

## Achtergrondinformatie: Welbevinden

LET OP: De informatie in dit document kan dienen als naslagwerk tijdens het gebruik van de speelkaarten over welbevinden. De informatie in dit document correspondeert grotendeels met de informatie die wordt verschaft op de speelkaarten. Het is belangrijk op te merken dat de hier gepresenteerde informatie slechts een fractie vertegenwoordigt van de uitgebreide bronnen die beschikbaar zijn over dit onderwerp.

Wanneer er nieuwe dingen gebeuren in ons leven, kunnen ze invloed hebben op ons welbevinden. Ouder worden is iets nieuws en anders, dit kan veel dingen in ons leven beïnvloeden. Het kan van invloed zijn op onze (sociale) activiteiten, ons netwerk en de manier waarop we onszelf zien. Wat ouder worden aangenaam of onaangenaam maakt, wat waardevol is, verschilt van persoon tot persoon. De kaarten moedigen deelnemers aan om na te denken over wat belangrijk voor hen is in hun latere leven en wat hun wensen zijn voor de toekomst. Omdat onderzoek aantoont dat sociale relaties en activiteiten belangrijk zijn, staan op de kaarten ook taken die uitnodigen tot (sociale) betrokkenheid. Dit thema omvat kaarten over het belang van activiteiten en vragen en oefeningen die de nadruk leggen op sociale relaties, welbevinden en eenzaamheid.

### Wat is welbevinden?

Er zijn verschillende definities voor welbevinden en soms worden begrippen door elkaar gebruikt. Zo wordt er ook wel gesproken over 'levenstevredenheid', 'kwaliteit van leven', 'leefplezier', 'levensgeluk' of 'flourishing'. In de literatuur onderscheiden we eudemonisch en hedonische benaderingen. Simpel gezegd benadrukt de eerste benadering vooral betekenisgeving en zelfrealisatie en gaat het vaak over een weging over de levensloop. De tweede benadering benadrukt geluksgevoelens, blijdschap en positieve emoties, en gaat meer over 'in het moment'. Sommige onderzoekers benadrukken dat er zowel positief als negatief welbevinden is. Verdrietige momenten kunnen juist heel veel betekenis geven aan het leven en mogen er ook zijn. Ruut Veenhoven is de geluksprofessor in Nederland en heeft er een mooie [TEDx praatje](#) over gegeven. Een samenvatting is [hier](#) van het SCP en hier in het Engels van [Berkeley University](#) te vinden.

## Waarom is welbevinden belangrijk?

Welbevinden is allereerst belangrijk, omdat het belangrijk is te weten wat het verschil kan maken in iemands leven, wat doet ertoe, wat is kwaliteit? Maar een hoog welbevinden is ook maatschappelijk belangrijk. Welbevinden draagt bij aan gezonder gedrag, een betere leefstijl zoals gezonder eten en bewegen. Ook worden mensen maatschappelijker actiever.

## Waar wordt welbevinden door beïnvloed?

Er zijn veel factoren die bijdragen aan welbevinden. Dit soort factoren zijn allemaal 'gemiddelden', dat wil zeggen op populatieniveau dragen ze bij aan welbevinden. Maar voor een individu kunnen dit andere dingen zijn. Het is vooral belangrijk dat mensen zelf weten wat er belangrijk is voor hen in hun leven, op de kaarten staan oefeningen die dit helpt te ontdekken, maar er zijn ook verschillende hulpmiddelen online te vinden zoals het LAVA, het web positieve gezondheid en vele andere, zie bijvoorbeeld het overzicht gemaakt door [positieve gezondheid](#) en [het overzicht](#) in het Engels van Harvard University. Een aantal bekende factoren zijn voldoende geld hebben zodat je in je basisbehoeften kan voorzien, mentale gezondheid, sociaal contact, een doel hebben in het leven en het gevoel hebben er toe doen voor anderen.

## Mentale gezondheid

Stress is heel slecht voor je. Je leeft er minder lang door, je slaapt slechter, je fysieke gezondheid gaat achteruit. Ook ervaren je hersenen een continue spanning door de constante alertheid die stress vraagt. Ontspanningsoefeningen kunnen helpen bij milde stress. Zo is aangetoond dat geconcentreerde aandacht, ademhalingsoefeningen en andere fysieke oefeningen die heel bewust worden uitgevoerd helpen om rustiger te worden. Het hardop uitspreken van spanningen helpt ook. Niet overall is een oplossing voor, maar het gevoel dat iemand luistert kan al helpen. Kijk bijvoorbeeld eens op de [Thuisarts website](#) voor praktisch tips.

### FACTS & FIGURES

## WHY WELLBEING MATTERS

#### STUDIES SHOW THAT HAPPY PEOPLE

-  are civically engaged (1)
-  are 12% more productive than unhappy people(2)
-  have lower risk to become depressed (3)
-  are more likely to be politically involved and vote (4)

#### POSITIVE OUTCOMES OF WELLBEING

-  Enjoyment of life is associated with lower risk of impairment(8)
-  Happy people invest more time in volunteer service(9)
-  Happiness buffers stress response(10)
-  Happy youngsters show healthier behaviors like eating fruit, non-smoking(11)

#### POSITIVE OUTCOMES OF WELLBEING

-  **Happy and satisfied** people are 1.5 times less likely to have long-term health conditions than unsatisfied people (12)

SIGN UP FOR OUR BLENDED COURSE TODAY!



### *Sociaal contact*

Onderzoek laat zien dat sociaal contact, zelfs oppervlakkig, leidt tot

1. Gelukkiger levens
2. Mensen voelen zich gezonder
3. Mensen voelen zich mentaal gezonder
4. Mensen leven langer (gemiddeld zes jaar!, zie bijvoorbeeld [deze studie](#) van Holt-Lunstad en collega's)

Naarmate iemand ouder wordt, is de kans groter dat er mensen om iemand heen wegvallen. Ook ervaren sommige mensen fysieke of mentale uitdagingen waardoor ze er minder makkelijk op uitgaan. Het is daarom belangrijk om een divers netwerk te behouden of op te bouwen en sociaal contact actief te stimuleren en ondersteunen, een sociaal konvooi (zie [dit artikel](#) voor meer achtergrond). Sommige mensen zijn niet blij met hun sociaal leven of voelen zich alleen terwijl ze dat niet willen zijn. Dit heeft drie aspecten: het aantal contacten (sociale eenzaamheid), de waardering van het contact (emotionele eenzaamheid) en de zin van contact (existentiële eenzaamheid). Dit onderscheid komt voort uit het onderzoek van Jenny de Jong Gierveld, kijk bijvoorbeeld [hier](#) voor meer informatie. Als iemand weet wat zij belangrijk vinden in contact is het gemakkelijker om de tevredenheid over de contacten te vergroten.

### *Een doel*

Het hebben van een doel in het leven geeft zin aan het leven. Het geeft een reden om uit bed te komen. Hoewel dit heel groot klinkt, kunnen kleinere stapjes hier al belangrijk voor zijn. Er zijn heel veel studies gedaan en ouderen zelf geven een verscheidenheid aan doelen zoals 'de kleinkinderen zien opgroeien', 'een nieuwe partner', 'piano leren spelen', 'reizen', tot 'een puzzel afmaken', 'een kop koffie aan mijn vrouw brengen'. Klein of groot maakt eigenlijk niet uit, zolang het maar een gewaardeerd doel is. Belangrijk hierbij is dat onderzoek heeft aangetoond dat ouderen die een groot aanpassingsvermogen hebben gelukkiger ouder worden. Doelen bijstellen, aanpassingen maken zodat iets wel kan, en het inzetten van *coping* mechanismes dat zijn belangrijke vaardigheden. Voor ouderen is het daarbij belangrijk dat er gekeken wordt naar mogelijkheden. Wat kan er wel? Het benaderen van iemand op wat ze niet kunnen, hun beperkingen, vermindert geluksgevoelens.

### *Er toe doen*

Er toe doen betekent dat er een positief gevoel is over jezelf en je kan zijn wie je wil zijn (zelfvertrouwen, zelfwaardering en weten wat je wel én niet kunt) en dat je het gevoel hebt dat je iets kan betekenen voor een ander. Dat kan in kleine dingen zitten, zoals iemand die vraagt hoe het met je gaat of even een kop koffie brengen. Maar kan ook vrijwilligerswerk, mantelzorg of andere sociale activiteiten zijn. Op de kaarten worden deelnemers uitgenodigd klein te

beginnen. Het zijn soms grappige oefeningen, zoals naar jezelf glimlachen om positieve emoties op te wekken en ja, dat werkt echt, je houdt je hersenen als het ware voor de gek door positieve lichaamstaal. Soms zijn het wat serieuzere uitdagingen zoals een sociale activiteit bedenken en een plan hiervoor maken. Ook worden ze uitgenodigd om na te denken over wat ze goed kunnen en dit met elkaar te delen, zo kunnen ze een beroep doen op elkaars expertise.

### **Het ondersteunen van sociaal contact**

Een belangrijke manier om bij te dragen aan welbevinden is het aangaan van sociaal contact. Dat kunnen kleine ontmoetingen op straat zijn, maar kan ook gaan om een vaste activiteit of vrijwilligerswerk. Bij ouder worden speelt een proces in de hersenen een belangrijke rol bij dit soort nieuwe activiteiten ondernemen. Naarmate mensen ouder worden gaan de cognitieve controle functies achteruit, zie voor een korte uitleg [de canon van de gerontologie](#). Dit zijn functies die bijvoorbeeld helpen bij het omgaan met verrassingen en ze spelen dus ook een belangrijke rol bij sociaal contact. Juist doordat die achteruit gaan is de drempel soms hoog om nieuwe dingen te ondernemen en nieuwe mensen te ontmoeten en dat veroorzaakt een vicieuze cirkel. Hoe minder er een beroep gedaan wordt op die cognitieve controle functies, hoe harder ze achteruitgaan, zie voor meer achtergrond. Ze hebben juist een extra duwtje nodig. Als mensen drempels ervaren, maak dan de drempel zo klein mogelijk. Laat ze de stappen tot hun doel visualiseren, waar begin je? Wie kan of wil je vragen om hulp? Kun je misschien samen gaan?