

## **GELUK OP LEEFTIJD**

*Ruut Veenhoven*

*Gepubliceerd in GERON, Tijdschrift over ouder worden en maatschappij. 2006, vol. 8 nr. 1, pp 58-61, ISSN 1389143X*

*Uit publieksenquêtes zijn betrouwbare conclusies te trekken over de levensvoldoening van hoogbejaarden. Het blijkt allesbehalve waar te zijn dat een langer leven een slechter leven is. Juist op de oude dag, zo leert het onderzoek, is de levenstevredenheid hoog.*

### **Sombere beelden**

De mensen worden steeds ouder. Dat lijkt mooi, maar is het wel zo leuk is om heel oud te worden? Er zijn verschillende redenen om daaraan te twijfelen. Eén reden is dat ouderdom met gebreken pleegt te komen. Dat zou kunnen betekenen dat mensen hun extra levensjaren voornamelijk kwakkelend doorbrengen en dat kan afhankelijkheid en isolement met zich meebrengen. Daarnaast beweert men ook wel dat de levenslust afneemt op hoge leeftijd. Vanuit een evolutionair gezichtspunt kan men dat zien als een natuurlijk mechanisme. Prettige gevoelens hebben mede als functie om het organisme aan de gang te houden, en dat is minder nodig als men zijn kinderen heeft groot gebracht. Dat doet vermoeden dat het leven minder bevredigend is op hoge leeftijd; mogelijk zelfs zozeer, dat het eigenlijk niet meer de moeite waard is.

### **Vragen**

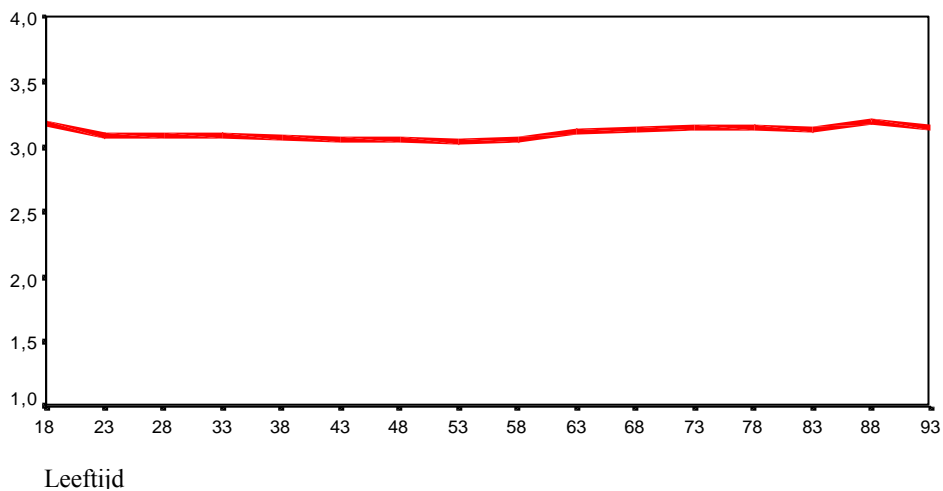
Het is zaak om te weten of de kwaliteit van het bestaan inderdaad afneemt met de duur ervan, of die afname disproportioneel is op de oude dag, en of dat allemaal zo erg is dat het leven hoogbejaarden uiteindelijk tot een last wordt. Als dat echt zo is, zou dat onder meer betekenen dat er een punt is waarna we maar beter niet meer moeten investeren in verdere verlenging van de gemiddelde levensduur. Doel van deze bijdrage is om het waarheidsgehalte van deze sombere gedachten te toetsen.

### **Eén vraag naar levensvoldoening**

Beantwoording van deze vragen vereist allereerst meting van levenskwaliteit. Dat doe ik aan de hand van subjectieve levensvoldoening. Omdat dit iets is wat mensen in gedachte hebben, kan je dat meten door ernaar te vragen. Sinds de jaren zestig zijn hierover in veel publieksenquêtes standaardvragen gesteld. Over de validiteit van die metingen bestaan twijfels, maar bij nader onderzoek blijkt althans een deel van de gehanteerde items goed bruikbaar. Antwoorden op dit soort vragen blijken ook goed vergelijkbaar tussen landen.

Er is zeer veel onderzoek naar de relatie tussen levensvoldoening en leeftijd, zoals de 'Eurobarometer'-enquêtes. Het hoofddoel van dit onderzoek, dat sinds 1973 twee maal per jaar plaatsvindt in alle EU-landen, is registratie van de publieke opinie over de Europese eenwording. De standaardvragenlijst bevat ook de volgende vraag over levensvoldoening of de mate waarin mensen tevreden zijn met hun leven-als-geheel: "Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u met het leven dat u leidt?", met de antwoordcategorieën zeer tevreden (4), redelijk tevreden (3), niet zo tevreden (2), ontevreden (1) en weet niet. Mensen die zeer tevreden zijn kregen score 4, de ontevreden mensen score 1.

**Figuur 1**  
**Levenstevredenheid naar leeftijd in 8 EU-landen samen. N = 166.500**

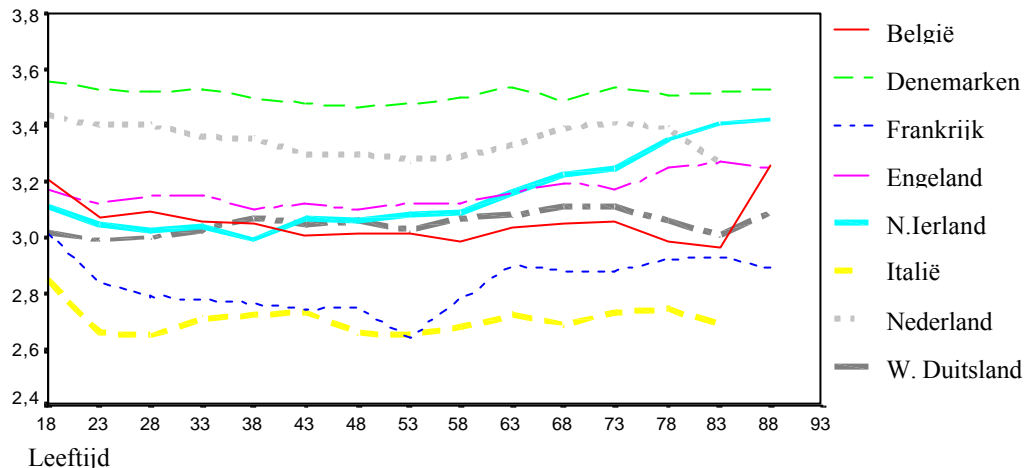


**Wordt het leven minder de moeite waard bij het ouder worden?**

Op het eerste gezicht is er vrijwel geen verband tussen leeftijd en levenstevredenheid. De lijn in figuur 1 lijkt vrijwel horizontaal, maar kent bij nadere beschouwing een flauw U-vormig patroon. De gemiddelden liggen iets hoger bij de jongste en de oudste respondenten. In de middelbare leeftijden is de tevredenheid wat minder, met een dieptepunt rond de 53 jaar. De verschillen zijn overigens klein. Het grootste verschil is 0,16 (op een score tussen 1 en 4) tussen 53-58 jaar en 88-93 jaar. Deze uitkomst spoort niet met de theorie dat geluk afhangt van maatschappelijke participatie. Het ziet er eerder naar uit dat mensen zich lekkerder voelen in de marge. In dat verband is het opmerkelijk dat de tevredenheid onder adolescenten hoog is, maar zich een daling aftekent na het 18e levensjaar. Dat zou kunnen betekenen dat het leven wat minder prettig wordt bij intrede in de volwassen wereld van huwelijk en beroep. Vanaf het 30e levensjaar daalt de levenstevredenheid. Rond die leeftijd krijgt men meestal kinderen. Vanaf 60 neemt de tevredenheid echter weer toe. Dat doet vermoeden dat men de arbeid goed kan missen. Gedurende de oude dag blijft de levenstevredenheid hoog; hoger in ieder geval dan onder jong volwassenen. De

levenstevredenheid onder hoogbejaarden is zelfs hoger dan die onder 18 jarigen. Mannen gaan er bij het stijgen van de jaren iets op vooruit en vrouwen iets achteruit.

**Figuur 2**  
**Levenstevredenheid naar leeftijd in 8 EU-landen apart**



In figuur 2 is de gemiddelde tevredenheid uitgesplitst naar land. Denen en Nederlanders scheppen aanzienlijk meer plezier in het leven dan Italianen en Fransen. Het patroon van relatieve verschillen in levensvoldoening tussen leeftijdscategorieën binnen landen verschilt niet veel. In Ierland tekent zich een sterkere stijging af en in Frankrijk is de *mid-life* dip wat geprononceerder. Vergelijkbaar onderzoek in andere werelddelen toont ook niet veel verschil al blijken ouderen momenteel slecht af in de landen van het voormalige Oostblok.

**Wordt het leven op hoge leeftijd tot een last?**

De vrees dat het leven op (te) hoge leeftijd tot een last wordt blijkt niet juist. De gemiddelden liggen ver boven neutraal, ook onder hoogbejaarden. Het neutrale punt van de schaal voor levenstevredenheid is lastig te bepalen door de bewoording van de antwoordcategorieën, maar ligt tussen 'redelijk tevreden' (3) en 'niet zo tevreden' (2). De gemiddelde score van boven 88 jarigen is 3,14, dus ruim daarboven. In Oost-Europa ligt de score op een vergelijkbare vraag rond de 2. De patronen verschillen niet tussen de jaren rond 1980 en de jaren rond 1990. Onderzoek in de Verenigde Staten over de periode 1948-1977 heeft wel een relatieve stijging van het geluk onder ouderen aan het licht gebracht. Historisch is deze mate van levensvoldoening waarschijnlijk ook ongekend. Het ziet er dus niet naar uit dat de vooruitgang ons naar een langer maar slechter leven heeft geleid.

### **Follow-up onderzoek geeft zelfde beeld**

Deze resultaten kunnen vertekend zijn door selectie-effecten, zoals de langere levensduur van gelukkige mensen. Ook kunnen cohorteffecten, zoals een grotere tevredenheid van de generatie die de oorlog heeft meegemaakt, het beeld vertekenen. Die problemen treden niet op bij onderzoek waarbij dezelfde personen door de tijd gevolgd worden. Het schaarse panelonderzoek met acceptabele indicatoren van geluk heeft betrekking op de Verenigde Staten; de langste omvat een periode van 20 jaar. Ook hier blijkt weinig verandering in geluk, ook niet op hoge leeftijd. Geluk daalt wel beduidend in het jaar voor de dood. Het is dus wel duidelijk dat de ouderdom een gelukkige levensfase is. Waarom dat zo is valt minder makkelijke vast te stellen.

Een uitgebreide literatuurlijst bij dit artikel is te vinden op de website [www.geron.nu](http://www.geron.nu)

### **OVER DE AUTEUR**

Ruut Veenhoven (*veenhoven@fsw.eur.nl*) is socioloog en hoogleraar aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij is gespecialiseerd in het onderzoek naar de maatschappelijke voorwaarden voor menselijk geluk en directeur van de World Database of Happiness. In zijn bijdrage *Geluk op Leeftijd* vat hij zijn lezing samen bij de viering van vijftien jaar HOVO Nederland op 3 oktober 2005.