

Leuk(er) oud worden

TRADITIONAL PSYCHOLOGY

Focusing on what is 'wrong' with an individual and emphasizing the reduction of symptoms and prevention of relapse



POSITIVE PSYCHOLOGY

Focusing on what is 'right' with an individual to boost character strengths and foster human flourishing

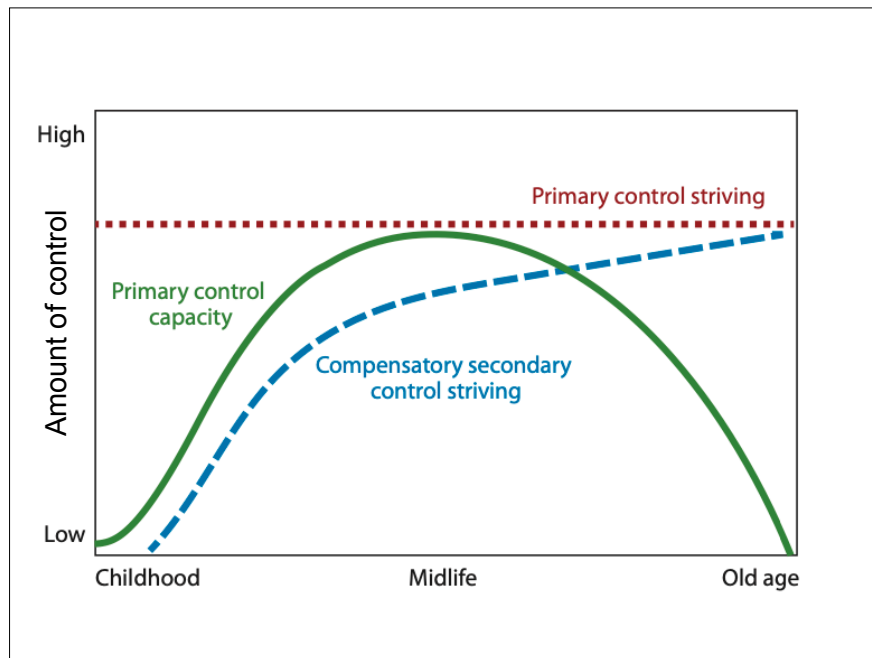
Kernelement

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**

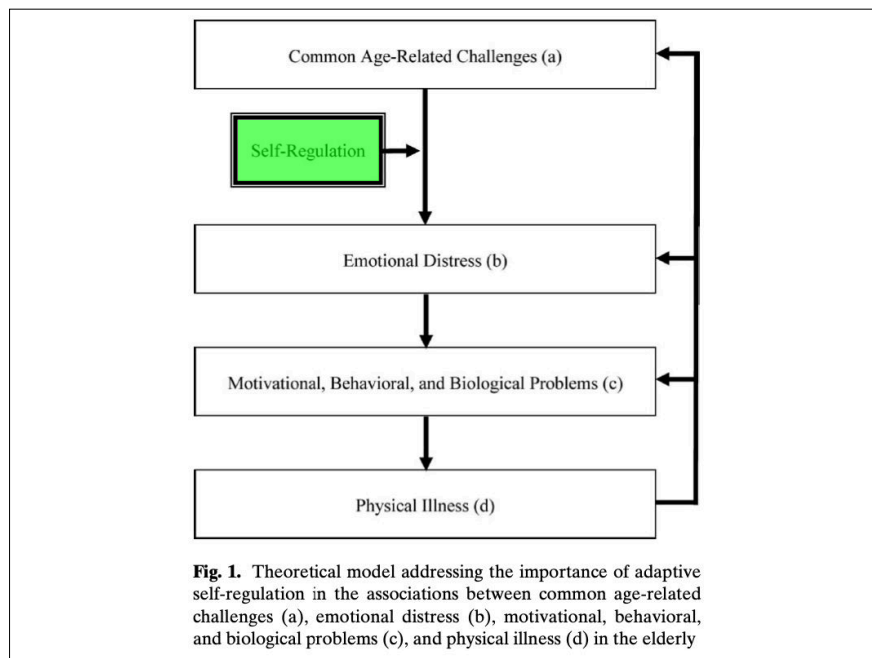
Uitdagingen van ouder worden

- 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)



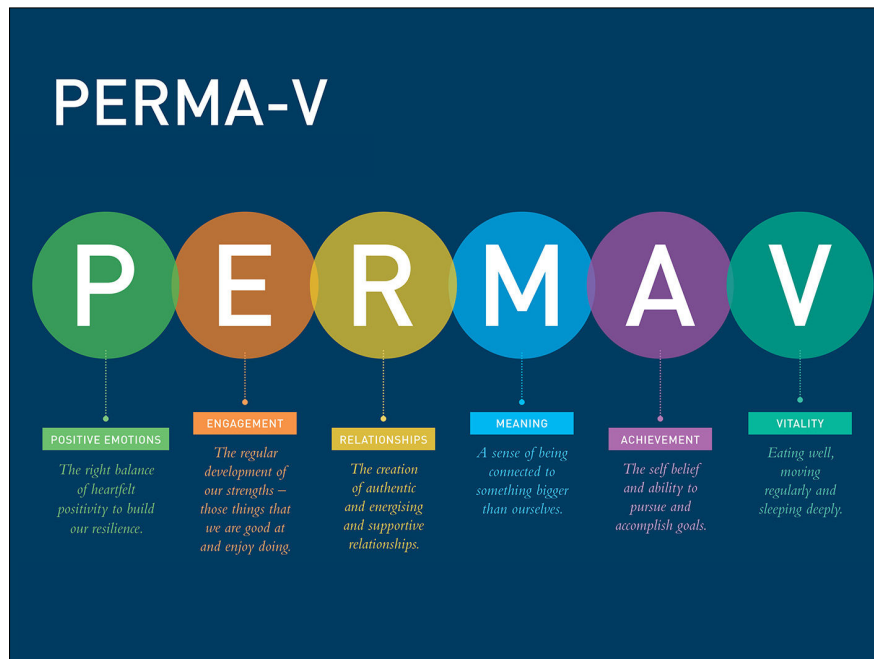
Uitdagingen van ouder worden

samenvattend



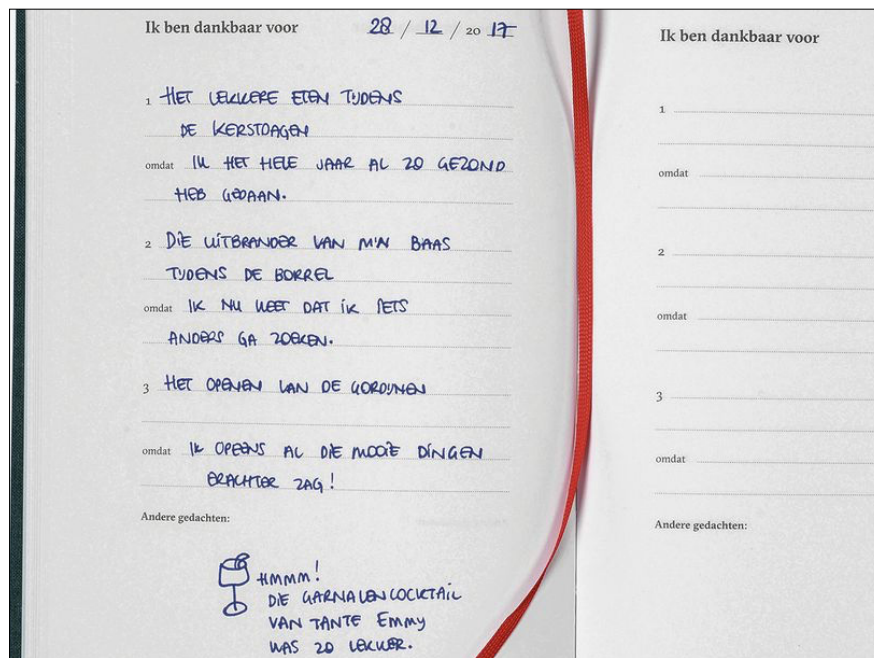
Leuk(er) oud worden:
Inzichten uit de positieve psychologie

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



P Positieve emoties

- enkel op jacht gaan naar positieve emoties leidt niet tot hoger welzijn
- ze regelmatig ervaren wél
- vereist jezelf *toestaan* te mogen genieten
- vereist dat je er tijd voor vrij maakt, er moeite voor doet



J Happiness Stud (2018) 19:1519–1542
<https://doi.org/10.1007/s10902-017-9870-1>

REVIEW ARTICLE

Gratitude and Subjective Wellbeing: A Proposal of Two Causal Frameworks

Anna Alkozei¹ · Ryan Smith¹ · William D. S. Killgore^{1,2}

Published online: 23 March 2017
 © Springer Science+Business Media Dordrecht 2017

Abstract Gratitude, the experience of appreciating the positive aspects in life, has been associated with increased subjective wellbeing (SWB). This paper proposes two causal frameworks (i.e., a cognitive and a psycho-social framework) that highlight the possible mechanisms by which gratitude influences SWB. This paper provides support for these two frameworks by reviewing research conducted to date on the relationship between the experience of gratitude and SWB, in terms of reduced symptoms of psychopathology, better interpersonal relationships, and improved physical health. In addition, the promising potential of gratitude interventions to improve SWB in healthy individuals and those with symptoms of psychopathology are reviewed. While gratitude interventions represent a relatively new approach, the limited evidence suggests that they may eventually provide an effective form of intervention that can be used to complement current therapy approaches for improving SWB. Therefore its potential application in clinical populations and the underlying mechanisms that might be driving the positive effects of gratitude interventions in improving SWB deserve further research attention.

Keywords Gratitude · Subjective wellbeing · Happiness · Health

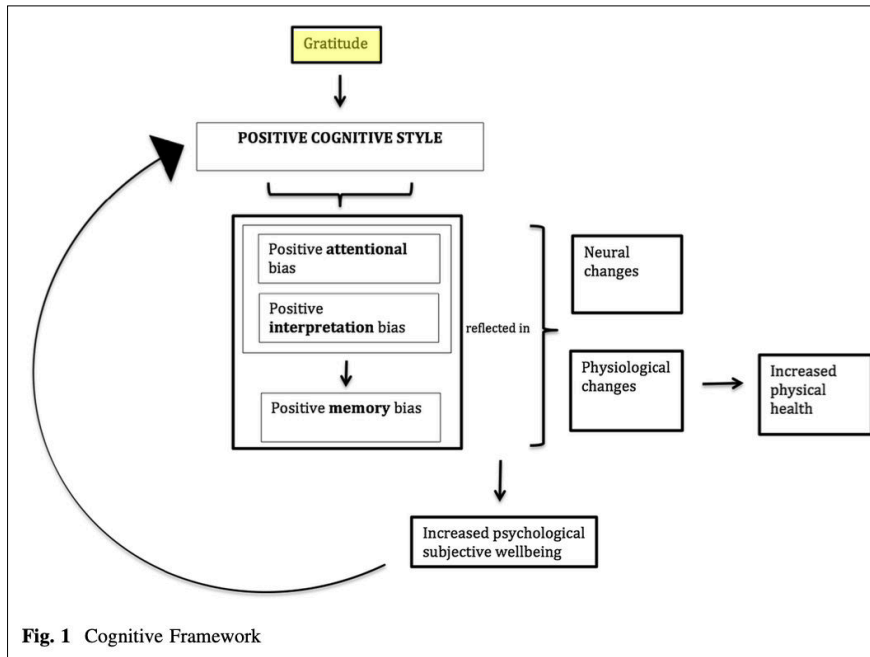


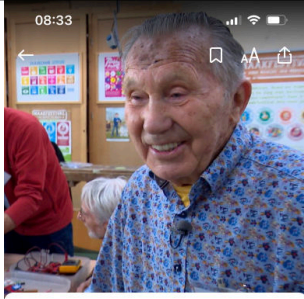
Fig. 1 Cognitive Framework



Engagement (meedoen, betrokkenheid)

- ga helemaal op in waar je mee bezig bent (person-environment fit)
- *flow*
- zoek activiteiten die bij je een snaar raken waardoor je als een vis in het water bent en alle tijd vergeet





Kees (88) blijft klussen zolang het nog kan: "Dit houdt me in leven"

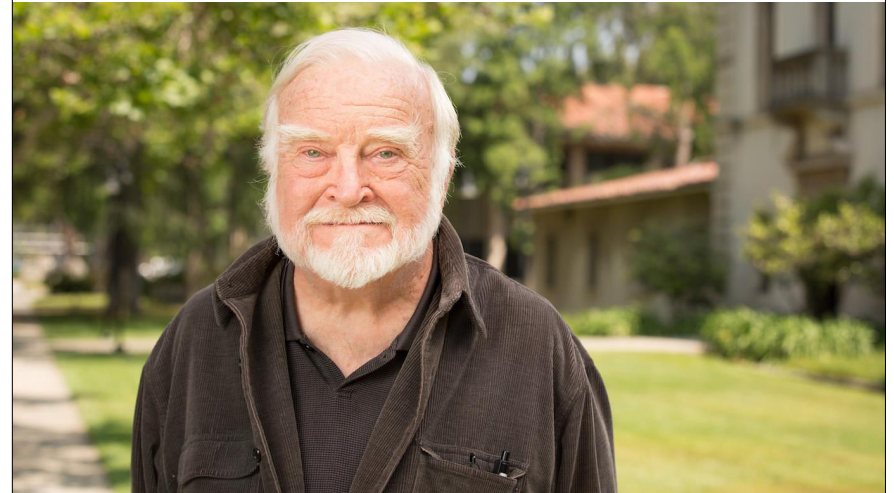
Gisteren om 16:53 • Aangepast gisteren om 17:54

De 88-jarige Kees van Kampen is een echte handyman. Hij is terminaal ziek, maar dat weerhoudt hem niet om nog elke maand de handen uit de mouwen te steken in het Repair Café in Uden. "Het is een fijn gevoel dat spullen een tweede leven krijgen."

Geschreven door
Valerie van den Broek

Kees begon met klussen toen hij twaalf jaar oud was. Zijn vader liet zien hoe hij een fiets kon repareren. "Ik ben er al vroeg mee begonnen, en

Flow



Mihaly Csikszentmihalyi

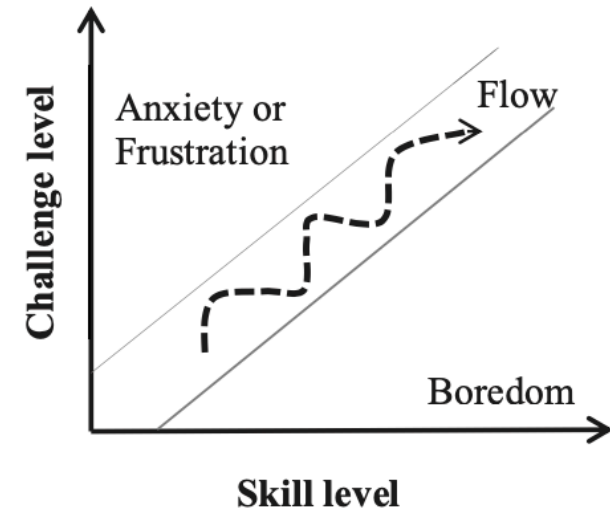
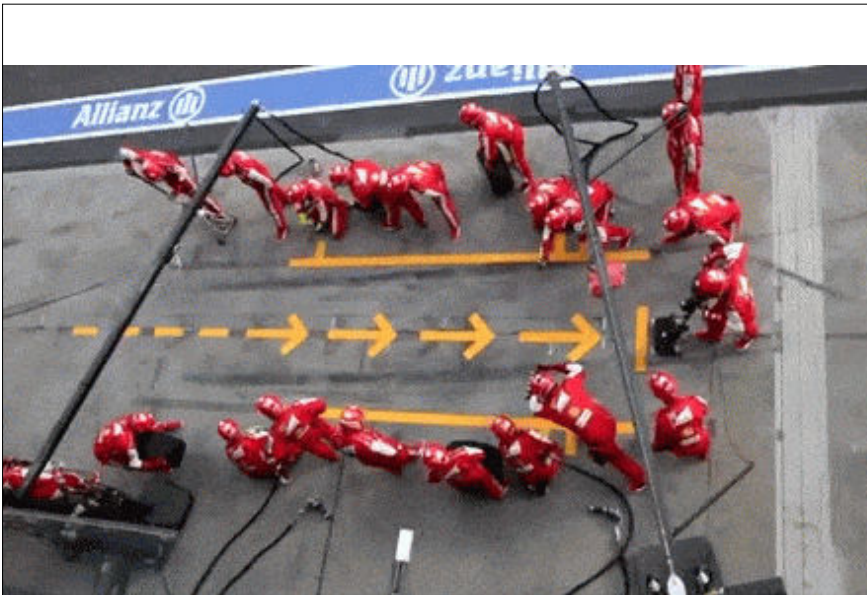


FIGURE 1 | The flow-channel model (Csikszentmihalyi, 1975).

E

Engagement (meedoen, betrokkenheid)

- ga helemaal op in waar je mee bezig bent
- *flow*
- zoek activiteiten die bij je een snaar raken waardoor je als een vis in het water bent en alle tijd vergeet
- grootste antagonist.....?

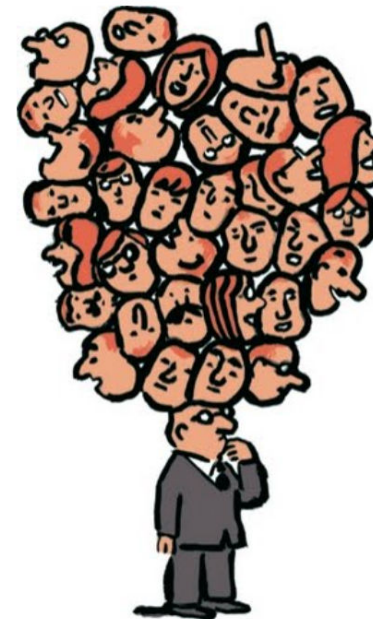


R

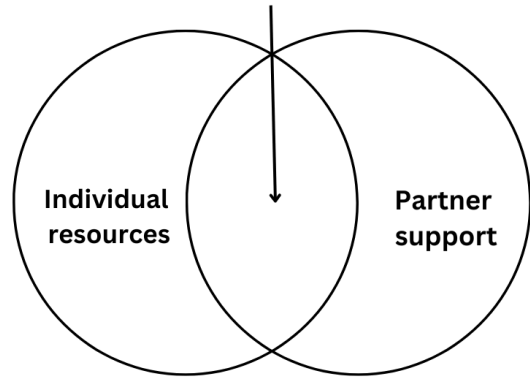
Relationships (relaties/vriendschappen)

- mensen zijn bij uitstek sociale wezens
- we hebben connecties met anderen nodig om te ontwikkelen en om ons welzijn te vergroten
- niet-instrumentele, gelijkwaardige, veilige, positieve relaties

→ **Verbeter eerst de kwaliteit van je vriendschappen, dan eventueel pas de kwantiteit. Werk aan meer positieve en ondersteunende relaties. Neem afscheid van toxische vriendschappen die geen verdere zingeving bieden**

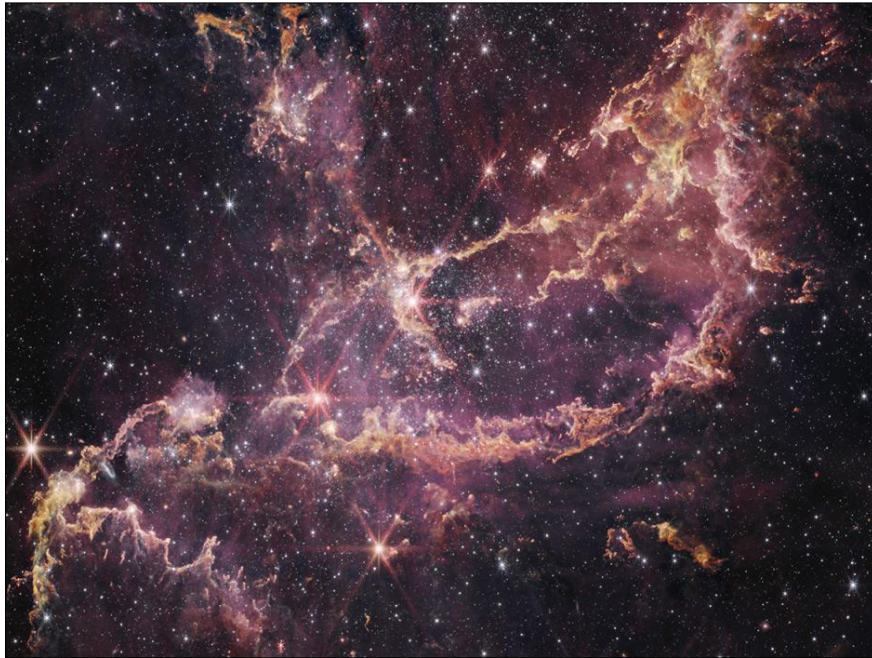


Social Baseline of the individual



Meaning (zingeving)

- gelukkige mensen voelen meer zingeving in wat ze doen
- hoe minder ervaren zingeving hoe lager het welzijn
- iets kan prettig, lekker, fijn, etc. zijn maar biedt weinig welzijn indien het niet bijdraagt aan zingeving
- Heb je een hoger doel? Ervaar je jezelf als onderdeel van iets groters?

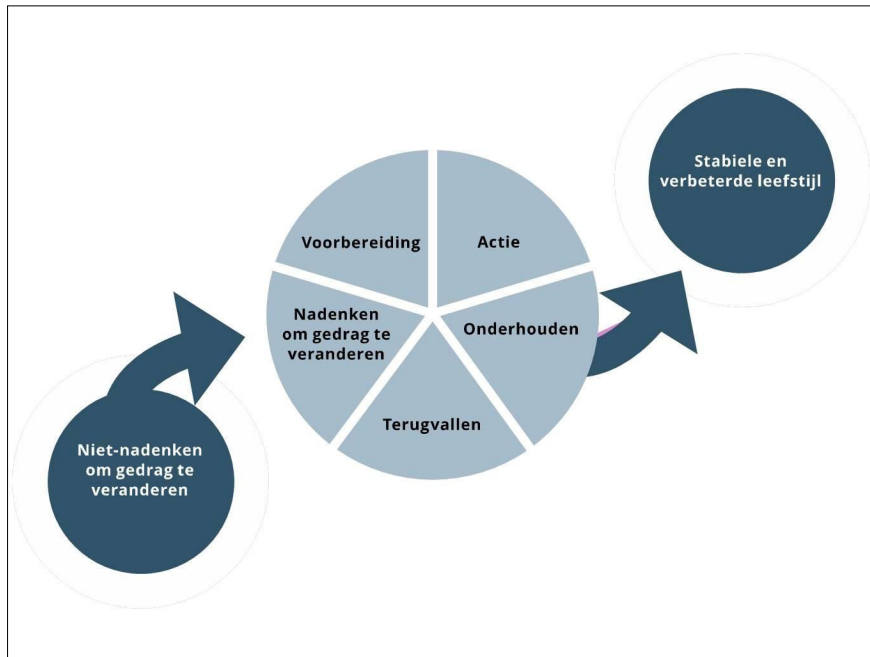


Achievement (daadkracht)

- we bloeien op wanneer we slagen, doelen behalen, succes hebben
- zonder daadkracht of drive om doelen te behalen blijft welzijn op suboptimaal niveau
- realistische doelen stellen én behalen motiveert om de dag te starten, je voelt je nuttig

→ Hou een gezonde focus op doelen in plaats van op afleidingen.
Blijf ruimte geven voor andere belangrijke dingen.





Vitality (vitaliteit/gezondheid)

- geef aandacht aan lichamelijke processen
- let op je voeding (varieer) en zorg dat je voldoende drinkt
- slaappatronen: stabiele tijden, *no screentime before sunshine*
- voldoende beweging, tijd buitenshuis, motorische activiteit

→ Psychologisch welzijn omvat ook lichamelijk welzijn, en omgekeerd!



Home **Profiles** Research Units Research output Datasets Activities Prizes ...



prof. dr. Andrea Maier, MD

Full Professor, [Faculty of Behavioural and Movement Sciences](#), [Neuromechanics](#)
 Full Professor, [AMS - Ageing & Vitality](#)
 Full Professor, [APH - Ageing & Later Life](#)
 Full Professor, [APH - Global Health](#)
<https://orcid.org/0000-0001-7206-1724>

