

Groninger Wellbeing Indicator – het meten van welbevinden: plezier in het leven

Mei 2013

Ouderen geven aan dat succesvol oud worden vooral te maken heeft met je gelukkig voelen en nog plezier in het leven hebben. Dit in tegenstelling tot wat vaak door hulpverleners en wetenschappers wordt gezien als succesvol oud worden. Zij koppelen dit vaak aan gezondheid, geen beperkingen ervaren en alles nog zelfstandig kunnen doen.

Binnen de huidige ouderenzorg wordt nog veelal vanuit het medische model gewerkt. Verpleeg- en verzorgingshuizen zijn vaak op dezelfde manier georganiseerd en gebouwd als ziekenhuizen. Langzamerhand ontstaat een verandering en wordt nagedacht over hoe vanuit welbevinden de zorg en ondersteuning van ouderen vorm kan krijgen. De oudere en wat hij of zij wil staat centraal.

Wat heeft een mens nodig om zich gelukkig te voelen?

Om zich gelukkig te voelen moeten zowel lichamelijke als sociale behoeften van mensen vervuld zijn. Het gaat dan bijvoorbeeld om eten, drinken, een dak boven je hoofd hebben. Maar om je gelukkig te voelen moet men zich ook geliefd voelen en het gevoel hebben ergens bij te horen. Zijn zowel de lichamelijke als sociale behoeften vervuld, dan voelen mensen zich het gelukkigst.

Naarmate mensen ouder worden, kan het moeilijker worden om deze behoeften te vervullen, bijvoorbeeld door het wegvallen van de partner, het werk of door gezondheidsproblemen. Gelukkig kun je de verschillende behoeften op diverse manieren vervullen. De behoefte aan liefde en contact kan – wanneer de partner overleden is – ook voor een deel vervuld worden door een goede vriend of vriendin of door de (klein)kinderen. Lukt het niet meer een bepaalde behoefte te vervullen, dan gaan mensen dit compenseren, door meer waarde te hechten aan een andere behoefte. Wanneer het werk wegvalt en via die weg erkenning en eigenwaarde niet meer vervuld worden, kunnen relaties en contacten, met bijvoorbeeld vrienden en familie, belangrijker worden¹.

Momenteel onderscheiden we 8 gebieden, die mensen belangrijk kunnen vinden:

- genieten van eten en drinken;
- lekker slapen en rusten;
- plezierige relaties en contacten;
- actief zijn;
- jezelf redden;
- jezelf zijn;
- je gezond voelen van lichaam en geest;
- plezierig wonen.

¹ Zie o.a. Steverink, N., S. Lindenberg, J.P.J. Slaets (2005). How to understand and improve older people's self-management of wellbeing. *European Journal of Ageing* 2: 235-244.

Welbevinden wordt gemeten met de Groninger Wellbeing Indicator. Hiervan worden de eerste twee stappen² gebruikt:

1. Wat vindt u belangrijk?
(keuze uit de acht gebieden)

En van de gebieden die men belangrijk vindt:

2. Bent u hiermee tevreden

- ja, ik ben hiermee tevreden
- nee, het kan beter

Het welbevinden wordt op meerdere manieren bekeken:

- Het aantal gebieden dat iemand belangrijk vindt: dit zegt iets over de mogelijkheden om welbevinden te ervaren (individueel niveau en groepsniveau);
- De verhouding tussen het aantal gebieden waarover iemand tevreden is gedeeld door het aantal gebieden dat hij of zij belangrijk vindt. Dit varieert van 0 – 1, waarbij 0 = geen welbevinden en 1 maximaal welbevinden (individueel en groepsniveau);
- Positieve en negatieve bijdrage aan welbevinden (groepsniveau): percentage dat een gebied belangrijk vindt en hierover tevreden is cq percentage dat een gebied belangrijk vindt en hierover ontevreden is.

² In de derde stap van de GWI wordt per gebied dat belangrijk wordt gevonden geïnventariseerd waar knelpunten liggen en wat positief is en behouden moet blijven.