



Geluk

Na het wereldwijde succes van Pharrell met 'Happy' konden we met Generaties² natuurlijk niet achterblijven. Zomer nadert en 'geluk' hangt in de lucht. Geluk lijkt een vluchtig, ongrijpbaar iets.

Toch valt het goed te onderzoeken. De nieuwe 'geluksprofessor' aan de VU, Meike Bartels, toont bijvoorbeeld aan dat 40% van de verschillen in geluk erfelijk bepaald zijn. Wij van Generaties² zien dat aanstaande ouders het geluk van hun kinderen heel belangrijk vinden. Het is dus interessant om daar meer naar te kijken. Maar er is ook meer in het leven dan geluk. Ook die opvatting vindt u in deze nieuwsbrief.

Veel plezier!

4 jaar: een nieuw meetmoment bij Generaties²!

Een aantal van u heeft ze inmiddels ontvangen, de uitnodigingen om aan een pilotonderzoek mee te doen voor een nieuwe meting. Als de pilot goed verloopt, gaan we snel van start met T8, het meetmoment dat zich richt op een belangrijke volgende mijlpaal, namelijk de overgang naar de basisschool. Vanaf vierjarige leeftijd worden kinderen steeds zelfstandiger en leren steeds beter hun eigen gedrag te sturen. Dit is ook belangrijk om goed op school te kunnen functioneren. Van u als ouder wordt gevraagd uw kind hierin zo goed mogelijk te begeleiden. Ook biologische factoren spelen een rol in het sturen van eigen gedrag. De erfelijke componenten worden echter weer beïnvloedt door opvoeding en omgeving. Hoe het samenspel van deze verschillende factoren precies zit, is nog steeds onduidelijk.

We willen bijvoorbeeld graag weten welke biologische factoren en welke factoren uit de omgeving ervoor zorgen dat een kind zich op school goed thuis zal voelen en zich makkelijk aanpast aan de nieuwe omgeving. Heeft u



Nieuwsbrief

aangegeven benaderd te willen worden voor vervolgmetingen? Dan zullen we u uitnodigen mee te doen aan deze nieuwe meting wanneer uw kindje ongeveer vier jaar is.

Partner + Kinderen = Geluk?

Waarom zoeken de meeste mensen een partner en krijgt het merendeel daarvan vervolgens kinderen? Dat is een vraag die veel mensen bezighoudt! Schrijvers van het artikel 'Partner + Kinderen = Geluk?' stellen dat vanuit economische theorieën wordt gedacht dat mensen langdurige relaties vormen en kinderen krijgen om zich nuttig te voelen. Mensen zouden dan een afweging maken tussen wat het hebben van een relatie en krijgen van kinderen oplevert aan nuttigheid tegenover de investering van tijd en geld. Het onderzoek stelt dat je deze nuttigheid

Bij de geboorte van het eerste kind stijgt het geluk. kan meten met de vraag of mensen in het algemeen

gelukkig zijn. Als individuen de beslissing nemen om een relatie aan te gaan en weten hoeveel kinderen zij willen, dan zou er verwacht kunnen worden dat het gevoel van nuttigheid toeneemt en een partner plus kinderen tot geluk leidt.

In tegenstelling tot economische theorieën, wordt vanuit psychologisch onderzoek gedacht dat geluk stabiel is door de tijd en bepaald wordt door de persoonlijkheid van een persoon. Dit zou betekenen dat een relatie en de geboorte van een kind tijdelijk geluk veranderen, maar geluk dan weer teruggaat naar de 'originele' staat. Een partner en het krijgen van een kind zou dan even het geluk verhogen, maar daarna daalt het weer. Dit onderzoek heeft gekeken naar een unieke Deense studie met eenjarige tweelingen en deze mensen gevolgd tot zij 70 jaar waren. De onderzoekers concluderen dat een toename in geluk vooral voorkomt bij de geboorte van het eerste kind, maar niet stijgt bij de kinderen die later komen. De motivatie voor vrouwen en koppels om kinderen te krijgen ná de eerste zou



minder liggen aan de investering van tijd en geld, maar meer aan overwegingen vanuit culturele opvattingen of tradities.

Kohler, H., Behrman, J.R. & Skytthe, A. (2005). Partner + Children = Happiness? The Effects of Parentships and Fertility on Well-Being. *Population and Development Review*, 31, 407-445.

Wat wensen moeders van Generaties² voor hun kind?

In de serie vragenlijsten die de deelnemers invullen wanneer hun kind 1 jaar oud is, vragen wij drie wensen van de moeders voor hun kind over 20 jaar. De wensen lopen sterk uiteen, maar er zijn twee wensen die er met kop en schouders bovenuit steken. Op de eerste plaats staat de gezondheid van de kinderen: meer dan 75 procent van de vrouwen noemt deze wens. Op een mooie tweede plaats staat het thema van de huidige nieuwsbrief geluk of gelukkig zijn: meer dan 55 procent van de vrouwen geeft deze wens aan.



Kies je voor geluk of betekenis?

Het lijkt logisch dat een gelukkig leven ook een betekenisvol leven is, of omgekeerd, dat mensen met een betekenisvol leven gelukkig zijn. Volgens Baumeister en collega's gaan de twee echter niet altijd hand in hand en kunnen ze zelfs tegenstrijdig aan elkaar zijn.

Wetenschappers meten geluk door te kijken naar de balans tussen positieve en negatieve emoties op verschillende momenten en door te vragen hoe tevreden mensen zijn over hun leven

Er is veel overlap tussen de dingen die voor een gelukkig en een betekenisvol leven zorgen, maar er zijn ook cruciale verschillen.

in het algemeen. Betekenis lijkt meer te maken te hebben met het gevoel dat je leven zinvol en waardevol is. Baumeister en collega's zagen dat er veel overlap was tussen de dingen die voor een gelukkig en een betekenisvol leven zorgden, maar dat er ook cruciale verschillen waren. Hoeveel tijd je doorbrengt met vrienden hangt bijvoorbeeld positief samen met een gevoel van geluk, maar niet met betekenis, terwijl tijd doorbrengen met de mensen van wie je houdt juist samen lijkt te hangen met meer betekenis, maar – verrassend genoeg – niet met meer geluk. De onderzoekers schreven dit toe aan het feit dat de mensen van wie je houdt (familieleden, bijvoorbeeld) niet per definitie makkelijke mensen zijn.

Uit het onderzoek bleek verder dat het bevredigen van je eigen behoeften, leven in het 'hier en nu' en meer nemen dan geven voorspellend waren voor een gelukkiger leven. Een betekenisvol leven lijkt eerder samen te hangen met meer geven dan nemen, niet in het

Bevredigen van je eigen behoeften, leven in het 'hier en nu' en meer nemen dan geven maakt je leven gelukkiger.

nu leven, maar verleden, heden en toekomst juist integreren, nadenken over de eigen identiteit en tijd besteden aan zelfontplooiing. De onderzoekers keken ook naar hoeveel stress, zorgen en angst hun deelnemers hadden. Het is niet verrassend dat mensen die zich veel zorgen maken minder gelukkig zijn. Toch leken stress, zorgen en angst juist sterk samen te hangen met betekenis. Blijkbaar is het onvermijdelijk je zorgen te maken als je bezig bent met taken die belangrijk zijn voor de mensen om je heen, de maatschappij, of voor je eigen ontwikkeling.



Ook kinderen kunnen bijdragen aan stress en zorgen. De onderzoekers zagen dat hoe meer tijd ouders besteden aan de zorg voor hun kinderen, des te zinvoller – maar niet gelukkiger – ze hun leven beschouwden. Hoewel mensen dus graag kinderen willen krijgen, én graag gelukkig willen zijn, zijn dit dus eigenlijk twee tegenstrijdige

De tijd die je besteed aan de zorg voor je kinderen, maakt je leven zinvoller maar niet perse gelukkiger.

levensdoelen. Dit wordt ook wel de 'paradox van het ouderschap' genoemd. Moeten we dan maar voor

geluk kiezen en niet

voor kinderen? 'Nee,' zeggen de onderzoekers. Een leven vol geluk zonder betekenis is maar oppervlakkig. Uiteindelijk heb je een rijker leven als je niet alleen op zoek bent naar geluk, maar ook het streven naar betekenis als waardevol ziet, zelfs als je daar een beetje geluk voor moet inleveren.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.



Het ouderschap zet je leven op z'n kop

De komst van een baby is een fantastische gebeurtenis. Maar het brengt ook veel veranderingen met zich mee. In Nederland besluiten veel stellen vlak voor of na de geboorte van hun eerste kind te trouwen. Daarnaast gaan de kersverse ouders vaak minder werken en zijn het meestal de vrouwen die parttime gaan werken. Onlangs

Door het krijgen van een kind verandert vaak de werksituatie en de burgerlijke staat.

toonden Nederlandse onderzoekers aan dat deze veranderingen invloed hebben op het welzijn van de ouders. Zij namen vragenlijsten af bij 338 vrouwen en 262 mannen die bij het eerste meetmoment nog geen kinderen hadden.

Vier jaar later, bij het tweede meetmoment, waren hiervan 130 vrouwen en 98 mannen ouders geworden. Wat bleek bij de vrouwen en mannen die tussen de twee meetmomenten een kind hadden gekregen? Bij vrouwen die in die periode hun baan hadden opgezegd, daalde de tevredenheid over de partnerrelatie. En niet de komst van een kind, maar de verandering van samenwonend stel naar getrouwd stel, maakte dat mannen zich eenzamer voelden. In één geval bleek de komst van een kind een direct effect te hebben op het welzijn van mannen: door het vaderschap waren zij minder tevreden over de partnerrelatie. Dus aan alle vaders: regel vandaag nog een oppas en neem je partner mee voor een avondje uit!

Keizer, R., Dykstra, P.A., & Poortman, A-R (2010). The transition to parenthood and well-being. *Journal of Family Psychology*, 24, 429-438.

Winnend geboortekaartje

Het geboortekaartje van Siem Leloup is het winnende kaartje van het laatste kwartaal van 2013! Zoals u op de foto kunt zien is het kaartje erg vrolijk. Op de voorkant staat een nijlpaard met aan zijn vleugels een bos hartjesballonnen. Een vriendin van de ouders van Siem heeft het kaartje ontworpen (Marjolein Rutgers – MajorieKnit). De vader van Siem vindt nijlpaarden leuke beesten, daarom staat dit dier op de voorkant van het kaartje. De woorden op de ballonnen zijn van een lied van Ramses Shaffy. De ouders van Siem vinden dit een leuk lied, met mooie woorden om aan hun zoon mee te geven. De tegoedbon van Prénatal (t.w.v. €50,-) wordt waarschijnlijk gebruikt voor de aankoop van een box.





Nieuwste onderzoeksresultaten

Graag delen we ook in deze nieuwsbrief onze nieuwste onderzoeksresultaten. Deze keer van onze promovendi Just Wernand & Floortje Kunseler. Zij verdiepten zich in het opvoedvertrouwen van de zwangere vrouwen die zich over het algemeen wat angstiger of depressiever voelden.

Zelfvertrouwen in de opvoeding

Het zelfvertrouwen van moeders in het verzorgen en opvoeden van een kind is niet iets dat plotseling na de geboorte ontstaat. Misschien kunt u zich herinneren dat u tijdens de zwangerschap, of zelfs al eerder, nadacht over hoe u het als moeder zou gaan doen. Wij vroegen ons af waarom sommige vrouwen al tijdens de zwangerschap meer zelfvertrouwen hebben in het toekomstige opvoeden dan anderen. Daarom bekeken we bij een groep van 533 aanstaande moeders, of de vrouwen die zich over het algemeen wat angstiger of depressiever voelden minder "opvoedvertrouwen" zouden hebben dan vrouwen met minder klachten van angst of depressie; en of dit over een langere tijd heen nog steeds zo zou zijn. Bij angst denken we aan "zorgen maken en onrustig zijn" en bij

De resultaten van dit onderzoek waren verrassend in vergelijking met voorgaand onderzoek.

depressie aan "gevoelens van somberheid". De resultaten van dit onderzoek waren verrassend in vergelijking met voorgaand onderzoek. Eerder onderzoek koppelde een lager vertrouwen over de opvoeding vooral aan depressieve gevoelens van vrouwen. Wij vonden echter dat angst een nóg belangrijkere rol speelde dan depressie. Dus vrouwen die angstiger waren, hadden wat minder vertrouwen dat ze het goed zouden doen als moeder. En hoewel ook het "opvoedvertrouwen" van angstigere vrouwen over het algemeen groeide tijdens de zwangerschap, was deze groei minder sterk dan bij vrouwen die minder angstig waren. Misschien is dat niet zo vreemd vlak vóór zo'n grote verandering: "moeder worden".

Het is mogelijk dat aanstaande moeders die wat angstiger zijn het liefst meer zouden willen controleren hoe de toekomst zal lopen, terwijl dit nu net zo moeilijk te voorspellen is als je zwanger bent van je eerste kind. Hoe het na de geboorte verder zal gaan is natuurlijk nog wel de vraag, want door ervaring op te doen met opvoeden, zou het zelfvertrouwen van angstige moeders kunnen toenemen! Dit onderzoek wordt dus vervolgd ...

Naar: Wernand, J. J., Kunseler, F.C., Oosterman, M., Beekman, A.T.F., & Schuengel, C. (2013). Prenatal changes in parenting self-efficacy: Linkages with anxiety and depressive symptoms in primiparous women. *Infant Mental Health Journal*, 34, 1-9.



Filmpje: Let's talk parenting taboos

In dit hilarische filmpje worden 4 taboes over het ouderschap besproken. Zo is het bijvoorbeeld onbespreekbaar als je niet in de eerste minuut werd overspoeld met liefde voor je baby. Of dat je gemiddelde geluksgevoel is gedaald sinds je een kind hebt.

Herkenbaar? Ga naar <http://www.ted.com/talks> en typ in de zoekopdracht: 'Let's talk parenting taboos'

Contactgegevens

Voor vragen, opmerkingen of adreswijzigingen kunt u ons bellen of e-mailen:
020-598 3865
info@generaties2.nl

