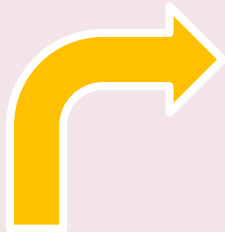


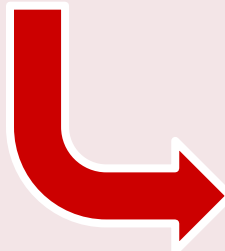


Presentatie masterclass "Overijssel  
brengt geluk"  
16 december, 2009  
Jan A. Walburg

# Sociaal maatschappelijke en economische aspecten



Verhogen participatie  
en betrokkenheid en  
zo creativiteit en  
productiviteit



Voorkomen  
kosten stoornis

welbevinden

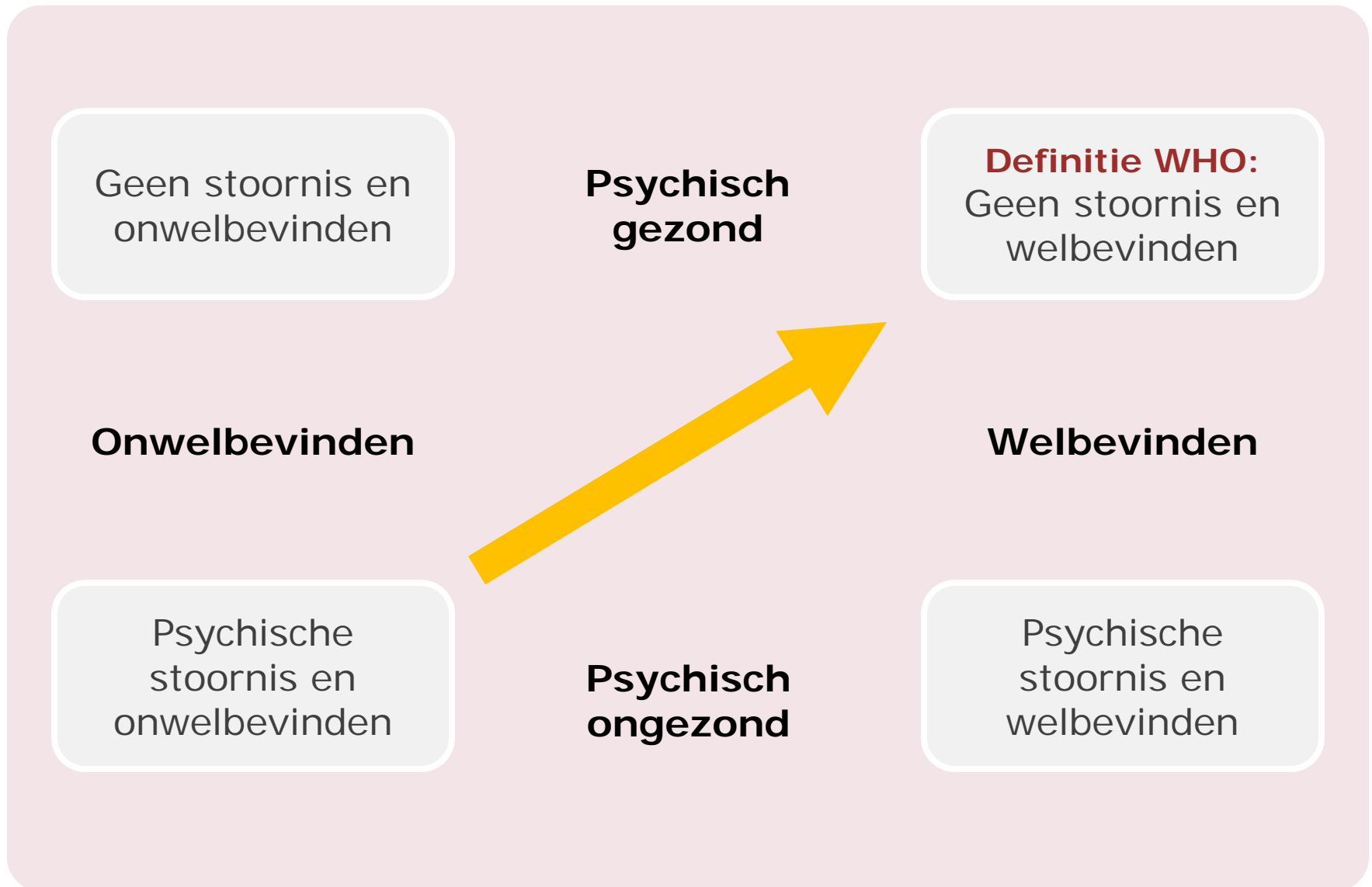


gezond

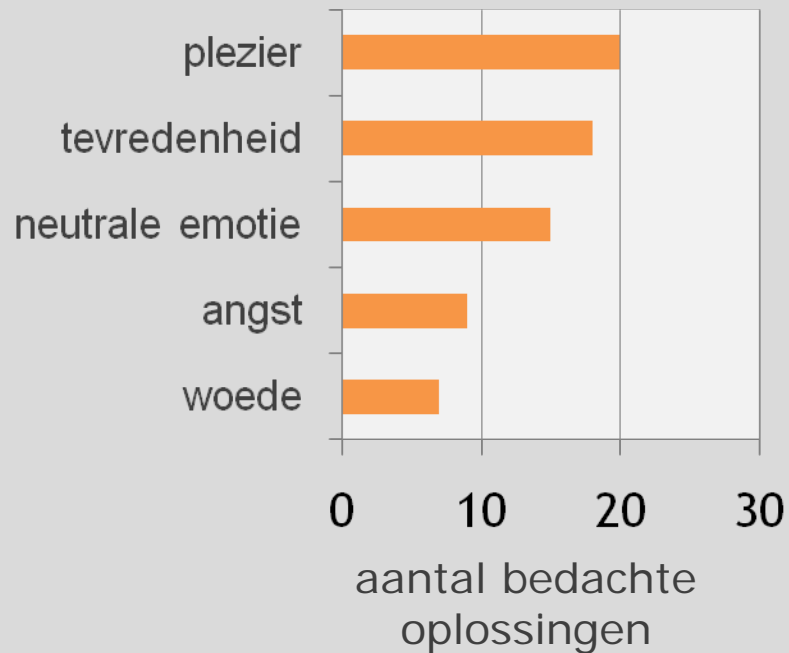


psychische  
stoornis

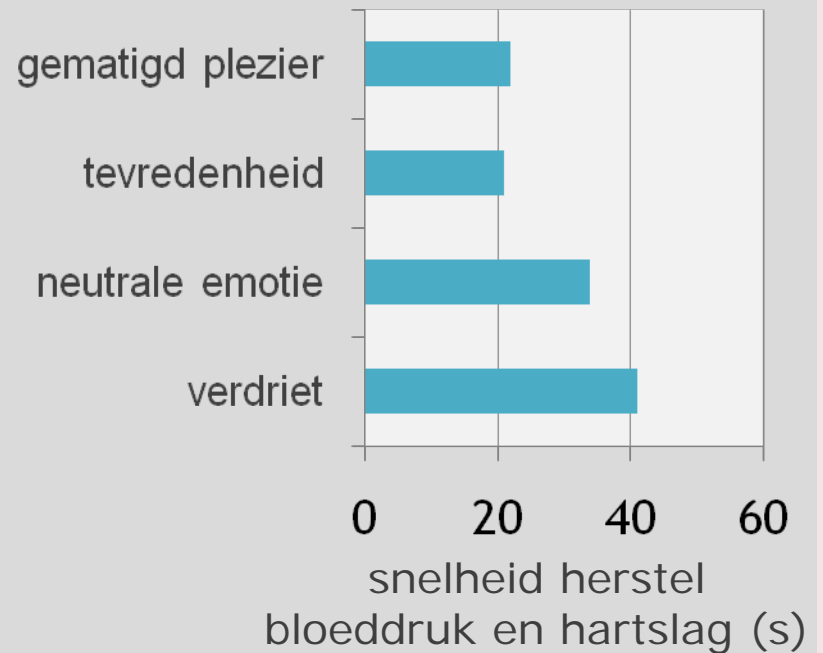
# Definitie WHO



Verschillende type emoties afgezet tegen het aantal bedachte probleemoplossingen



Verschillende type emoties afgezet tegen de snelheid waarmee bloeddruk en hartslag zich herstellen na blootstelling aan een milde angstopwekkende situatie



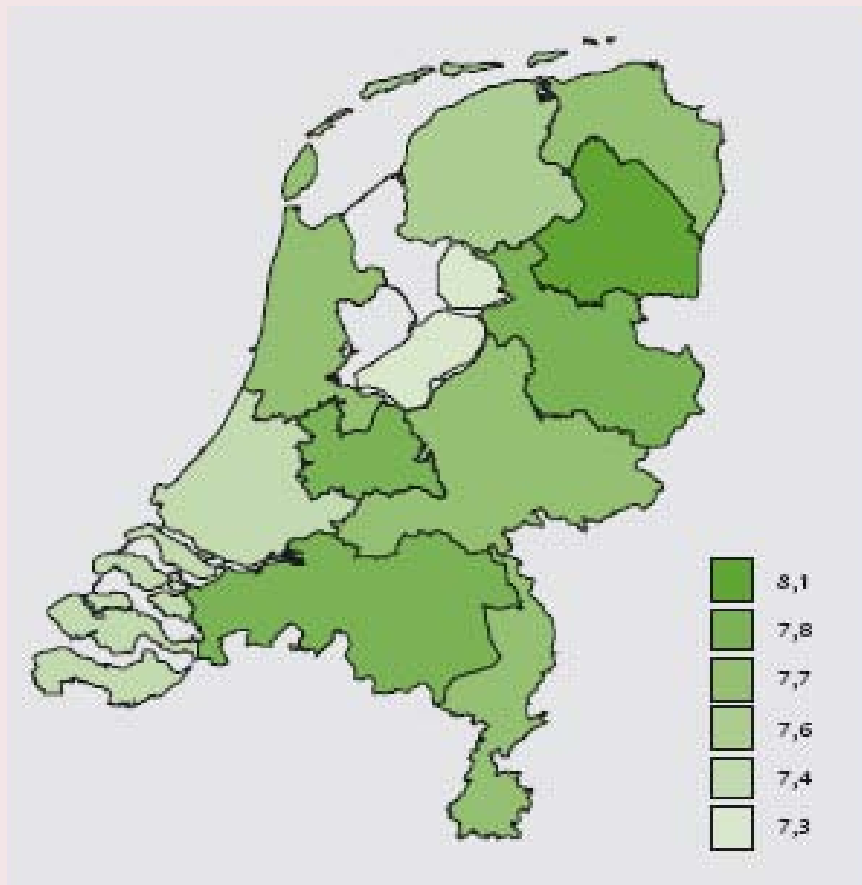
# Geluk verruimt en levert reserve

Spel  
Nieuwsgierigheid  
Voldoening  
Plezier in vriendschap

*Positieve emoties versterken de aandacht,  
cognities en vaardigheden en leveren fysieke,  
intellectuele en sociale reserves op.*

# Geluk in Nederland

## Geluk per provincie

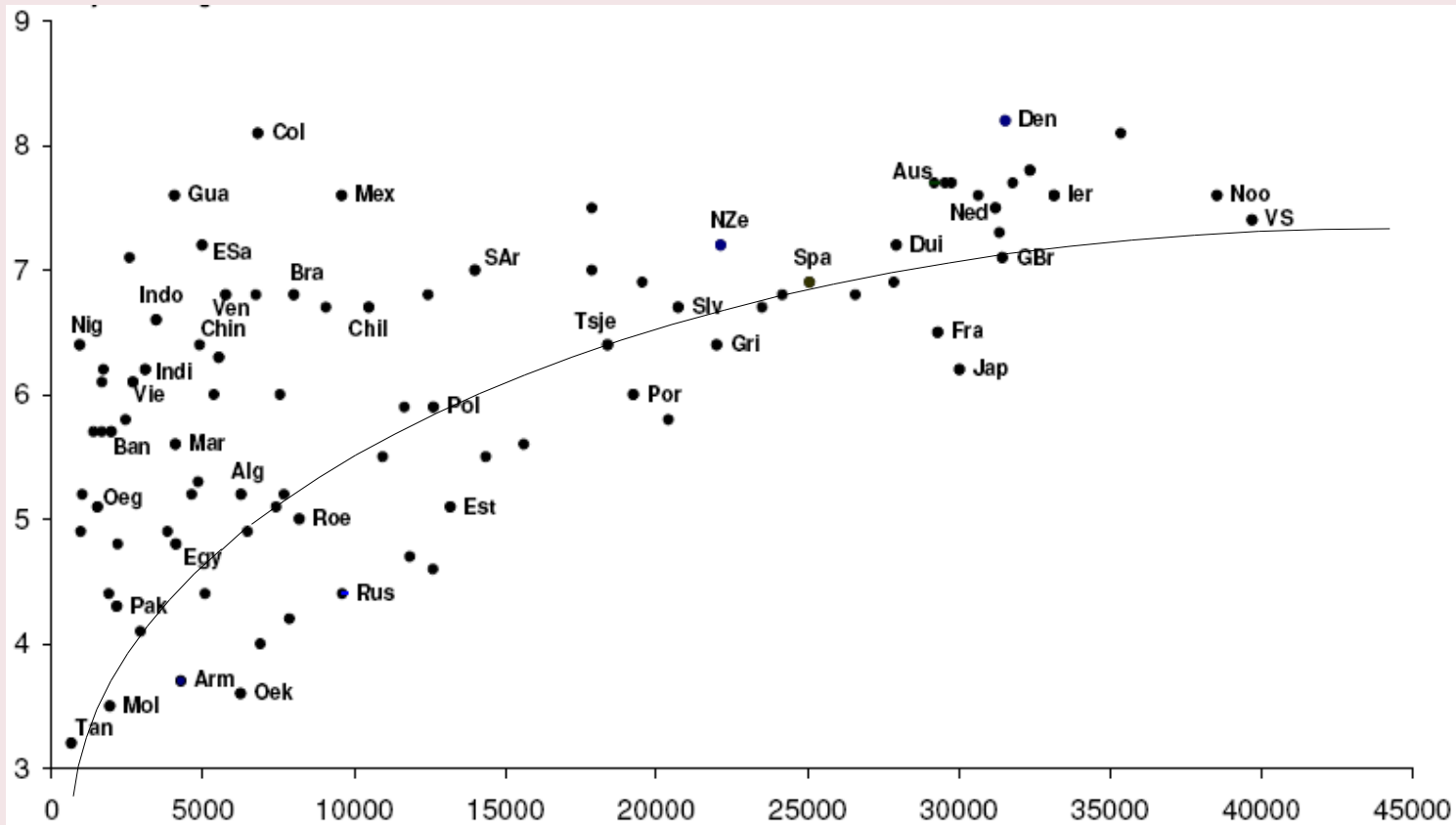


## Geluk per gemeente



# Geluk en Geld - 1

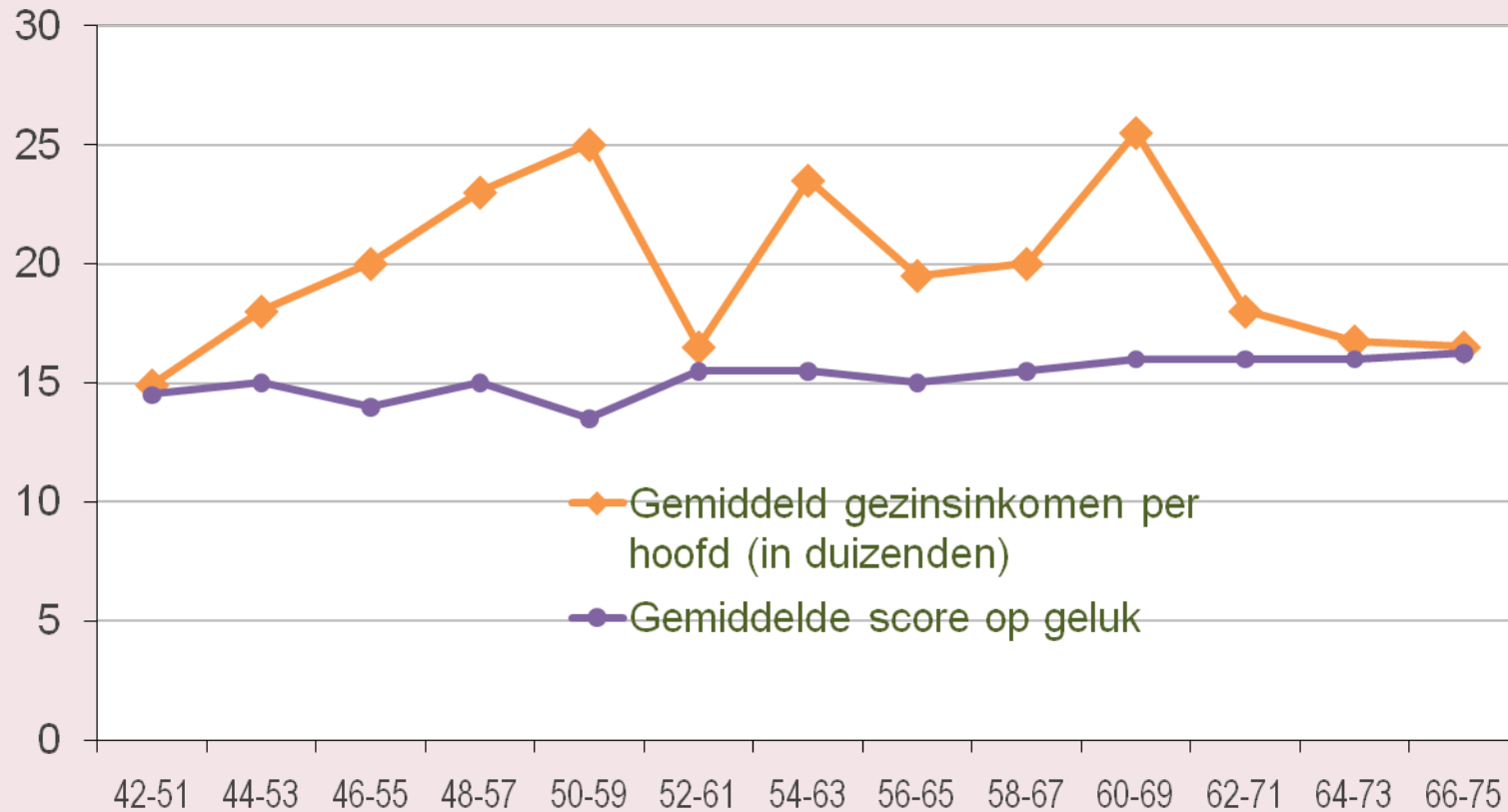
## Subjectieve geluksscores



Koopkrachtpariteiten BBP (dollars per hoofd)

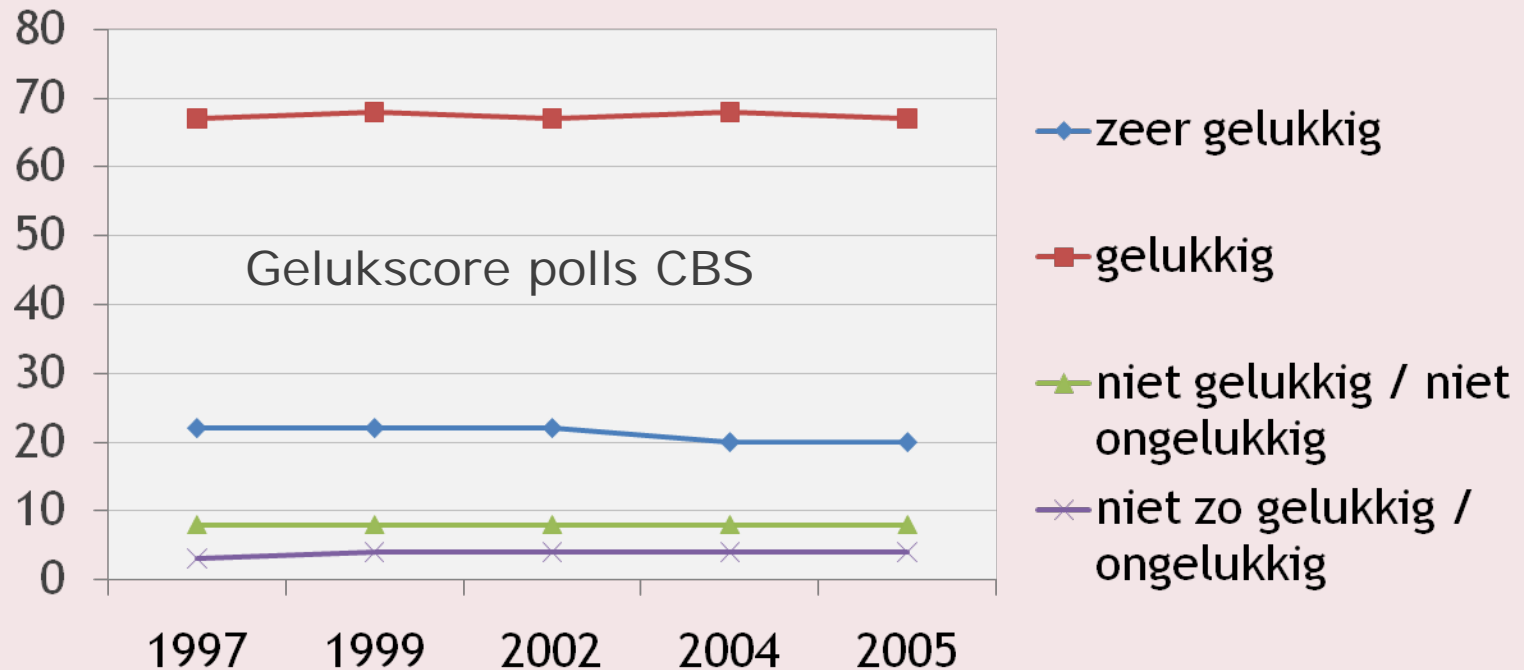
# Geluk en Geld - 2

Geboortecohort 1921-1930 van leeftijdscategorieën 42-51 tot 66-75





Europa		Verenigde Staten	
Jaar	% zeer tevreden	Jaar	% redelijk tot zeer tevreden
1973-5	28	1972	83
1995-8	31	1996	88



# Analyse

- Voorzieningen
- Vergelijking
- Aspiraties
- Stress

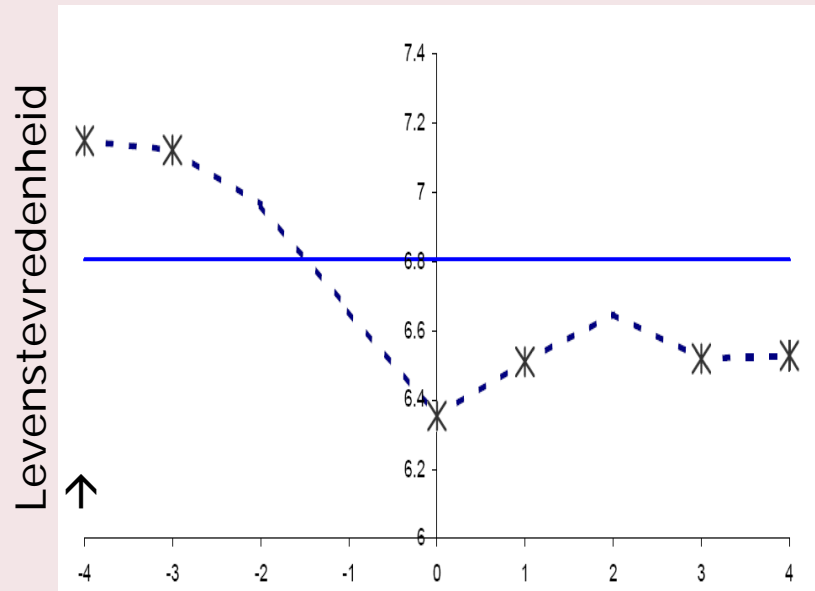
1. Levensduur
2. Kans op ziekte
3. Herstel na ziekte
4. Hart
5. Weerstand

# Conclusies gezondheid

1. Geluk maakt gezond maakt geluk
2. Indirecte oorzaken
3. Bevorderen geluk is bevorderen gezondheid

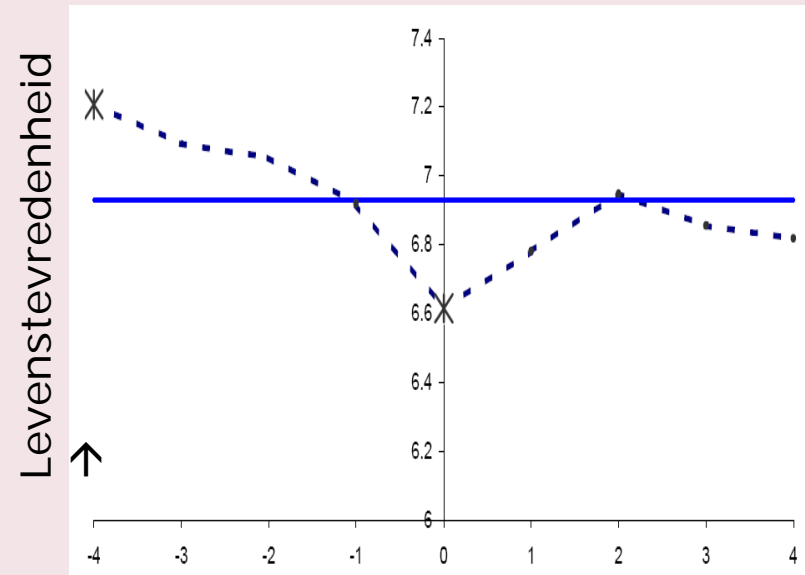
# Geen werk, geen welbevinden

## Mannen



Tijd in jaren

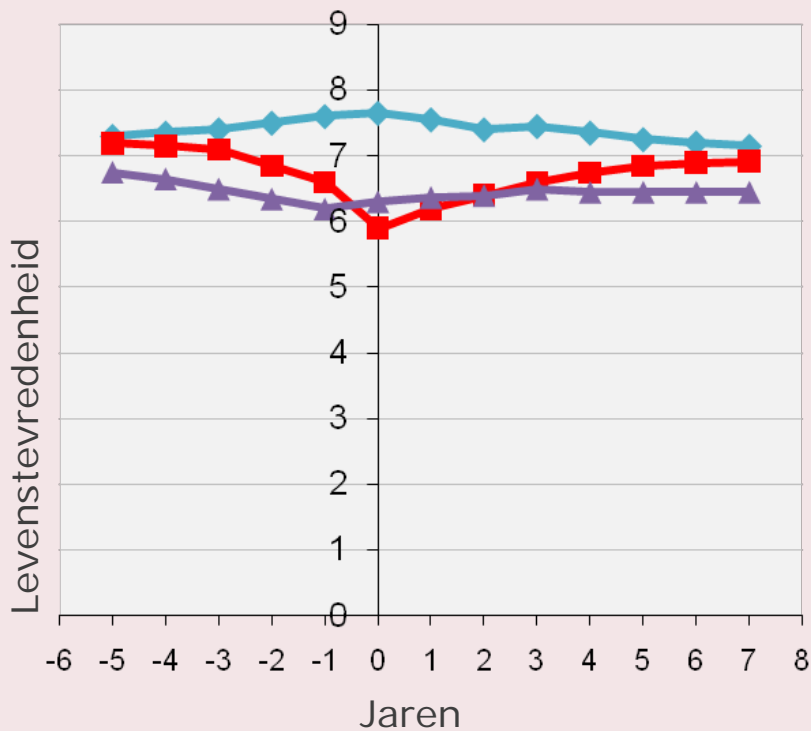
## Vrouwen



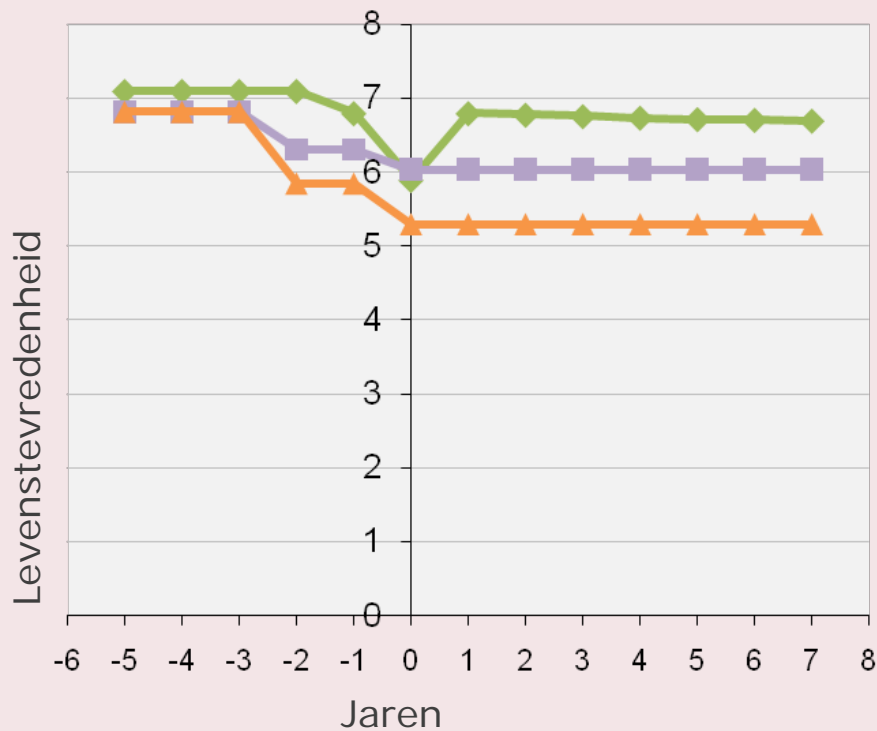
Tijd in jaren

# Levensgebeurtenissen

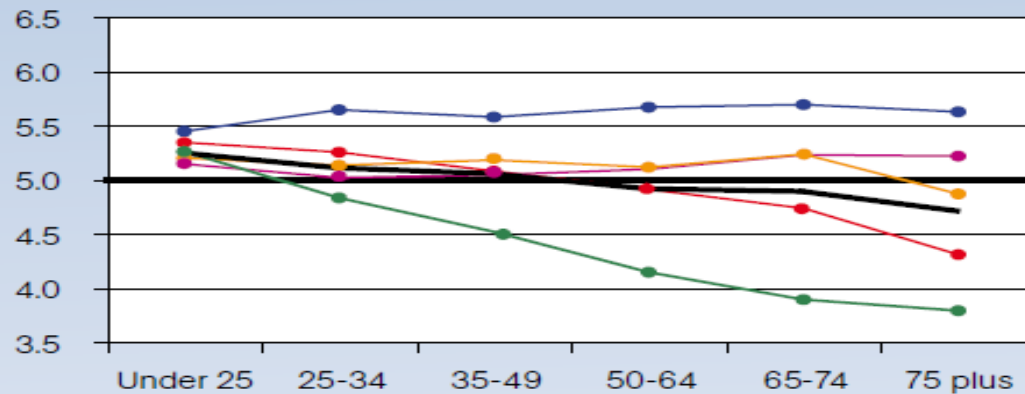
- ◆ huwelijk
- weduwnaarschap
- ▲ echtscheiding



- ◆ werkloosheid
- lichamelijke beperking
- ▲ ernstige lichamelijke beperking

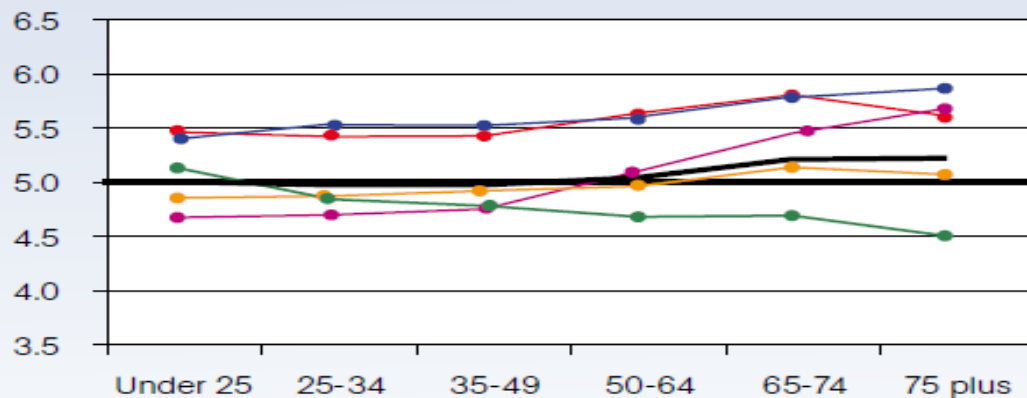


### Personal well-being

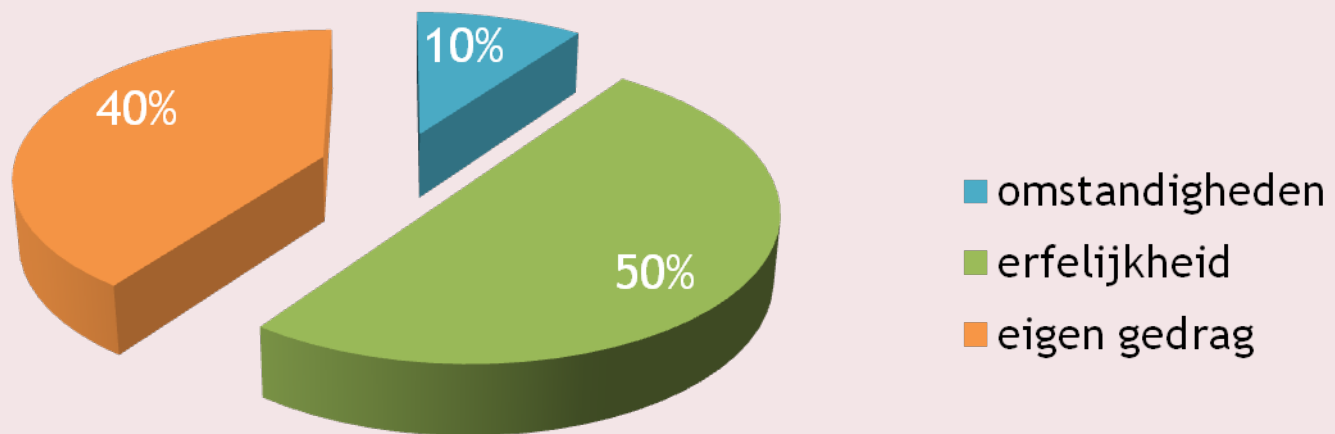


Bron: Rapport National Accounts on Well-being: bringing real health onto the balance sheet (NEF, januari 2009)

### Social well-being



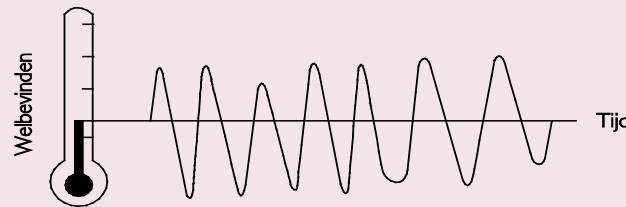
# Samenvatting





## Variaties rond het vaste punt

### Het vaste punt



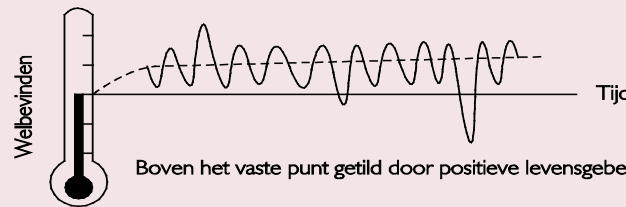
(b) Hoogfrequente en zeer wijde schommelingen rond een lage basislijn, met een sterk hellend begin.

Sterk emotionele reacties



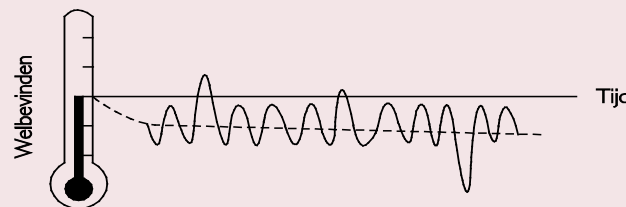
(c) Laagfrequente en weinig wijde schommelingen rond een hoge basislijn, met een weinig hellend begin.

Zwak emotionele reacties



(d) Gemiddeld welbevinden komt gedurende deze periode boven de basislijn.

Boven het vaste punt getild door positieve levensgebeurtenissen



(d) Gemiddeld welbevinden komt gedurende deze periode onder de basislijn.

Onder het vaste punt gevallen door negatieve levensgebeurtenissen

1. Positief en  
optimistisch denken

2. Leven vanuit  
betekenisvolle  
missie en dit  
succesvol kunnen  
nastreven

3. Bewust leven en  
genieten

## Bevorderen van geluk

4. Interactie met  
anderen

5. Gezonde leefstijl

6. Geluk delen

## Duurzaam positieve organisatie

2. Ruimte voor ontwikkelen en benutten van pers. vaardigheden en talenten

1. Ruimte voor eigen inrichting van het werk

3. Maatschappelijk aansprekende missie

4. Werken met anderen die zijn toegewijd en die elkaar positief stimuleren

5. Ruimtegevende stijl van leiderschap met persoonlijke aandacht van leidinggevend

A photograph of the four members of the rock band The Who standing in front of the Elizabeth Tower (Big Ben) in London. The band members are dressed in their signature mod style. A white speech bubble is overlaid on the image, containing Dutch text. The album title 'THE WHO MY GENERATION' is printed at the bottom in red and white. A small vertical text 'Printed in U.S.A.' is on the right edge, and 'DL 4664' is in the bottom left corner.

*Ik hoop te  
sterven  
voordat ik  
oud ben*

**THE WHO** MY GENERATION

DL 4664

Printed in U.S.A.



oud

vergeetachtig

kwetsbaar **ziek**

dementie

**eenzaam** duur

depressief







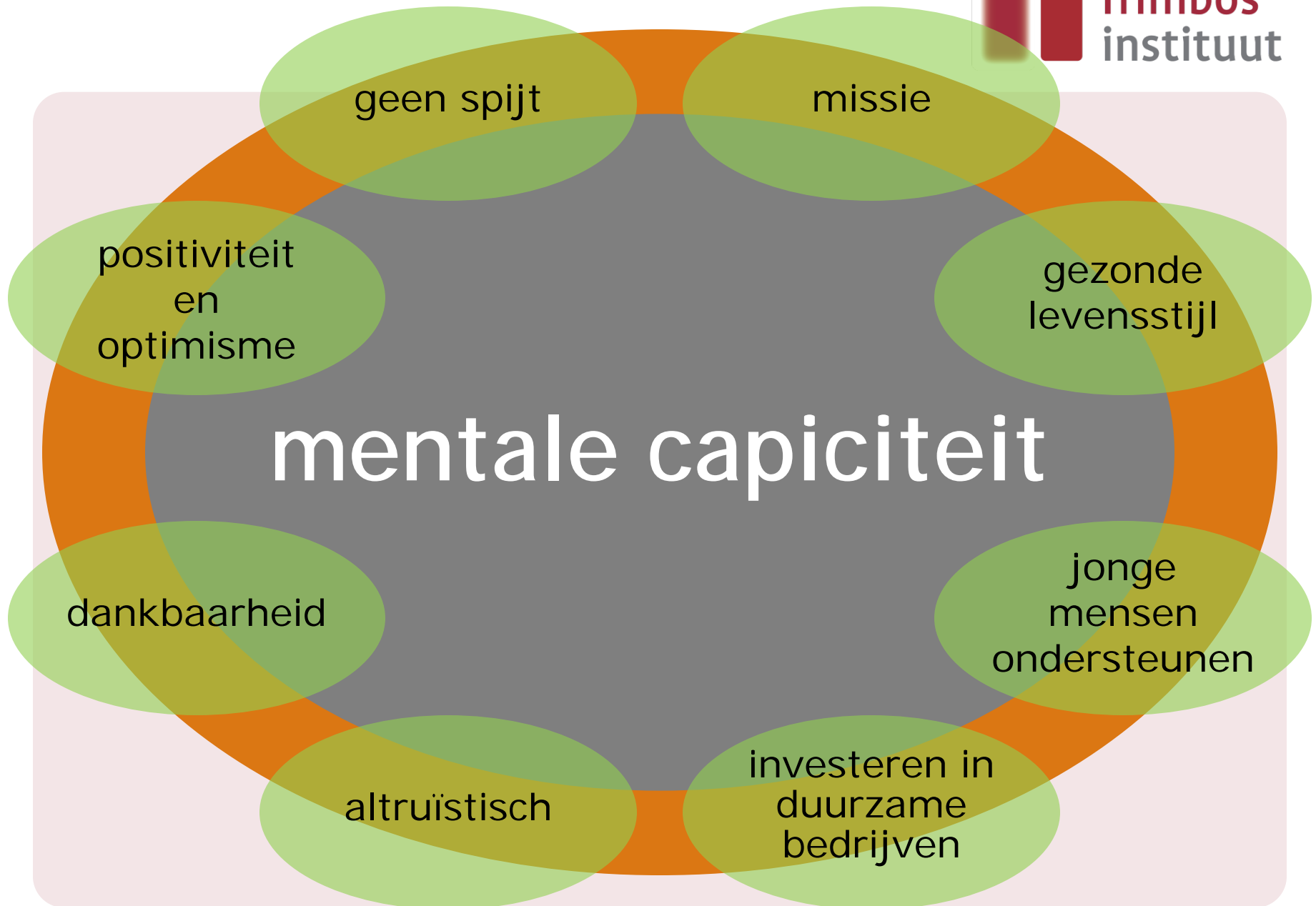




ZwitserLeven

[www.zwitserleven.nl](http://www.zwitserleven.nl)







*Ik hoop te  
sterven  
voordat ik  
oud ben*

**Age 63**

# Welbevinden in de samenleving

## Overheid

- Armoede
- Inkomen
- Werkgelegenheid
- Sociale samenhang
- Onderwijs

# Welbevinden in de gezondheidszorg

- Welbevinden als conditie voor gezondheid (preventie).
- Welbevinden naast ziekte
- Welbevinden en kwaliteit van leven bij chroniciteit.

# Welbevinden in een gemeenschap

- Individualisme, "ik" cultuur
- Televisie en internet
- Andere gezinsstructuur
- Auto
- Minder vertrouwen

# Welbevinden in een gemeenschap

- “wij”
- Betekenisvol leven
- Anderen bijstaan
- Vrijwilligerswerk

# Geïntegreerde gemeenschapscentra



- Gezondheid
- Welzijn
- Oppas
- Kerk
- Sociale bedrijven
- Restaurant
- LETS

# Welbevinden in de gemeente

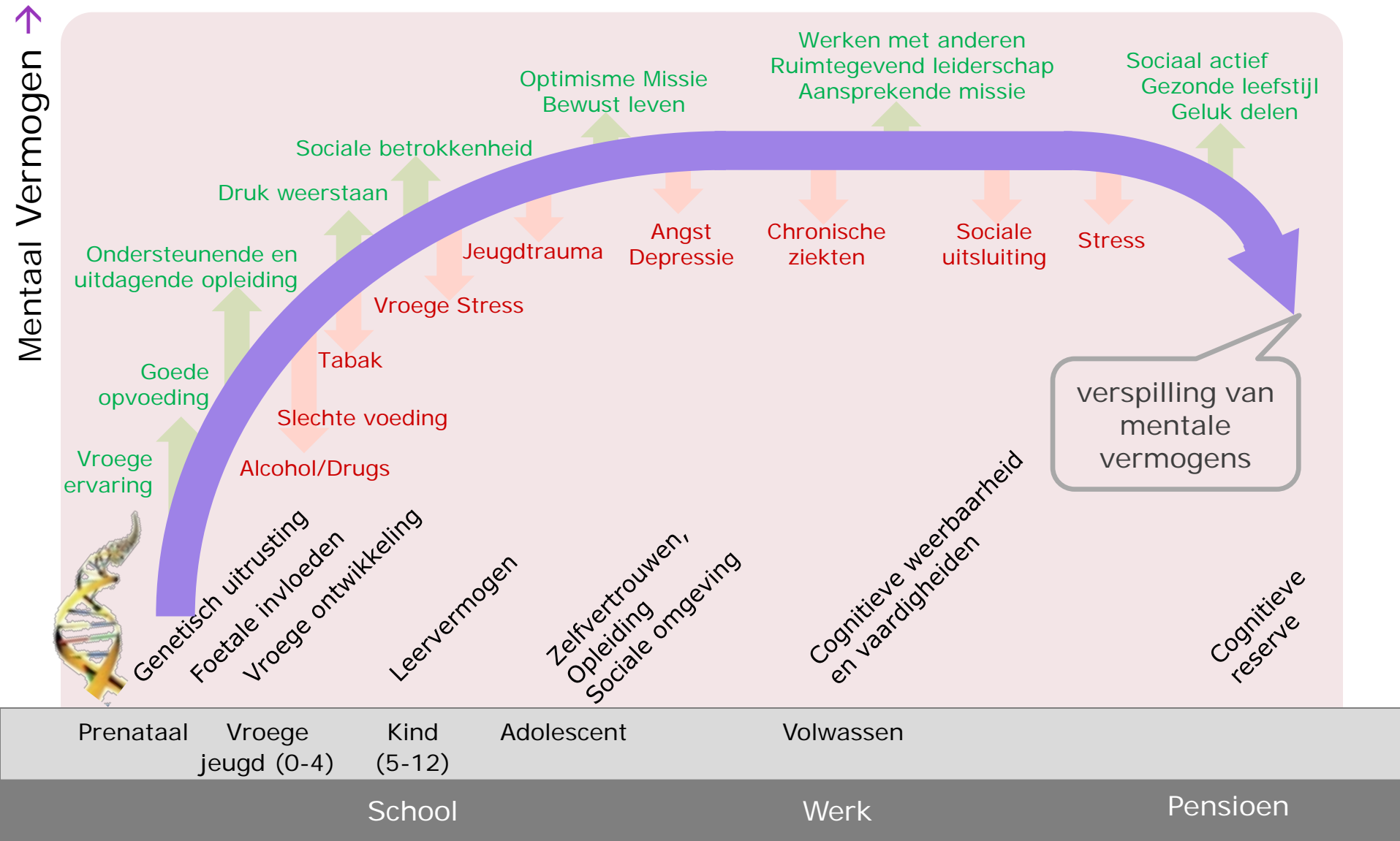
- Integratie gezondheid en welzijn.
- Versterken vermogens van risicogroepen: uitkeringen, chronisch zieken, ouderen, jongeren, allochtonen.
- Positieve waardering verschillen.
- Vertrouwen



# Geluks budget

- Vanuit optimistische gedachte
- Geeft zin aan leven(missie)
- Versterkt bewustwording van leven
- Versterkt sociale interactie
- Gaat over delen van geluk met anderen
- En: verandert interactie hulpverlener-patient, gemeente-burger
- Gaat uit van integrale gedachte lichaam-geest

# Gezondheidsmanagement



**Dank u voor uw aandacht en veel  
succes met het brengen van geluk.**

**[jwalburg@trimbos.nl](mailto:jwalburg@trimbos.nl)**