



Gelukkig en gezond van puber tot pensioen

Een onderzoek naar het geluksgevoel van jongeren en ouderen in Zuid-Limburg

Aanleiding

Het geluksgevoel van jongeren en ouderen in Zuid-Limburg

Geluk is de afgelopen jaren een steeds populairder wordend onderwerp. Nederland is zevende op de lijst van meest gelukkige landen ter wereld. We scoren gemiddeld een 7,5 op een schaal van 0 tot 10 voor geluk. Van alle Nederlandse provincies geven de Limburgers zichzelf het laagste cijfer voor geluk.¹

Om meer zicht te krijgen op geluk in de regio en gemeenten in Zuid-Limburg, onderzocht de GGD Zuid Limburg het geluk van de inwoners.

Wat is precies onderzocht?

In dit onderzoek is een antwoord gezocht op de volgende vragen:

1. Hoe gelukkig zijn de Zuid-Limburgse jongeren en ouderen?
2. Wat zijn de kenmerken van gelukkige jongeren en ouderen?
3. Is er een verband tussen gezondheid en geluk bij jongeren en ouderen?

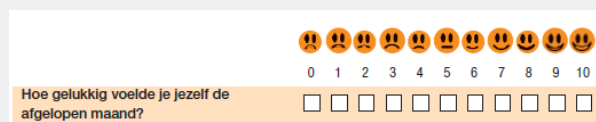
Methode

Hoe meet je geluk?

Om de achtergrondkenmerken van gelukkige jongeren en hun gezondheid te achterhalen, is gebruik gemaakt van de Jeugdmonitor van GGD Zuid Limburg. Deze monitor wordt één keer per vier jaar uitgevoerd. Op middelbare scholen in Zuid-Limburg wordt dan een enquête afgenomen over gezondheid en welzijn. In 2013 deden 9211 2e en 4e klassers (13-16 jarigen) aan de monitor mee.

Voor de informatie over geluk bij ouderen is gebruik gemaakt van de Ouderenmonitor van GGD Zuid Limburg. Deze is in 2012 afgenomen bij zelfstandig wonende ouderen. Het geluk werd gemeten door te vragen hoe gelukkig men zich de afgelopen maand voelde op een schaal van 0-10:

Figuur 1. Inschaling geluk volgens Ouderenmonitor



Resultaten

Hoe gelukkig zijn Zuid-Limburgse jongeren en ouderen?

Op een schaal van 1 tot 10 geven 13-16 jarigen in Zuid-Limburg hun geluk een 7,96. De jongeren in gemeente Vaals zijn het gelukkigst (8,50) en de jongeren in gemeente Maastricht geven hun geluk een 7,71. Ouderen lijken minder gelukkig te zijn dan de jongeren. De hoogste gemiddelde gelukscore wordt behaald in Gulpen-Wittem (7,51), de laagste gemiddelde score in Kerkrade (7,03). Figuur 2 (jongeren) en 3 (ouderen) op de volgende pagina laten de geluksscores van alle gemeenten zien. Ouderen die in kleinere (plattelands) gemeenten wonen, geven zichzelf een hoger gelukscijfer. Binnen dezelfde gemeente is meestal overeenkomst tussen het gemiddelde gelukscijfer dat ouderen en jongeren zichzelf geven. Uitzondering hierop zijn Vaals, Schinnen en Onderbanken.

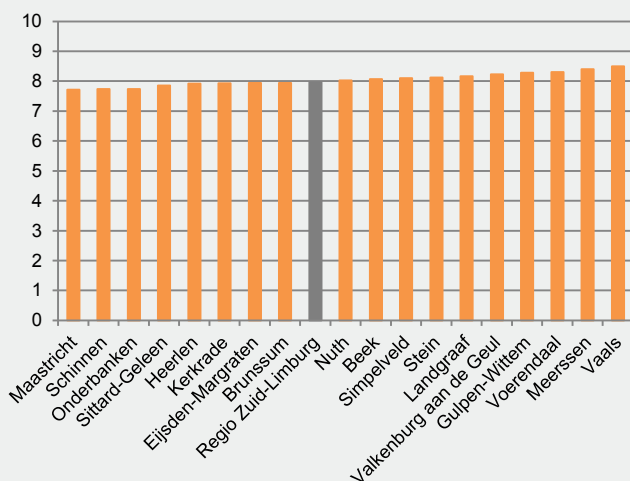
Welke jongeren en ouderen zijn het gelukkigst?

De thuissituatie heeft een invloed op het geluksgevoel van jongeren in Zuid-Limburg. Jongeren die bij beide ouders thuis wonen voelen zich gelukkiger dan jongeren die bij één van beide ouders wonen of jongeren die zelfstandig wonen. Verder zijn jongens in Zuid-Limburg gelukkiger dan meisjes.

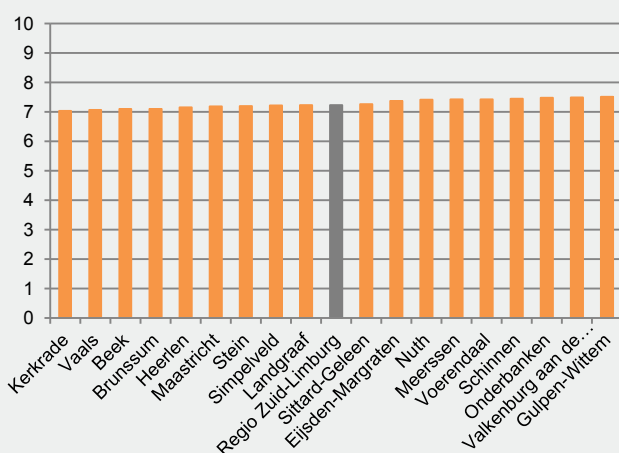
Ouderen die regie ervaren over hun eigen leven, initiatief nemen om sociale activiteiten te ondernemen, en minder vaak moeite hebben met rondkomen, voelen zich gelukkiger. Verder zijn oudere mannen in Zuid Limburg gelukkiger dan oudere vrouwen.



Figuur 2. Geluksscores 13-16 jarige jongeren in gemeenten in de regio Zuid-Limburg



Figuur 3. Geluksscores ouderen (55+) in gemeenten in de regio Zuid-Limburg



Gezond = gelukkig?

Gezonde jongeren zijn gelukkiger. Ook een gezonde leefstijl gaat meestal samen met geluk bij jongeren. Zo zijn jongeren die roken minder gelukkig dan jongeren die niet roken. Ook hebben emotionele en gedragsproblemen te maken met geluk. Jongeren met veel van deze problemen zijn ongelukkiger. Jongeren brengen een groot deel van hun tijd op school door. Als zij gepest worden of zelf pesten voelen zij zich minder gelukkig.

Ook gezonde ouderen zijn gelukkiger. Ouderen die niet roken, met mate alcohol drinken, gezond eten en voldoende bewegen zijn gelukkiger dan ouderen die dit niet doen. Minder gelukkige ouderen hebben vaker een slechte algemene gezondheid, zijn vaker eenzaam en hebben een hoger risico op psychische problemen.

Beperkingen van deze studie

Niet alle factoren die van invloed zijn op geluk zijn meegenomen in de vragenlijsten: voor jongeren is bijvoorbeeld niet gekeken naar de sociaal-economische status van hun ouders, terwijl dit volgens eerder onderzoek wel een belangrijke factor is voor het geluksgevoel van jongeren.



Samengevat

Dit onderzoek laat zien dat gelukkige jongeren en gelukkige ouderen een aantal dingen gemeen hebben. Zo zijn mannen in beide leeftijdsgroepen gelukkiger dan vrouwen. Ook zijn zowel jongeren als ouderen gelukkiger als ze niet alleen wonen. Geluk en gezondheid hebben bij jong en oud een relatie met elkaar: gezondere jongeren en ouderen zijn gelukkiger dan ongezonde jongeren en ouderen. Het sociale netwerk, of dit nu de schoolomgeving is voor de jongeren of een werkomgeving van de ouderen, is gerelateerd aan het geluksgevoel.

Colofon

Dit onderzoek is in het kader van "Klein maar Fijn" onderzoek uitgevoerd door Sonja Thissen en Janou Munnich, Masterstudenten Health Education and Promotion van de Faculty of Health, Medicine, and Life Sciences van de Universiteit Maastricht gedurende de periode februari – september 2015, onder begeleiding van Suhreta Mujakovic, Jessie Meis en KlaasJan Hajema (GGD ZL).

Literatuur

1. Gelukswijzer. *Geluk in de twaalf provincies. Laagst in Limburg*. Internet site Gelukswijzer.nl. Beschikbaar via http://www.gelukswijzer.nl/gw/index_actueel.php?do=view&id=23

Meer info?

Meer informatie vindt u op www.ggdzl.nl, www.academischewerkplaatslimburg.nl of schrijf naar academischewerkplaats@ggdzl.nl

Bij vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg, telefoon: 046 - 850 55 05

Geleen, december 2016