

'HET LEVEN WORDT GEMIDDELD LEUKER OP DE OUDE DAG'

Interview met Ruut Veenhoven in:

65+ Magazine 'Ouder worden en jong blijven in Rotterdam'¹, september 2015, p4 - 5.

Uit landelijk onderzoek blijkt dat we gelukkiger worden op onze oude dag. Vooral onze dagelijkse leefstijl kan bijdragen aan ons welbevinden. 'Achter de geraniums word je niet gelukkig', zegt professor doctor Ruut Veenhoven (73).

Voor veel mensen is ouder worden niet per se iets om enthousiast over te zijn. We verbinden het vaker met negatieve dingen dan met positieve. Toch blijkt uit onderzoek dat we juist gelukkiger worden op onze oude dag. Daar zijn verschillende redenen voor. En we hebben er voor een deel zelf invloed op door onze dagelijkse leefstijl. 'Geluksprofessor' Ruut Veenhoven geeft uitleg en handvatten.

Levensvoldoening

'Wat is geluk eigenlijk? Ik gebruik het woord voor plezier in je leven als geheel; kortweg 'levensvoldoening'. Dat is wat anders dan een momentopname; je kunt best even een dip hebben, maar toch dik tevreden zijn met je leven als geheel. Uit onderzoek komt een aantal kernzaken naar voren die bijdragen aan levensvoldoening, zoals sociale voorzieningen, gezondheid maar ook onze dagelijkse leefstijl.'

Gelukkiger op de oude dag

'Vroeger werden we meestal niet gelukkiger op de oude dag, maar nu wel. Dat heeft vooral te maken met omstandigheden. De sociale voorzieningen zijn nu beter, onze gezondheid is beter, we leven langer. De huidige generatie 65-plussers is nu gelukkiger dan de ouderen van vroeger en ook gelukkiger dan tijdgenoten die nog aan het werk zijn. Dat wil niet zeggen dat ouderdom geen problemen met zich meebrengt, zoals ziekte en eenzaamheid. Het betekent dat die levensfase ook voordelen heeft die gemiddeld tegen de nadelen opwegen.'

Actieve leefstijl verhoogt geluk

'Uit onderzoek blijkt daarnaast dat een combinatie van een actieve leefstijl en voldoende rust het dagelijks geluksgevoel onder ouderen verhoogt. Van achter de geraniums blijven zitten, word je niet gelukkig. Activiteit houdt je lichamelijk en geestelijk fit. Door de geest bezig te houden, bijvoorbeeld door puzzels te maken, vormen zich nieuwe cellen in het brein. Lichamelijk actief blijven draagt bij aan de gezondheid. En er bestaat een duidelijk verband tussen gezondheid en geluk. Niet alleen draagt een goede gezondheid bij aan geluk, maar geluk is ook goed voor de gezondheid. Bovendien zijn er allerlei positieve bijverschijnselen van een actief leven, zoals iets betekenen voor de maatschappij, zingeving en sociale contacten. Sociale activiteiten scoren het hoogst op geluksgevoel.'

65+ magazine is het blad van de gemeente Rotterdam voor mensen die in 2015 de AOW- gerechtigde leeftijd bereiken. Zij krijgen het blad toegestuurd op hun huisadres. Het is ook digitaal beschikbaar op www.rotterdam.nl/65plusmagazine

Persoonlijkheid speelt hierbij wel een rol. Ouderen die bovengemiddeld extravert zijn, worden gelukkiger van sociale activiteiten dan ouderen die laag scoren op extra-versie.'

Geluksdagboek

'Geluk hangt dus samen met leefstijl. Dan is het zaak om te weten welke leefstijl bijdraagt aan geluk. Omdat we niet allemaal hetzelfde zijn, moeten we vooral uitvinden welke levensstijl het best past bij ons persoonlijk. Als je met pensioen gaat, is dat vaak een fase van herorientatie. Mijn tip is om een geluksdagboek bij te houden om inzicht te krijgen in welke leefstijl je de meeste voldoening geeft. Dit kan op de website www.gelukswijzer.nl. Je kunt daar ook zien hoe andere mensen in vergelijkbare omstandigheden hun leven invullen en hoe gelukkig die mensen zijn. Vergelijk jezelf eens met die anderen. Hoe doen zij het?'

GeluksWijzer

Meer inzicht in wat u gelukkig maakt? Doe mee met het nationale geluksonderzoek van de Erasmus Universiteit en Cooperatie VGZ (Stichting Volksgezondheidszorg). Vul het geluksdagboek in en ontdek welke levensstijl u het meest gelukkig maakt. De GeluksWijzer is een gezamenlijk project van de Erasmus Universiteit Rotterdam en Cooperatie VGZ. Kijk op www.gelukswijzer.nl

Eggt gur qpf gpvkg< Prof. Dr. Ruut Veenhoven (Em.), Erasmus Universiteit Rotterdam, Erasmus Happiness Economics Research Organization EHERO, Postbus 1738, 3000 DR Rotterdam, Nederland en North-West University in Zuid Afrika Email: veenhoven@ese.eur.nl



*'Geluk hangt
samen met
leefstijl'*

Ruut Veenhoven

Ruut Veenhoven (73) studeerde sociologie en is ook goed thuis in de sociale psychologie en sociale seksuologie. Hij is emeritus professor aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en werkt daar nu bij de Erasmus Happiness Economics Research Organisation. Hij publiceert veel over geluk. Daarnaast schreef hij artikelen over liefde, trouwen en ouderschap. Veenhoven is directeur van de World Database of Happiness, oprichter van de Journal of Happiness Studies en adviseur van de GeluksWijzer.