

## Hoe ouder... hoe wijzer & gelukkiger?



Hilde M. Geurts  
@dutcharc  
UvA & Dr. Leo Kannerhuis

---

---

---

---

---

---

---

---

## Boodschap



1. Gelukkig zijn & kwaliteit van leven (KvL) zijn niet helemaal hetzelfde & zijn lastig om te meten.



2. Leeftijd is op zichzelf staand geen bepalende factor voor geluk.



3. Er zijn ondanks grote verschillen tussen mensen gemeenschappelijke factoren in wat iemand zijn geluk bepaalt.



---

---

---

---

---

---

---

---

## Inhoud

Walden Oerol 2016

"Je moet tijd zaaien om hoop te oogsten"

- Wat is oud?
- Wat is gelukkig zijn & kwaliteit v. leven?
- Hoe meet je dat?
- Wat weten we?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat is oud?




---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat is oud?

"Jong" → "Oud"

- Wie ziet zichzelf als jong?
- Wie als "midden"?
- Wie als oud?



- Verouderingsonderzoek start vaak bij 55 jaar...
- ...maar wordt iemand dan ook oud gevonden?
  - Wanneer vinden Europeanen iemand oud? **64**
  - Wanneer vinden Europeanen iemand niet meer jong? **42**




---

---

---

---

---

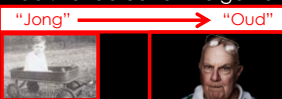
---

---

---

## Ouder worden

- Longitudinaal: Zelfde cohort volgen over de tijd



- Cross-sectioneel: Leeftijdscohorten vergelijken




---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat is gelukkig?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat is geluk?

- Hoe gelukkig bent u nu?
  - Geef een cijfer tussen de 1 en 10
    - 1 = heel erg ongelukkig
    - 10 = heel erg gelukkig
- Alles bij elkaar genomen, hoe gelukkig bent u dan in het algemeen?
  - Geef een cijfer tussen de 1 en 10
    - 1 = heel erg ongelukkig
    - 10 = heel erg gelukkig



Geluk = je goed voelen + goed functioneren

Geluk = subjectief welbevinden

Onderscheid hedonistisch & evaluatief



---

---

---

---

---

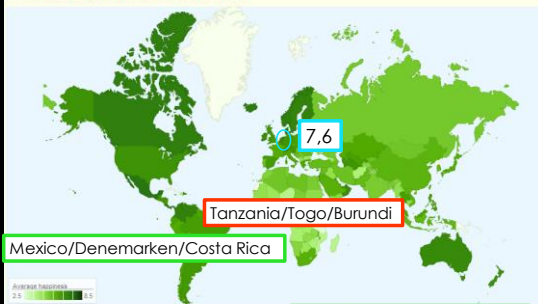
---

---

---

## Gelukscijfer

AVERAGE HAPPINESS IN 189 NATIONS 2008-2014  
How much people enjoy their life-as-a-whole on scale 0 to 10



Source: World Database of Happiness, PewResearch Average Happiness

R. Veenhoven, Erasmus Universiteit

---

---

---

---

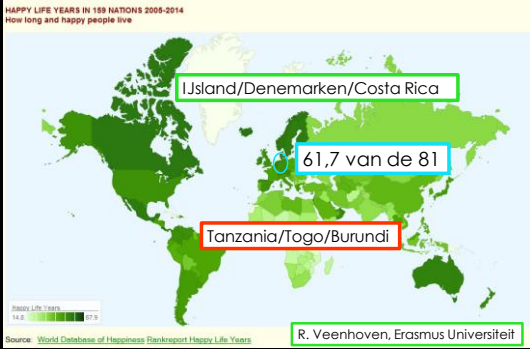
---

---

---

---

## Geluksjaren




---

---

---

---

---

---

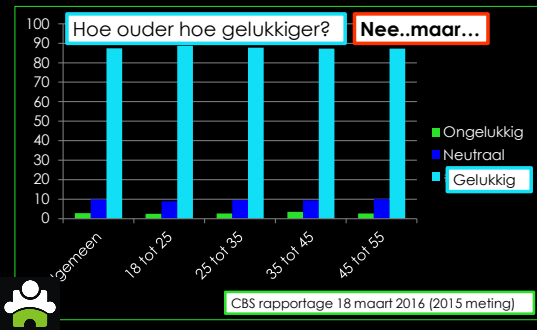
---

---

---

---

## Geluk & leeftijd




---

---

---

---

---

---

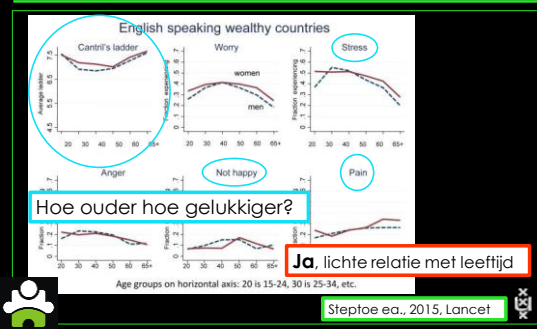
---

---

---

---

## Geluk & leeftijd




---

---

---

---

---

---

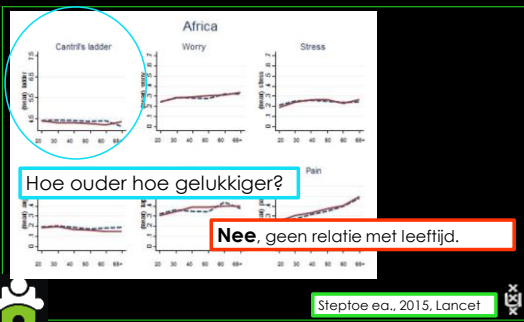
---

---

---

---

## Geluk & leeftijd



Stephoe ea., 2015, Lancet

---

---

---

---

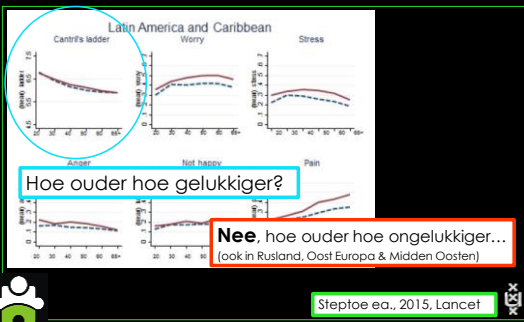
---

---

---

---

## Geluk & leeftijd



Stephoe ea., 2015, Lancet

---

---

---

---

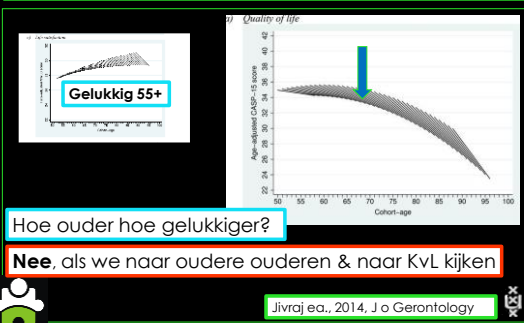
---

---

---

---

## Geluk & leeftijd



Jivraj ea., 2014, J o Gerontology

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat is KvL?

- KvL = **Kwaliteit van Leven** = subjectief welbevinden.
- KvL = perceptie van je positie in het leven in relatie tot je waardesysteem/cultuur & in relatie tot je **eigen doelen, verwachtingen, standaarden & zorgen** (WHO).
- KvL = combinatie van
  - Fysieke gezondheid (o.a. ziekte)
  - Psychologische gezondheid (o.a. stemming, zelfwaardering)
  - Sociale relaties (o.a. vrienden, familie)
  - Omgeving (o.a. toegang tot zorg, voldoende inkomen)



---

---

---

---

---

---

---

---

## Geluk & leeftijd

Hoe ouder hoe gelukkiger?

1. Hangt af van waar iemand woont.
2. Hangt deels af van hoe we het meten.
3. Hangt af van nog verwachte levensduur.

Hoe dichter bij het overlijden hoe meer negatieve gevoelens (3,7 jaar) & hoe minder positieve gevoelens (5,6 jaar).



Vogel et al., 2012, LASA studie



---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat bepaalt geluk?

Goede gezondheid?

Opleiding/  
werk?



Geld?

Vrienden?  
Liefde?

Gelukkig  
voelen?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat bepaalt geluk?

o Negatieve relatie:



o Positieve relatie:



---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat bepaalt geluk?

• Positieve relatie:



- o Grootte van sociale netwerk
- o Maar ook diversiteit van het sociale netwerk (sociale rollen)

• We zijn niet...



...& allemaal hetzelfde



---

---

---

---

---

---

---

---

## Boodschap



1. Gelukkig zijn & kwaliteit van leven (KvL) zijn niet helemaal hetzelfde & zijn lastig om te meten.



2. Leeftijd is op zichzelf staand geen bepalende factor voor geluk.



3. Er zijn ondanks grote verschillen tussen mensen gemeenschappelijke factoren in wat iemand zijn geluk bepaalt.



---

---

---

---

---

---

---

---





J.W. Von Goethe

"Het is geen kunst om oud te worden, het is een kunst om ermee om te gaan"



Middas Dekkers

"Wees tevreden met de leeftijd die je hebt"



kwaliteits Walden Oerol 2016

"Je moet tijd zaaien om hoop te oogsten"




---

---

---

---

---

---

---

---

Dank Oerol & Ro-theater  
& dank aan





& u bedankt voor uw aandacht!





---

---

---

---

---

---

---

---