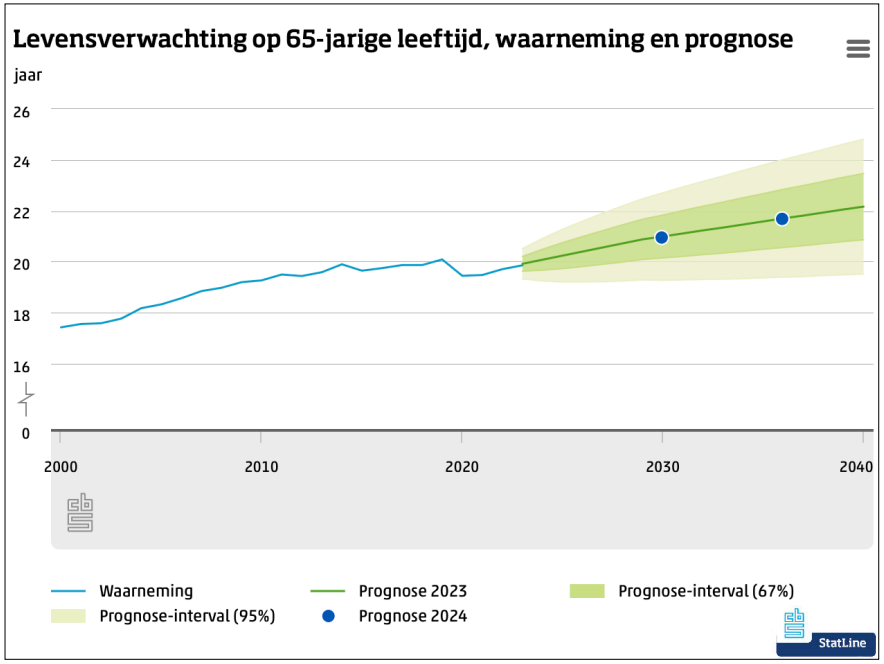
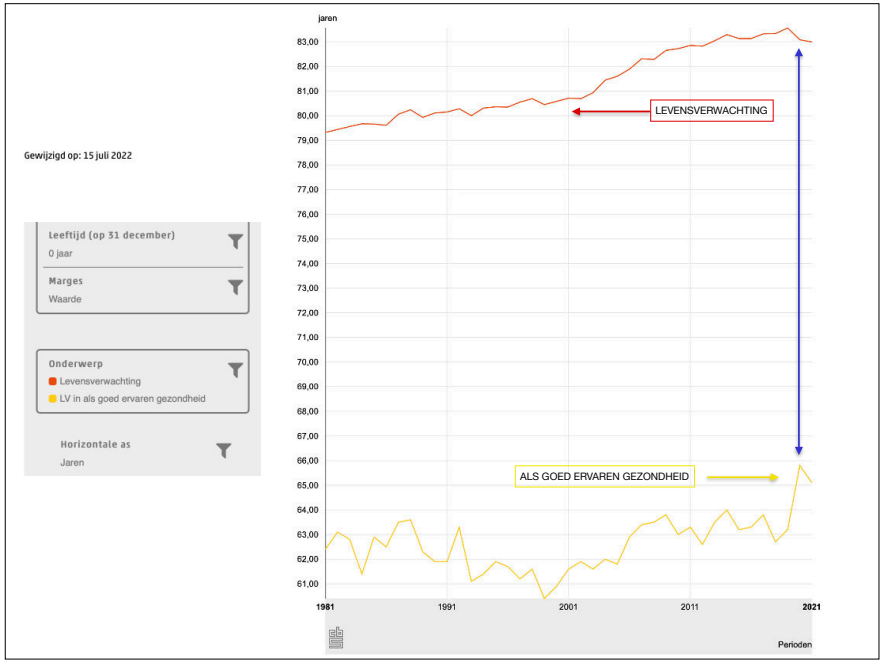
Leuk(er) oud worden (deel 1)





Wat betekent gezondheid?

Bauman (2011), Krahn et al. (2021)

Gezondheid betekent een overwegend gevoel van welzijn.	*Gevoel*
Gezondheid wordt in verband gebracht met de afwezigheid van symptomen van ziekte.	*Gerichtheid op symptomen*
Gezondheid kan worden waargenomen in de handelingen waartoe een lichamelijk gezond persoon in staat is.	*Prestaties*

Determinanten van individuele gezondheid

Genetisch	~30%
Sociale omstandigheden	~15%
Omgeving	~5%
Medische zorg	~10%
Gedrag / Levensstijl	~40%

Wat is Psychologie?

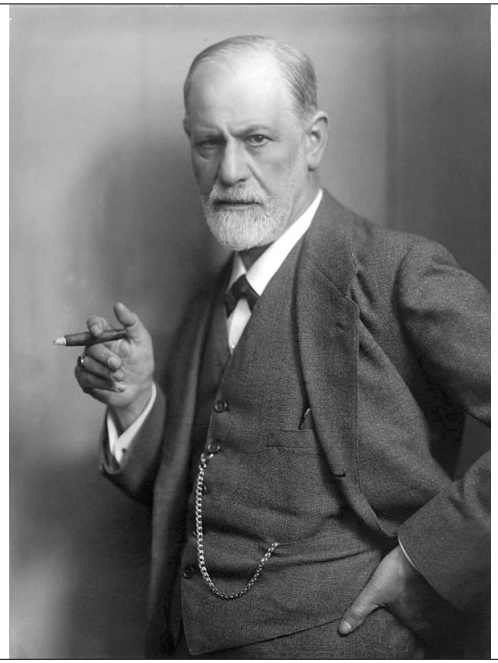
"Psyche" = Grieks voor ziel of wind/lucht

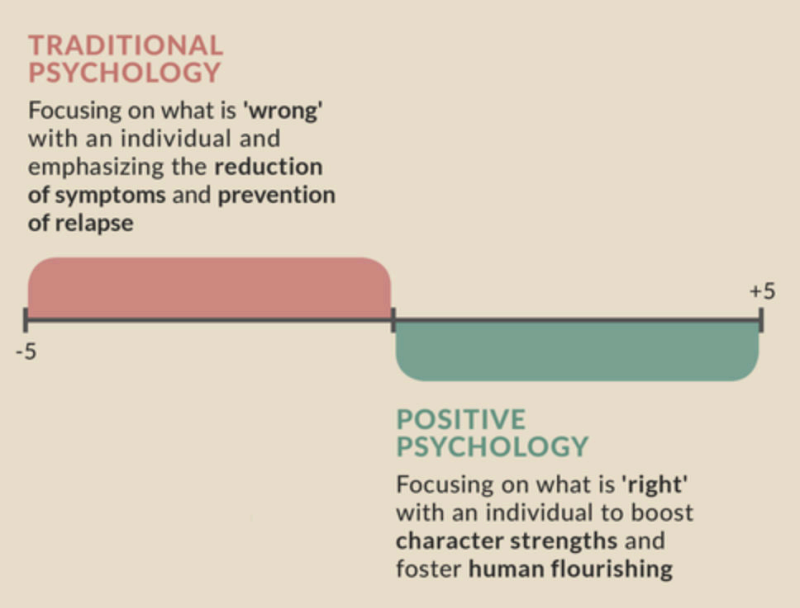
Psychologie is de *wetenschappelijke* studie naar de oorzaken van *gedrag*

Wat is gedrag?

handelingen, gedachten, emoties, herinneringen, overtuigingen, dromen, wensen, voorkeuren, intelligentie, persoonlijkheid, waarneming, ……..:

alle (re)acties van een organisme met betrekking tot de omgeving





Positieve psychologie

- de studie van psychologische processen die leiden tot verrijking en groei van mensen
- identificeren van manieren waarop mensen *zichzelf* kunnen helpen om hoger welzijn te ervaren
- richt zich op het versterken van emotionele, sociale en psychologische gezondheid, het vergroten van potentieel en daarmee het verbeteren van het persoonlijke welzijn
- ‘het goede opbouwen in plaats van het slechte repareren’

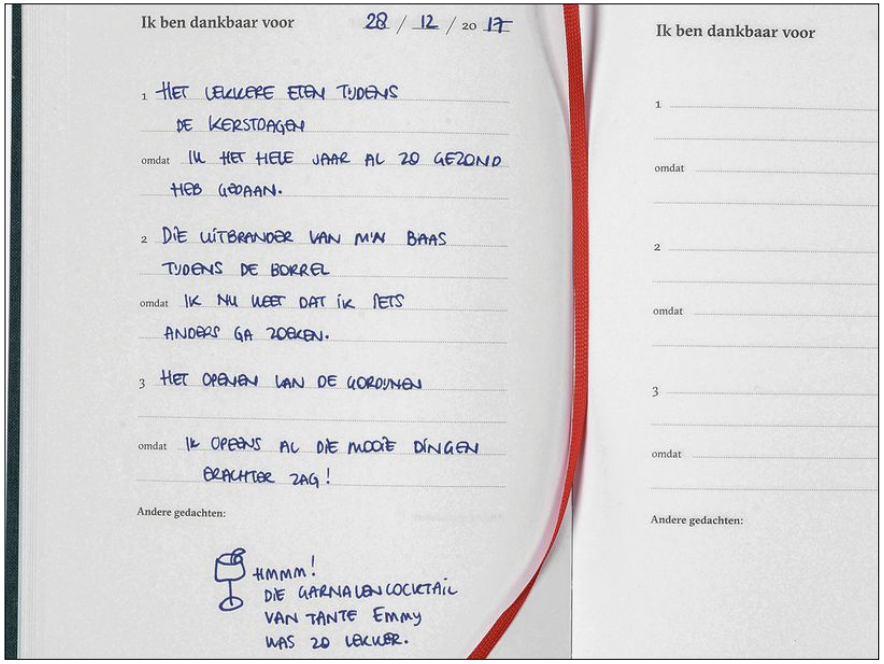
Doelen positieve psychologie

- frequentie van het ervaren van positieve emoties verhogen
- help sterke eigenschappen te identificeren en ontwikkelen
- verbeter het stellen van doelen en de mogelijkheid tot het nastreven van doelen
- breng een gevoel van hoop, optimisme en dankbaarheid aan in je perspectief van het leven
- bouw en onderhoud gezonde, positieve relaties met anderen
- cultiveer het gevoel van geluk en welzijn

Kernelement

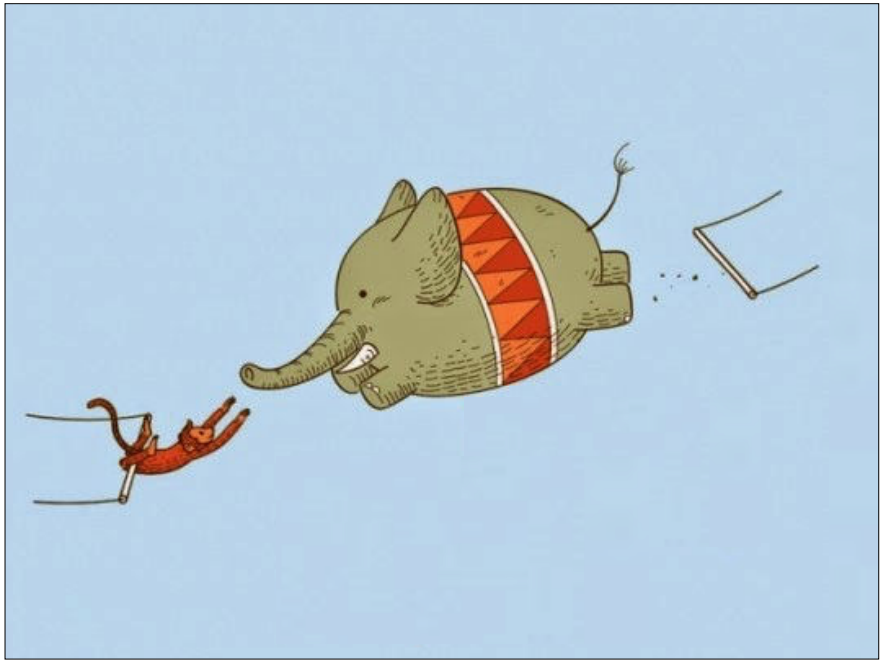
Inzicht geven in wat het veranderen van je perspectief voor je kan doen

- veel behandelingen en trainingen zijn hier op geënt
- kleine, simpele maar repetitieve acties die uiteindelijk grote invloed kunnen hebben



Ah, we moeten dus gewoon anders denken?

NEE!



Ah, we moeten dus gewoon anders denken?

JA!

De weg van
dé werkelijkheid naar úw werkelijkheid

Stress

ervaren draagkracht < ervaren draaglast

Wat maakt een situatie 'stress-opwekkend'?

onzekerheid/onbeheersbaarheid/onvoorspelbaar
te veeleisend
verlies (van vrienden, werk, etc.)
als inspanning geen resultaat oplevert
bedreiging van lichamelijke of psychisch welbevinden
zinloos, betekenisloos
te saai

rode draad: gevoel van controleverlies

Uitdagingen van ouder worden

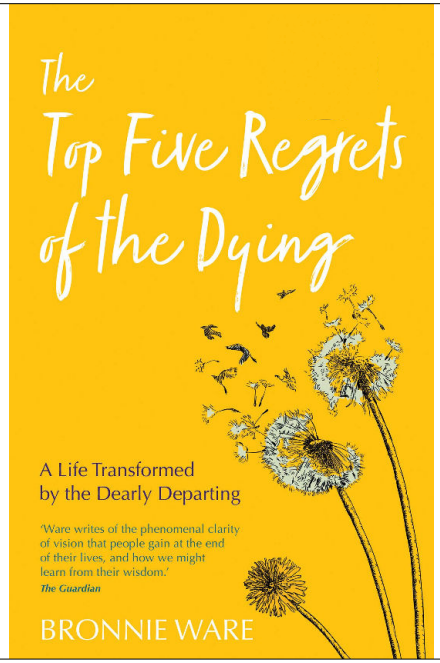
- algemene gezondheidsproblemen (HVZ, diabetes, reuma)

Uitdagingen van ouder worden

- algemene gezondheidsproblemen (HVZ, diabetes, reuma)
- beperkingen in basale activiteiten van het dagelijks leven
- spijt van belangrijke beslissingen in het verleden (*life regrets*)

Spijt

- vooral van wat we *niet* gedaan hebben
- met name opleidings- en beroepskeuzes



1. niet trouw aan mijzelf geweest

2. te hard gewerkt, te weinig genoten

3. niet mijn emoties durven tonen aan anderen

4. geen contact gehouden met vrienden, te weinig afgesproken

5. niet vaak genoeg toegestaan om gelukkig te zijn

Uitdagingen van ouder worden

- algemene gezondheidsproblemen (HVZ, diabetes, reuma)
- beperkingen in basale activiteiten van het dagelijks leven
- spijt van belangrijke beslissingen in het verleden (*life regrets*)
- gevoel van verlies van autonomie

In 1981, Silverstein wrote, "The Little Boy and the Old Man":

Said the little boy, "Sometimes I drop my spoon."

Said the little old man, "I do that too."

The little boy whispered, "I wet my pants."

"I do that too," laughed the little old man.

Said the little boy, "I often cry."

The old man nodded, "So do I."

"But worst of all," said the boy, "it seems

Grown-ups don't pay attention to me."

And he felt the warmth of the wrinkled old hand.

"I know what you mean," said the little old man.[11]

ANNUAL REVIEWS

Annual Review of Psychology

Agency and Motivation in Adulthood and Old Age

Jutta Heckhausen,[1] Carsten Wrosch,[2] and Richard Schulz[3]

[1]Department of Psychology and Social Behavior, University of California, Irvine, California 92697, USA; email: heckhaus@uci.edu

[2]Department of Psychology, Concordia University, Montreal, Quebec H4B 1R6, Canada; email: carsten.wrosch@concordia.ca

[3]Department of Psychiatry and University Center for Social and Urban Research, University of Pittsburgh, Pennsylvania 15260, USA; email: schulz@pitt.edu

Annu. Rev. Psychol. 2019. 70:191–217

First published as a Review in Advance on August 15, 2018

The *Annual Review of Psychology* is online at psych.annualreviews.org

https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103043

Copyright © 2019 by Annual Reviews. All rights reserved

ANNUAL REVIEWS CONNECT

www.annualreviews.org

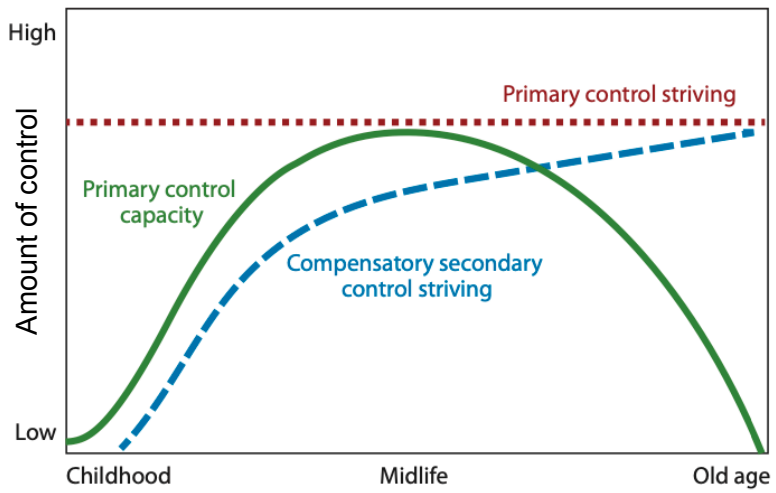
- Download figures
- Navigate cited references
- Keyword search
- Explore related articles
- Share via email or social media

Keywords

agency, motivation, life-span development, developmental regulation, control, goal

Abstract

This review addresses conceptual and empirical research about how individual agency and motivation influences development during adulthood and old age. The major life-span approaches to individual agency and developmental regulation are discussed, with a focus on the motivational theory of life-span development. Developmental agency unfolds through action cycles of pursuing long-term goals for optimal development. Individuals differ in their capacity to regulate their goal engagements effectively within the age-graded structure of opportunities and constraints in their life courses. We discuss a set of research examples about specific developmental challenges, such as transition to adulthood, biological aging, illness, and societal transformation, and show how individuals, as agents in their own development, navigate change for better or worse. We conclude with suggestions for future research.



How old would you be if you didn't know how old you were?

—Satchel Paige

Uitdagingen van ouder worden

- algemene gezondheidsproblemen (HVZ, diabetes, reuma)
- beperkingen in basale activiteiten van het dagelijks leven
- spijt van belangrijke beslissingen in het verleden (*life regrets*)
- gevoel van verlies van autonomie
- rouw en verdriet

Uitdagingen van ouder worden

- algemene gezondheidsproblemen (HVZ, diabetes, reuma)
- beperkingen in basale activiteiten van het dagelijks leven
- spijt van belangrijke beslissingen in het verleden (*life regrets*)
- gevoel van verlies van autonomie
- rouw en verdriet
- eenzaamheid (verlies sociaal kapitaal)

Uitdagingen van ouder worden

samenvattend

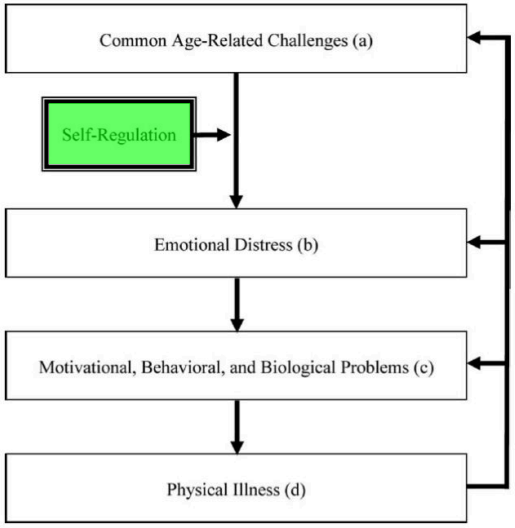
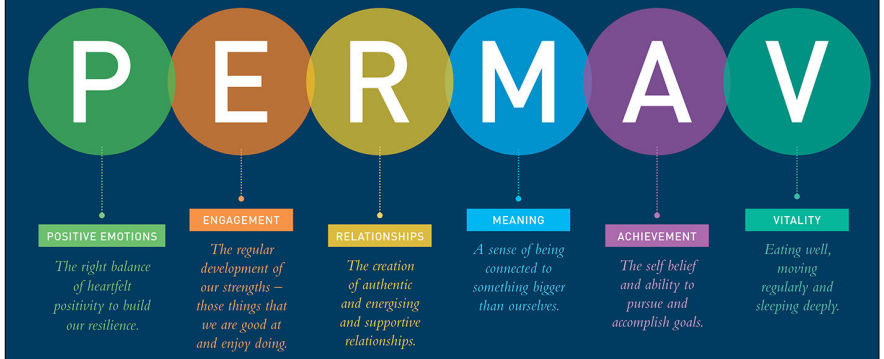


Fig. 1. Theoretical model addressing the importance of adaptive self-regulation in the associations between common age-related challenges (a), emotional distress (b), motivational, behavioral, and biological problems (c), and physical illness (d) in the elderly

Leuk(er) oud worden: Inzichten uit de positieve psychologie

- tientallen onderzoekslijnen en behandelingen
- >100 concrete tips
- gegroepeerd volgens het PERMA+V-model (Seligman, 2011)
- 6 dimensies
- 4 facetten (let op: arbitrair!)

PERMA-V


P
E
R
M
A
V
POSITIVE EMOTIONS
The right balance of heartfelt positivity to build our resilience.
ENGAGEMENT
The regular development of our strengths – those things that we are good at and enjoy doing.
RELATIONSHIPS
The creation of authentic and energising and supportive relationships.
MEANING
A sense of being connected to something bigger than ourselves.
ACHIEVEMENT
The self belief and ability to pursue and accomplish goals.
VITALITY
Eating well, moving regularly and sleeping deeply.