

# AcademieNieuwezorg

## 'Gezondheidszorg zou zich meer moeten richten op geluk, in plaats van op klachten'

De gezondheidszorg moet zich niet zozeer richten op welke factoren ervoor zorgen dat iemand psychische klachten ontwikkelt, maar juist onderzoeken wat ervoor zorgt dat iemand die klachten *niet* ontwikkelt.

Dat zegt Bertus Jeronimus op de site van de Universiteit van Groningen. Hij doet onderzoek naar geluk, iets waar naar zijn mening nog veel te weinig aandacht aan wordt besteed door huisartsen en psychologen.

Bijna negentig procent van de Nederlanders voelt zich gelukkig, blijkt uit recent onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Ook een groot deel van de mensen die zeggen problemen te ervaren op het gebied van relaties of gezondheid geeft aan toch gelukkig te zijn. Waar zit 'm dat in?

Jeronimus' fascinatie voor subjectief welbevinden, oftewel 'geluk', begon enkele jaren geleden toen hij meewerkte aan een onderzoek op de afdeling Psychiatrie van het UMCG. Hij vond het opvallend vanuit welke invalshoek er naar psychische problemen werd gekeken: 'Stel, twee mensen worden ontslagen. Een van hen ontwikkelt klachten, de ander niet. Het viel me tijdens het onderzoek op dat de gezondheidszorg zich vooral richt op diegene die klachten ontwikkelt. Dat fascineerde me. Want hoe zit het met die andere persoon waar geen aandacht voor is? Wat maakt dat hij of zij minder kwetsbaar is bij negatieve levensgebeurtenissen?'

Momenteel is Jeronimus bezig met een grote subsidieaanvraag voor onderzoek naar mensen die een neurotische persoonlijkheid hebben en dus hoog scoren op de schaal van emotionele instabiliteit. 'Een deel van de mensen die hoog scoort op die schaal is toch gelukkig. Wat doen die gelukkigen dan anders in hun leven? Dat wil ik weten. Want we zullen psychische problemen nooit volledig begrijpen als we alleen naar de negatieve factoren kijken.'

### **Bar weinig aandacht voor geluk**

Het lijkt een open deur, aandacht besteden aan geluk om mensen zich beter te laten voelen en klachten te voorkomen. Toch is er volgens Jeronimus in de gezondheidszorg niet genoeg aandacht voor: 'De World Health Organization erkent dat geluk een essentieel onderdeel is van gezondheid. Maar in de praktijk wordt er nog weinig mee gedaan.' En dat terwijl een andere focus zoveel positieve effecten teweeg kan brengen, stelt hij. 'Als iemand bijvoorbeeld een slechte gezondheid heeft draait de behandeling vaak om de negatieve gevoelens die daaruit voortkomen. Terwijl onderzoek heeft uitgewezen dat in veel gevallen het stimuleren van positieve gevoelens, dus van een verbeterd emotioneel welbevinden, leidt tot een vermindering van lichamelijke klachten'.

# AcademieNieuwezorg

## **Gelukkig en ongelukkig tegelijkertijd**

Geluk, welbevinden, positieve gevoelens – waar hebben we het dan eigenlijk precies over? ‘Iedereen heeft meteen een associatie als je het woord ‘geluk’ noemt. Maar toch is er geen eenduidige definitie. Geluk is zó persoonlijk. Sommige mensen vinden het heerlijk om op een feestje te zijn met veel mensen, anderen – zoals ik – lezen juist liever thuis een boek’, licht Jeronimus toe. ‘Welbevinden is bovendien op te delen in twee verschillende soorten: emotioneel welbevinden en psychologisch welbevinden. Emotioneel welbevinden heeft te maken met korte momentopnames, zoals een fijn gesprek met iemand of het ondernemen van leuke dingen. Psychologisch welbevinden gaat meer over zingeving en een algemeen gevoel van welbevinden over de langere duur. Heb ik genoeg sociale contacten? Ben ik productief? Maak ik onderdeel uit van een gemeenschap? Zo kan het dat iemand op het gebied van psychologisch welbevinden ongelukkig is, maar door momenten van emotioneel welbevinden – eigenlijk de kleinere geluuksmomenten - toch aangeeft gelukkig te zijn.’

## **Iedereen is een beetje gek**

Jeronimus werkt mee aan verschillende onderzoeken die erop gericht zijn om mensen meer inzicht te laten worden van wat hen gelukkig maakt. Een daarvan is ‘HoeGekIsNL’. Deelnemers aan het onderzoek houden dertig dagen lang een digitaal dagboek bij, waarbij ze vragen beantwoorden over hoe ze zich voelen, wat ze denken en hoe ze zich gedragen. Na afloop krijgen ze een persoonlijk verslag dat weergeeft hoe die drie dingen verband houden met elkaar. Maar weten we dan zelf niet wat ons gelukkig maakt? Lang niet altijd, denkt Jeronimus. ‘Zo kwam een man er via de Leefplezierapp (waarbij 55+’ers ook een dagboek bijhouden) achter dat hij heel veel televisiekeek, maar dat dat hem helemaal niet gelukkig maakte.’

De gegevens van HoeGekIsNL worden ook gebruikt om de onderzoekers beter inzicht te geven in psychische klachten. Want hoe vaak komen die eigenlijk voor? En waarom ontwikkelt de een ernstige psychische klachten en de ander niet? Jeronimus hoopt bovendien dat onderzoeken als HoeGekIsNL het stigma op psychische problemen wegnemen. Want niet iedereen beseft hoe groot het grijze gebied tussen ‘normaal’ en ‘gek’ is. ‘Mensen denken vaak heel zwart-wit: je hebt een stoornis, of je hebt het niet. Maar iedereen is een beetje gek, iedereen heeft zijn sterke en zwakke kanten. De ideale mens bestaat nou eenmaal niet. Een angstig karakter hebben is nadelig in sommige situaties, maar het betekent vaak ook dat je gevoeliger bent. Dat maakt je misschien een betere verpleegkundige of leerkracht.’

## **‘Wat maakt jou gelukkig?’**

Het is best persoonlijk, iemand vragen wat hem of haar gelukkig maakt. Maar Jeronimus geeft zonder moeite antwoord. ‘Ik heb een dochtertje van 9 maanden’, straalt hij. ‘Mijn emotioneel welbevinden is wel gedaald, want ik heb een stuk minder tijd voor de dingen waar ik normaal geluk uit haal. Zoals in alle rust een boek lezen. Maar mijn psychologisch

# AcademieNieuwezorg

welbevinden, het gevoel van zingeving, is juist veel sterker geworden. Wat me ook gelukkig maakt is iets doen dat zinvol is voor andere mensen. En zwemmen. En tuinieren. En hardlopen. En muziek! En zo heeft iedereen een eigen antwoord. Misschien is dat een lange lijst aan hobby's, contact met familie of een avond doorbrengen met vrienden. Of op een zonovergoten dag een goed gesprek hebben over geluk.

Bron: *Nynke Broersma, afd. Communicatie RUG*