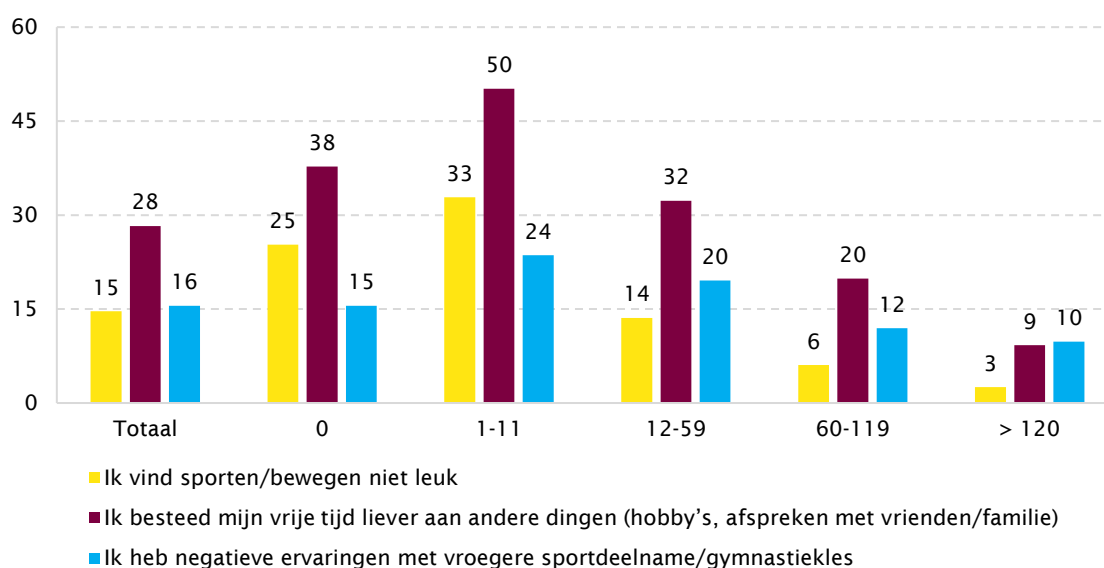
Verschillen naar sporttak

Achter de term sport gaat een grote variatie aan sporttakken schuil. Voor gelukbeleving *an sich* hebben we geen informatie naar sporttak, wel weten we of beoefenaars hun sport als ‘leuke activiteit/plezier’ bestempelen. Uit de resultaten blijkt dat team- en racketsporten een stuk leuker dan fitness worden ervaren (van den Dool et al., 2009). In het algemeen vinden jongeren sporten leuker dan ouderen; zij ‘moeten’ sporten (Visser et al., 2016). Vooral jongeren doen aan teamsporten. Het is ook interessant om te kijken naar verschillen tussen ‘geluk’, sporttak en de hoeveelheid sociale contacten. Teamsporten zijn grotendeels op sociale contacten gebouwd. Ook voor duo-sporten zoals tennis is onderling contact noodzakelijk, zij het soms alleen met een tegenstander. Bij individuele duursporten zoals schaatsen, hardlopen en fietsen is contact minder noodzakelijk.

4.4 Niet-sportliefhebbers

Uit de cijfers van de Sportdeelname Index in figuur 4.3 kwam al naar voren dat weliswaar de meerderheid van de sporters zegt van sporten gelukkig te worden, maar dat dit niet voor iedere sporter geldt en zeker dat niet-sporters dit beeld lang niet altijd herkennen. Een deel van de (volwassen) Nederlanders houdt simpelweg niet van sportbeoefening (bron: SCP/MI, eigen analyse NSO maart 2016; figuur 4.4). 15 procent onderschrijft de stelling ‘ik vind sport/bewegen niet leuk’, 28% geeft aan zijn of haar tijd liever aan andere zaken te besteden. Vanzelfsprekend liggen die cijfers onder de niet-sporters iets hoger, maar ook een deel van de sporters beaamt dit.

Figuur 4.4 Uitspraken negatieve ervaringen met sport naar frequentie van sporten, bevolking 16-80 jaar (% mee eens)



Bron: Sociaal en Cultureel Planbureau/NSO Mulier Instituut (maart 2016)

Klaarblijkelijk vormt het deelnemen aan sport niet voor iedereen een vanzelfsprekende bron van geluk en plezier. Onderstaand noemen we een aantal factoren dat hierin een rol kan spelen.

Gebrek aan talent. Tijdens gymnastieklessen ondervinden veel kinderen dat ze niet goed zijn in sport. Door deel te nemen aan sport, leren kinderen om te gaan met winst of verlies. Maar het leert hen ook dat (competitieve) sport niet zo leuk kan zijn. Dit heeft mogelijk ook gevolgen voor hun visie op sport als volwassene. Van de volwassenen onderschrijft 16 procent de uitspraak ‘Ik heb negatieve ervaringen met vroegere sportdeelname/gymnastiekles’ (zie figuur 4.4). Breedveld (2006) komt, alleen voor gymnastiekles, op een vergelijkbaar percentage uit (14%). Ook sporters hebben te maken met selectieprocessen. Waar over de selectie van sporttalent veel wordt geschreven, is weinig specifieke literatuur te vinden over de uitval van sporters vanwege een gebrek aan talent. Terwijl toch per definitie slechts een kleine groep de top haalt.

Uitsluiten sporters. Er is veel literatuur voorhanden over de uitsluiting van specifieke groepen zoals vrouwen, etnische minderheden en homoseksuelen (o.a. Elling, 2002; Collins, 2004; Kemper et al., 2010; Elling et al., 2011). Het buitensluiten van een individu in een sportgroep is lang niet altijd een expliciet proces zoals uitschelden. Soms geeft een groep ook onbewust iemand het gevoel er niet bij te horen.

Macht van coaches. Een ander negatief aspect van sportdeelname betreft onpedagogisch gedrag van coaches. Op internet zijn veel tips voor ouders te vinden hoe hier mee om te gaan (zie o.a. www.momsteam.com). Shields et al. (2005) stelden in de Verenigde Staten vast dat 35 procent van de sportende kinderen coaches meemaakten die na een fout boos op kinderen werden. Gezien de aandacht voor *positief coachen* bestaat dit probleem in Nederland ook. Het wangedrag door coaches kan ook verder gaan. Het kan namelijk seksueel ongewenst gedrag betreffen. Coaches hebben vaak een machtige positie ten opzichte van (talentvolle) sporters. Rond het jaar 2000 is hiervoor in verschillende delen van de wereld aandacht voor geweest (zie o.a. Brackenridge, 1997; Leahy et al., 2002). Ook in Nederland hebben de media hier veel aandacht voor, mede door de activiteiten van hoogleraar sport en recht Marjan Olfers. Om seksueel misbruik bij sportbonden te beteugelen, is na 1996 het Reglement Seksuele Intimidatie in het leven geroepen.

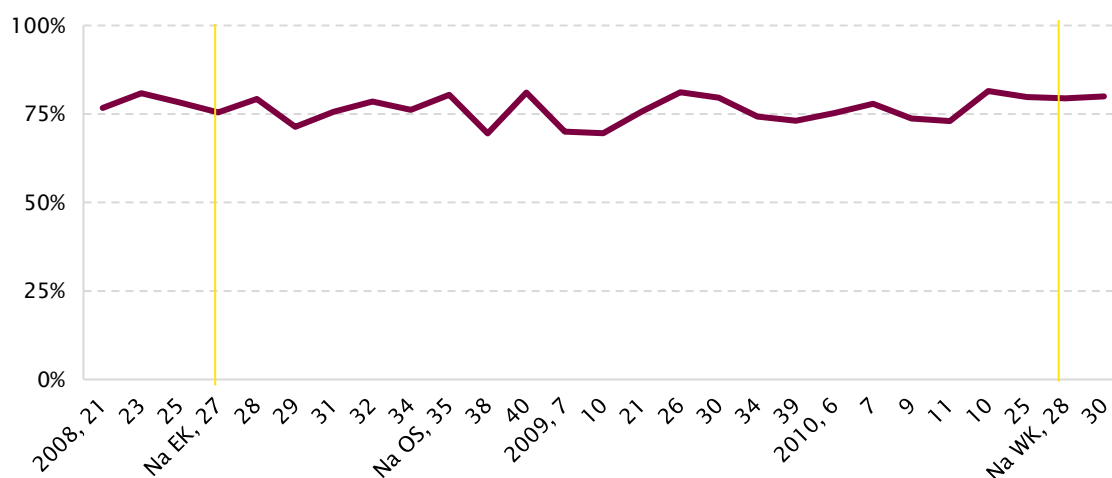
Wangedrag sport. De negatieve aspecten van wangedrag door coaches vormen een onderdeel van een onveilig sportklimaat. Ook supportersrellen, ouders die aan de zijlijn schelden en het uitsluiten van medesporters horen daarbij. Sinds 2011 bestaat in Nederland het actieplan van het ministerie van VWS *Naar een veiliger sportklimaat*. Romijn et al. (2016) hebben in 2016 voor de vierde keer over de voortgang hiervan bericht. Hoewel de genoemde zaken ernstig zijn, lijkt de situatie voor de sport niet slechter dan voor andere terreinen van de samenleving. Tiessen-Raaphorst et al. (2009) stellen 'dat de beeldvorming over onwenselijk gedrag in de sport (maar ook op school en in het openbaar vervoer) negatiever is dan de incidentiecijfers weergeven'. Desalniettemin komt wangedrag, zoals schelden, zeker met regelmaat voor, en vergt het sportklimaat nadere investeringen om als bron van geluk en plezier te kunnen fungeren.

4.5 Trots en geluk door topsport?

Tot nu toe hebben we in dit hoofdstuk gesproken over de relatie van geluk en de beoefening van sport. Kunnen mensen echter ook gelukkig worden door *te kijken* naar sport? Voor sec kijken naar sport, via de media of door een bezoek aan een sportwedstrijd, hebben we geen informatie over de gelukbeleving. Wel is onderzocht of de beleving verandert tijdens grote internationale sporttoernooien die mogelijk de nationale trots van een land beïnvloeden. Elling et al. (2014) hebben in de periode 2008-2010 voor Nederland onderzoek naar dit thema gedaan. Het onderzoek had niet alleen betrekking op trots, maar ook op hoe prettig men zich recent voelde (Hoe prettig of onprettig hebt u zich afgelopen week gevoeld?) Vooral bij mannen, sporters en autochtonen was gedurende een korte periode na een sportieve prestatie door Nederlanders een opleving te zien van de 'gelukbeleving' en ook van het gevoel van nationale trots. De resultaten over de hele periode zijn te zien in figuur 4.5. Zoals te zien zijn de effecten na belangrijke toernooien beperkt⁸. Mogelijk is dit te verklaren aan de hand van de theorie van Stebbins over *casual* en *serious leisure*. Kijken naar sport zou daarin gezien kunnen worden als een vorm van *casual leisure*, die de facto weinig van het individu zelf vergt en daarmee minder bevrediging oplevert dan het zelf deelnemen aan sport (*serious leisure*).

⁸ Het aantal waarnemingen per meting was relatief laag (300-650), daardoor zijn de resultaten niet heel stabiel. De conclusies zijn gebaseerd op statistische analyses.

Figuur 4.5 Verloop prettig voelen in weken in een periode met meerdere grote sporttoernooien (zie labels en horizontale strepen), volwassenen, 2008–2010 (%)

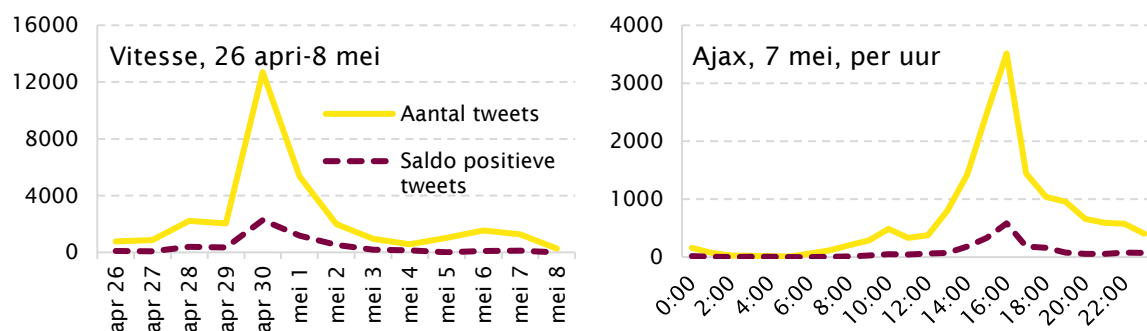


Bron: Mulier Instituut, Topsport en nationale trots

Voor de beleving van topsportkampioenschappen kunnen we ook voor, tijdens en na een evenement Twitterberichten analyseren om informatie te krijgen hoe supporters deze evenementen ervaren. Hoewel dit wat verder afstaat van het meten van geluk, krijgen we een aardige indruk van de invloed van topsportgebeurtenissen op de actuele ervaring. Een beperking is uiteraard dat niet iedereen op Twitter zit en sommige meer Twitteren dan anderen. Ook is het niet vanzelfsprekend dat Twitteraars over een aan een kampioenschap deelnemende club of persoon supporter zijn. Als voorbeeldanalyse hebben we naar het Nederlandse betaalde clubvoetbal gekeken in de periode april-mei 2017. Idealiter zouden we naar Twitteraars van de stad van de voetbalclub willen uitsplitsen, omdat we dan meer zekerheid hebben of de Twitteraars daadwerkelijk fans zijn. Het is echter lastig om de woonplaats van Twitteraars vast te stellen.

In figuur 4.6 hebben we twee momenten geselecteerd waar een duidelijke relatie zichtbaar is. Het betreft de tweets rond 30 april over Vitesse (winnaar KNVB-beker 2017) en het verloop van de dag van de een-na-laatste competitiewedstrijd van Ajax (7 mei). Op 7 mei bleek dat Feijenoord mogelijk toch geen landskampioen zou worden en dat er kansen waren voor Ajax dat op de tweede plaats stond. In de linkerfiguur is zichtbaar dat op de dag van het kampioenschap op 30 april veel tweets over Vitesse zijn verschenen. Tegelijkertijd is er een piek in het saldo van positieve en negatieve Tweets. Op 7 mei zien we rond 4 uur veel tweets over Ajax, per saldo zien we dan ook meer positieve berichten. Dit was het moment dat duidelijk was dat Feijenoord in haar wedstrijd het kampioenschap op dat moment niet kon verzilveren waardoor de kansen voor Ajax toenamen.

Figuur 4.6 Tweets rond wedstrijden Nederlands clubvoetbal, Twitteraars, april-mei 2017 (aantal)



Bron: Coosto, selectie en bewerking Kenniscentrum Sport (7 mei 2017)

5. Conclusies en aanbevelingen

5.1 Conclusies

Speelt sport een rol in de gelukbeleving van sporters? Deze vraag staat in dit rapport centraal. Als we (Europese) landen onderling vergelijken, zien we een duidelijke relatie tussen de tevredenheid met het leven en sportdeelname of sportvrijwilligerswerk. Ook op individueel niveau zien we dat mensen die sport beoefenen of vrijwilligerswerk doen in de sport - of lid zijn van een sportclub - aangeven gelukkiger te zijn dan anderen. Dit betekent overigens niet dat mensen door sport een grotere gelukbeleving ervaren. Mogelijk ligt de oorzaak-gevolg relatie andersom, en zijn het de gelukkigere mensen die zich voldoende vrij en energiek voelen om aan sport te gaan doen. Dat de relatie tussen sport en geluk complexer is dan we wellicht denken, blijkt verder uit het feit dat de gelukbeleving door de jaren heen redelijk stabiel blijft, terwijl de sportdeelname in Nederland in die periode aanzienlijk is toegenomen. Sporters zijn ook niet uniek in hun hogere gelukbeleving. Bezoekers aan culturele evenementen zoals muziek en theater ervaren ook meer geluk dan niet-bezoekers. Vermoedelijk geldt voor zowel sport als cultuur dat deze activiteiten mensen in staat stellen zich te ontwikkelen en zich opgenomen te voelen in een sociaal netwerk. Op de achtergrond van zowel sport- als cultuurdeelname spelen de ervaren gezondheid en lichamelijke beperkingen een rol. Mensen die minder gezond zijn ervaren minder geluk, sporters voelen zich nu eenmaal vaker gezond. Dit alles neemt niet weg dat veel sporters plezier aan sport beleven, zij het dat dit per sport verschilt én ook afhankelijk is van het 'pedagogisch klimaat' op en rond de velden. Het bestaan van de zogenaamde *runners high* laat zien dat lichamelijke inspanning tot euforie kan leiden en mensen met lichte psychische klachten (kortstondig) tot steun kan zijn.

Geluk lijkt echter vooral bepaald te worden door 'levenskansen', de optelsom van omstandigheden waarin mensen opgroeien en de vaardigheden die mensen hebben om daarmee om te gaan. Aan de basis van geluk staat een stabiele jeugd. Daarnaast spelen de leefomstandigheden mee en vooral ook hoe men daar mee om weet te gaan. Mensen met een sterker sociaal netwerk voelen zich doorgaans gelukkiger dan zij die een beperkt netwerk hebben. Sociale relaties zijn met name belangrijk in de wijze van omgang met de omgeving, bijvoorbeeld in de verwerking van tegenslagen. Rijkere landen hebben de gelegenheid om de leefomstandigheden van hun bevolking te verbeteren. Voorbeelden van landen waar dit gebeurt zijn Zweden en Denemarken, maar ook Nederland. Verder speelt daarin mee dat de rechtstaat en de gezondheidszorg daar op orde is, de sociale ongelijkheid relatief beperkt en de cultuur open en transparant. De welvaart en openheid van een land spelen dus een rol in de gelukbeleving, maar het persoonlijke inkomen hoeft dat niet te hebben. Personen vergelijken zich namelijk vooral met mensen in hun directe omgeving.

Sport oefent geen heel grote invloed uit op deze levenskansen. Sport verandert niet de sociale ongelijkheid of de rechtstaat, en doet niets af aan een echtscheiding of verlies van een dierbare. Sport levert wel een bijdrage aan de fysieke gezondheid, aan de opbouw van 'sociaal kapitaal', kan bijdragen aan het vergroten van de mentale weerbaarheid, en biedt mensen de gelegenheid om zich een vaardigheid eigen te maken en daar plezier aan te beleven. Hoe groot die bijdrage is, onder welke omstandigheden die bijdrage het grootst is en hoe zeer die opweegt tegen de 'grote thema's' die van invloed zijn op het geluksgevoel, is voer voor nader onderzoek. Sport biedt in ieder geval gelegenheid om tijdelijk euforie/geluk te beleven en los te komen van de dagelijkse zorgen, al is het maar even. Nader onderzoek moet uitwijzen wat die 'gelukspiekjes' doen met het meer duurzame geluksgevoel.

5.2 Aanbevelingen

In deze rapportage hebben we verkend hoe sport en geluk zich ten opzichte van elkaar verhouden. Het antwoord op die vraag is dat er voor sport kansen liggen, maar dat sport zeker niet de belangrijkste factor is in deze én dat er nog veel (onderzoeks-)terrein braak ligt. Een bijkomende factor is dat de gelukbeleving in Nederland al erg hoog is (87% noemt zich gelukkig), dat de gelukbeleving in een mensenleven in het algemeen vrij stabiel is en wellicht niet heel makkelijk te beïnvloeden is. Welke aangrijpingspunten vallen er te benoemen? Als vervolgstappen bevelen we aan:

1. **Maak werk van sportplezier.** Meer bruto nationaal sportgeluk is de resultante van meer mensen die betrokken zijn bij sport en meer plezier beleven aan die betrokkenheid. Patronen van non-participatie zijn hardnekkig en moeten worden doorbroken. Nog lang niet iedereen beleeft in dezelfde mate plezier aan sport. Nederlanders goed leren bewegen, een sportaanbod dat mensen verleidt om te gaan of te blijven sporten en een goed pedagogisch klimaat op en rond de sportvelden, dat zijn dé wegen naar meer bruto nationaal sportgeluk.
2. **Haak aan bij de Brede Welvaart-discussie.** Onder economen en politici is breed draagvlak om de staat van het land niet meer alleen af te lezen aan de economische ontwikkeling - bruto binnenlands product - maar daar ook andere factoren bij te betrekken (duurzaamheid, welzijn, geluk). Hoe die factoren onderling gerelateerd zijn, is een complexe materie waar nog veel werk in gaat zitten. Dit biedt een uitgelezen kans voor sport om meer gefundeerde kennis op te bouwen over de relatie tussen sport en geluk⁹ én om zich politiek te verbinden aan een maatschappelijk belangwekkend thema. De Brede Welvaart-discussie stimuleert het debat over de maatschappelijke waarde van sport en vormt een uitgelezen kans om de ‘*body of knowledge*’ op dit terrein te vergroten.
3. **Creëer een Sportgeluk-barometer en communiceer zo dagelijks het ervaren ‘sportgeluk’.** Dagelijks beleven sporters vele prettige (en soms ook onprettige) momenten. Dat biedt een basis voor mensen om zich te laten inspireren en om uit te dragen wat sport kan betekenen - al is het dan kortstondig. In lijn met de in hoofdstuk 2 besproken *Experience Sampling Method* kan met inzet van nieuwe technieken (app) een *Sport Experience Sampler* worden gebouwd, die dagelijks onder een vaste groep Nederlanders peilt wat ze in hun sport hebben beleefd, en hoe dat varieert naar gelang tijdstip, dag, week en seizoen. Een en ander kan grafisch worden uitgedrukt in figuren en (dynamische) staatjes, en mogelijk worden aangevuld met blogs en

⁹ Een vervolgvraag zou kunnen zijn of via sport de gelukbeleving is te vergroten, welke voorwaarden daarin van doorslaggevend belang zijn en of je dat ook kunt monetariseren of anderszins in waarde kunt uitdrukken. Bij veel sporten spelen sociale contacten een rol. Dit zou een eerste punt kunnen zijn om via sport het sociaal kapitaal en daarmee de gelukbeleving van bijvoorbeeld eenzame/weinig sociaalvaardige mensen te vergroten. Een andere weg zou kunnen zijn dat sporten en bewegen een deel van de gezondheidsklachten op de lange termijn kan verminderen. Een derde weg kan zijn om nader te onderzoeken wat de (oorzakelijke) relatie is van het plezier in sport en positieve lichamelijke effecten zoals euforie met de gelukbeleving. Hierover is nog niet veel bekend. Door de relatie te leggen tussen sportgebeurtenissen en het ervaren (dagelijkse) geluk, kunnen we hierdoor meer inzicht verkrijgen.

vlogs. Verder biedt een dergelijke app - feitelijk een dagboekje - allerlei mogelijkheden om daar vragen aan te voegen en sport in het kader te plaatsen van andere dagelijkse gebeurtenissen¹⁰. De mogelijkheden van een dergelijk instrument kunnen in een pilot worden getest.

¹⁰ Door dagelijks via een app een aantal vragen te beantwoorden over mee- en tegenvallers en een totaalcijfer voor de dag, kunnen we de positie van sport verduidelijken. Idealiter ondervragen we mensen gedurende vier losse weken in een jaar. Per persoon is het beeld dus gevarieerder dan als we een week zouden nemen. Doordat elke persoon eigen weken krijgt toegewezen, ontstaat een goed beeld van de invloed van algemene gebeurtenissen op het leven van individuen. Voorbeelden zijn het weer (voor veel sporten van belang) en invloedrijke nieuwsberichten (positief is de winst van Nederland van een WK, negatief kan een economische crisis zijn). Van de respondenten is ook een aantal achtergrondgegevens bekend. Onderdeel van de vragen kan het aantal uur persoonlijk contact op een dag zijn. Om een zo goed mogelijke spreiding onder de bevolking te krijgen, stellen we voor dat de dagelijkse vragen hooguit twee tot drie minuten tijd vergen. Om de respons te vergroten, krijgt elke deelnemer na een jaar een persoonlijk verslag, waarin hij of zij met anderen wordt vergeleken.

Referenties

- Bakker, B. (2014). Hardlopen bij een depressie helpt. Interview op Sportrusten.nl
<https://www.sportrusten.nl/depressie-hardlopen-helpt/> gedownload op 28 april 2017.
- Beuningen, J. van, Houwen, K. van der, Moonen, L. (2014). Measuring well-being. An analysis of different response scales Centraal Bureau van de Statistiek: Den Haag.
- Breedveld, K. (2014). Sportparticipatie: uitdagingen voor wetenschap en beleid. Inaugurele rede 16 april 2014. Faculteit Sociale Wetenschappen, Radboud Universiteit, Nijmegen.
- Boelhouwer, J. (2010). Wellbeing in the Netherlands : the SCP life situation index since 1974. Proefschrift. Sociaal en cultureel Planbureau: Den Haag.
- Brackenridge, C. (1997). He owned me basically... ' Women's Experience of Sexual Abuse in Sport. International Review for the Sociology of Sport, 32(2), 115-130.
- Breedveld, K. (2006). Verschillen in sportdeelname. In: Rapportage sport 2006, Breedveld, K. en Tiessen-Raaphorst, A. (red.). Sociaal en cultureel planbureau: Den Haag.
- Daly, M.C. Oswald, A.J., Wilson, D, Wu, S. (2011). Dark contrasts: The paradox of high rates of suicide in happy places. Journal of Economic Behavior & Organization. Volume 80, 3, december 2011, p. 435-442.
- Dool, R. van den, Elling, A., Hoekman, R. (2009). SportersMonitor 2008. Een beschrijving van actuele sportissues. W.J.H. Mulier Instituut, 's Hertogenbosch.
- Dool, R. van den (2014). De sociale betekenis van sport voor 50-plussers. In: Uitstappers en doorzetters. Tiessen-Raaphorst, A. (red.). Sociaal en cultureel planbureau: Den Haag.
- Durkheim, E. (1897). Le Suicide : Étude de sociologie. Parijs, Félix Alcan.
- Elling A. (2002). Ze zijn er [niet] voor gebouwd. In- en uitsluiting in de sport naar sekse en etniciteit. Proefschrift. Arko sportsmedia, Nieuwegein.
- Elling, A., Smits, F., Hover, P. & Kalmthout, J. van (2011). Seksuele diversiteit in de sport. Sportdeelname en acceptatie. Utrecht: Mulier Instituut.
- Elling, A., Hilvoorde, I. van, Dool, R. van den (2014). Creating or awakening national pride through sporting success: A longitudinal study on macro effects in the Netherlands. International Review for the Sociology of Sport. Volume 49, 2, 2014.
- Gershuny, J. (2011). Time-Use Surveys and the Measurement of National Well-Being. Centre for Time-use Research Department of Sociology University of Oxford.
- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A., Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. Journal of Research in Personality 43, 2009, 345-354.

- Haller, M. & Hadler, M. (2006). How Social Relations and Structures can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. *Social Indicators Research* (2006) 75: 169.
- Hanssen, M.M., Vancleef, L.M.G., Vlaeyen, J.W.S., Hayes, A.F., Schouten, E.G.W., Peters, M.L. (2015). Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 2015, 16, 1525-1537.
- Headey, B. & Wearing, A.J. (1989). Personality, life events and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of personality and social psychology*
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. (2017). World happiness report 2017. New York: Sustainable Development Solutions Network World Health Organization.
- Jonge, T. de, Hupkens, C., Bruggink, J.W. (2009). Living a happy, healthy and satisfying life. <https://www.cbs.nl/-/media/imported/documents/.../43705841.pdf> Centraal Bureau voor de Statistiek: Den Haag.
- Leahy, T., Pretty, G., Tenenbaum, G. (2002). Prevalence of sexual abuse in organised competitive sport in Australia. *Journal of sexual aggression*, 8(2), 16-36.
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation, *Psychological Review*, 50, 4, 370-396.
- Oosterhof, S.F. (2008). Maakt vrije tijd gelukkig. De invloed van vrije tijd op de geluksbeleving van Nederlanders. Scriptie voor de Faculteit Sociologie, Erasmus Universiteit Rotterdam.
- Ott, J.C. (2017). Perceptions of the Nature of Happiness: Cultural, but Related to the Dynamics of the Human Mind and the Gratification of General Needs. *Journal of Happiness Studies*, 2017, 18, 313-319.
- Kemper, F., Breedveld, K., Elling, A., Hoekman, R., Wisse, E., Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) & W.J.H. Mulier Instituut (2010). Samenspel. Studies over etniciteit, integratie en sport. Bennekom: Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).
- Romijn, D., Kalmthout, J. van, Breedveld, K. (2016). VSK monitor 2016 : voortgangsrapportage actieplan 'Naar een veiliger sportklimaat'. Mulier Instituut: Utrecht.
- Schmeets, H., Gielen, W. (2015). Geluk en sociaal kapitaal: Nederland in West-Europees perspectief. Centraal Bureau van de Statistiek: Den Haag.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham, R., Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 1998, 32, 111-120
- Snyder, E. E., Spreitzer, E. A. (1974). Involvement in sports and psychological well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 5, 1, 1974, 28-39.
- Stavrakakis, N. (2015). Physical activity and depressive symptoms: is a healthy body necessary for a healthy mind? Universiteit Groningen, UMCG: Groningen.

Stebbins, R. A. (2004). Serious leisure, volunteerism and quality of life. In J.T. Haworth, A.J. Veal (eds.): Work and leisure. Routledge: Londen, New York.

Stiglitz, J. E., Sen, A., and Fitoussi, J. P. (2009). Report of the commission on the measurement of economic performance and social progress.

Tantimonaco, M., Ceci, R., Sabatini, S., Catani, M.V., Rossi, A., Gasperi, V., Maccarrone, M. (2014). Physical activity and the endocannabinoid system: an overview. Cellular and Molecular Life Sciences, **71**, 14, 2681-2698.

Tiessen-Raaphorst, A., Lucassen, J., Dool, R. van den, Kalmthout, J. van (2008). Weinig over de schreef. Een onderzoek naar onwenselijk gedrag in de breedtesport. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Tweede Kamer der Staten-Generaal (2016). Rapport - Tijdelijke commissie Breed welvaartsbegrip. 34 298, nr. 3 34 298, nr. 3.

Verenigde Arabische Emiraten (2017). Vision 2021, <https://www.vision2021.ae/en>

Veenhoven, R. (1998). Vergelijken van geluk in landen. Sociale Wetenschappen, 1998, vol 41, pp 58-84

Veenhoven, R. (2002). Het grootste geluk voor het grootste aantal. Sociale Wetenschappen 2002, 4 p. 1-43.

De Vries, J.D. (2017, in druk). Exercise as intervention to reduce burnout (dissertatie). Faculteit Sociologie, Erasmus Universiteit Rotterdam.

Visser, K., Dool, R. van den, Kenniscentrum Sport (2016). Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen naar levensfase. www.allesoversport.nl/artikel/motieven-en-belemmeringen-om-te-sporten-en-bewegen-naar-levensfase/



Herculesplein 269 | 3584 AA Utrecht | Postbus 85445 | 3508 AK Utrecht
T +31 (0)30 721 02 20 | info@mulierinstituut.nl | www.mulierinstituut.nl