

VOOR U GESIGNALEERD

De geografie van welbevinden op latere leeftijd

Linden Douma

Een leefomgeving die bij je past. En die zo goed en zo lang mogelijk bijdraagt aan het welbevinden, zeker ook op latere leeftijd. Dat gunnen we toch iedereen? Op 26 maart 2026 promoveerde Linden Douma aan de Rijksuniversiteit Groningen op haar proefschrift *Geographies of wellbeing in later life*. Dankzij de kwalitatieve onderzoeksbepending staat de stem van ouderen centraal in dit onderzoek naar de relatie tussen ervaren welbevinden en de leefomgeving op latere leeftijd. Het onderzoeksgebied is Noordoost-Groningen.

Uitkomsten

Het onderzoek laat zien dat ouderen hun leefomgeving als een belangrijk onderdeel van hun welbevinden beschouwen. Door ouderen woordwebben over welbevinden te laten maken, werden vijftien domeinen geïdentificeerd. Vier domeinen springen er duidelijk uit: *sociale relaties*, *gezondheid*, *activiteiten* en *leefomgeving*. Hoewel de leefomgeving een kerndomein van welbevinden is, staat dit onderzoeksthema nog in de kinderschoenen. Dit proefschrift verdiept daarom expliciet de rol van de leefomgeving in het welbevinden van ouderen.

De reikwijdte van de leefomgeving van ouderen is in kaart gebracht, variërend van de eigen slaapkamer tot buiten de landsgrenzen. Een belangrijk resultaat is dat de meeste ouderen een hoog welbevinden ervaren, ongeacht de mate van beperkingen in hun leefomgeving. Wel blijkt dat ouderen met een beperktere leefomgeving meer risico lopen op een lager welbevinden. Dit hangt samen met meer onvervulde behoeften, zoals het wegvallen van leuke activiteiten.

Een derde belangrijke bijdrage van het proefschrift is de gedetailleerde analyse van hoe ouderen omgaan met beperkingen en veranderingen in hun dagelijks leven en leefomgeving. De resultaten tonen aan dat ouderen over een groot adaptief vermogen beschikken en dit actief inzetten om hun welbevinden te behouden. In totaal worden zeventien aanpassingsstrategieën onderscheiden, zoals het bijstellen van verwachtingen tot het inschakelen van hulp van anderen. Deze strategieën zijn

ingedeeld in twee complementaire typen: *outer-world-strategieën*, gericht op veranderingen in de omgeving, en *inner-world-strategieën* die betrekking hebben op de manier waarop ouderen zichzelf aanpassen aan hun situatie. Beide blijken essentiële mechanismen voor het behoud van welbevinden.

Tot slot benadrukt het proefschrift het belang om ouderen actief te betrekken bij beleid en interventies op het gebied van zorg, wonen en welbevinden. Het in dit onderzoek gepresenteerde CLEAR-model biedt concrete handvatten voor succesvolle burgerparticipatie door vijf essentiële voorwaarden inzichtelijk te maken: *kunnen, willen, gevraagd worden, in staat worden gesteld en gehoord worden.*

Aanbevelingen

Dit proefschrift laat zien dat welbevinden op latere leeftijd geen statisch gegeven is, maar het resultaat van een continu proces van aanpassing aan het dagelijks leven in een vaak niet-optimale leefomgeving. De leefomgeving kan het ervaren welbevinden ondersteunen, maar ook beperken. Veel ouderen blijken te leven in een leefomgeving die niet (meer) goed aansluit bij hun behoeften. Dit onderstreept het belang van blijvende investeringen in het bevorderen van welbevinden op latere leeftijd. Welbevinden verdient een prominente en blijvende plek op beleids- en uitvoeringsagenda's. Ook belangrijk is de erkenning en ondersteuning van het adaptieve vermogen van ouderen als mechanisme om hun welbevinden te bevorderen en dit volop te benutten.

Het proefschrift is online beschikbaar via <https://research.rug.nl/en/publications/geographies-of-wellbeing-in-later-life/>