

Leden en kandidaat-leden van de Belgische Federatie werden uitgenodigd op een evenement op 19 april met de Deen Meik Wiking en de Belg Leo Bormans, twee eminente deskundigen op het vlak van geluk. Ze gaven elk een lezing na de algemene ledenvergadering van de Federatie diezelfde dag.

Speciaal voor de Federatie maakten ze tijd vrij in hun overvolle agenda om een exclusieve lezing te verzorgen. Voorzitter Luc Luyten was dan ook zeer trots beiden aan de leden en potentiële leden te kunnen voorstellen.

Meik Wiking is stichter en directeur van het *Happiness Research Institute*, gevestigd in Kopenhagen. Dit instituut doet onderzoek naar 'geluk' op een wetenschappelijke manier. Het adviseert zowel Deense lokale overheden als andere landen bij de uitwerking van een beleid dat oog heeft voor het geluk van de burgers, jong en oud. Zo wordt het instituut regelmatig door Zuid-Korea ingeschakeld.

Het "bruto nationaal geluk" per inwoner van een land kan worden gemeten, aldus Wiking. Factoren die bijdragen tot geluk zijn gezondheid, vertrouwen, zowel in de overheid als in de medeburgers, hulp gegeven aan anderen die men van anderen krijgt, vrijheid en vrijgevigheid. Het instituut ontwikkelde een methodologie om elk van deze factoren te meten en te vergelijken. Vertrouwen in de medeburger bvb blijkt uit de zgn. 'wallet-experience': in Helsinki brengt 92% van de mensen een gevonden portefeuille terug mét het geld erin. In Lissabon daarentegen bezorgt slechts 8% een nog gevulde geldbeugel terug. In Scandinavië is het heel gewoon dat jonge moeders die elkaar treffen in een tearoom, hun buggy mét baby buiten parkeren.

Het *Happiness Research Institute* meet niet alleen het welzijn van mensen. Het gaat ook na wat mensen gelukkiger maakt en adviseert overheden hoe ze de levenskwaliteit van hun burgers kunnen verbeteren. Wiking doorspekte zijn lezing met wetenschappelijk onderbouwde weetjes. Zo had hij het over de invloed van huwelijk en samenwonen op gelukkig zijn. Voor veel mensen gegeven is het opvoeden van hun kinderen een prioritaire doelstelling. Het is dan ook logisch dat dit een aanzienlijke impact heeft op hun geluksbevinden. Wiking toonde aan dat werkloosheid zeer negatief inwerkt op het gelukkig zijn. Ook mobiliteit speelt een grote rol op het welzijn en het geluk van de mensen Ruim 90% van de inwoners van Kopenhagen bezit een fiets, nagenoeg 60% van de kinderen fietst naar school. Bijna twee op drie Deense parlementsleden gebruikt dagelijks de fiets.

Meer informatie :

- slideshow Meik Wiking
- Meik Wiking in een TEDxCopenhagen:
<https://www.youtube.com/watch?v=PbtzY-8IFTQ>

Leo Bormans is bekend als de ambassadeur van 'Happiness & Quality of Life' en als schrijver van boeken over geluk en over hoop. Voor deze publicaties ging hij te rade bij diverse deskundigen die die onderwerpen bestudeerden vanuit verschillende invalshoeken. Het boek over geluk, vertaald in alle werelddalen, werd door de toenmalige voorzitter van de Europese Raad Herman Van Rompuy aan alle wereldleiders geschonken. Bormans is een begenadigd spreker.

Hij noemde de factoren die het geluk bevorderen. Hoop en vertrouwen in elkaar en in de samenleving maken dat mensen zich gelukkiger voelen. Angst en eenzaamheid daarentegen staan geluk in de weg. Bormans zei te geloven in de vooruitgang van de mensheid. Zo omarmen steeds meer mensen in de wereld democratie als staatsvorm. Hij vertrouwt dan ook sterk in de maakbaarheid van de samenleving. Iedereen kan hiertoe bijdragen, zo zei hij.

Bormans gaf aan dat 40% van ons geluk bepaald wordt door onze 'mindset', dus de manier waarop we kijken naar de dingen. Hij riep op om te kijken naar wat goed loopt. Optimisme noemde hij een belangrijke factor in het gelukkig zijn. Optimisten zijn immers bezig met de toekomst. Ook zei hij veel belang te hechten aan het glimlachen: wanneer je lacht kan je immers niet tegelijkertijd aan negatieve zaken denken. En hoop vind je volgens hem het meest bij mensen die in erbarmelijke omstandigheden leven. Hoop is de drijfveer van de vluchtelingen die hierheen komen. Bormans zei dat sommige landen in de wereld een minister van geluk hebben. Merkwaardig is dat gesprekken met kinderen ons veel leren over wat geluk inhoudt. Kinderen spelen en beschikken over een grote verbeelding. Precies deze elementen vormen ook de veerkracht van de mensen. Het woord 'Namaste' van de hindoes is bijzonder interessant omdat het tegelijk een begroeting is én een buiging voor de ander...

Tenslotte maakt Leo Bormans vaak de link met de acties van de Filantropische Stichtingen. Anderen helpen maakt immers gelukkig.

Voor meer info over Leo Bormans: www.leobormans.be

Voor wie Leo Bormans aan het woord wil horen en zien: TEDxGhent <https://www.youtube.com/watch?v=oPBC15XYI3Q>