

Lang zal die gelukkig leven

(1) Gezonde mensen zijn gelukkiger dan ongezonde mensen. Dat lijkt een inkoppertje. Verrassender is dat het andersom ook geldt: geluk leidt tot
5 gezondheid. “Sterker nog: het verband tussen geluk en gezondheid is twee keer zo sterk als andersom”, zegt Ruut Veenhoven, gepensioneerd hoogleraar aan de Erasmus
10 Universiteit Rotterdam. Met andere woorden: blije mensen zijn gezond doordat ze zo blij zijn.

(2) Een recente studie van de universiteit van Michigan onder meer dan
15 zestigduizend ouderen liet bijvoorbeeld zien dat gelukkige mensen minder naar de dokter gaan dan ongelukkige: 4,6 tegen 6,3 keer per jaar. Op een schaal van 1 tot 6
20 zorgde elk extra gelukspunt voor een vermindering van het doktersbezoek met 11 procent.

(3) Maar hoe kan het dat geluk voor gezondheid zorgt? De belangrijkste
25 reden is dat gelukkige mensen betere keuzes maken. De lijst daarvan is lang: ze eten beter, drinken niet, roken niet, bewegen meer en ze hebben banen die beter bij hen
30 passen. “Gelukkige mensen beheersen de zogenoemde kunst van het leven dus beter”, zegt Veenhoven. “Ze zijn minder bang om foute keuzes te maken, bijvoorbeeld
35 bij hun zoektocht naar de perfecte baan. Die baan vinden ze daardoor ook vaker.” Ongelukkige mensen daarentegen zijn vaak niet kritisch in hun denken, waardoor zij niet in staat
40 zijn van een eenmaal gemaakte keuze af te stappen.

(4) Daarnaast hebben gelukkige mensen doorgaans een drukker sociaal leven: ze hebben meer
45 vrienden en gelukkigere liefdesrelaties – twee factoren waarvan is aangetoond dat ze de gezondheid ten goede komen. “Geluk en gezondheid zijn op deze manier met elkaar
50 verbonden: geluk leidt tot gezondheid, dat weer tot meer geluk leidt, enzovoort”, zegt Veenhoven.

(5) Het is heel logisch dat al die betere keuzes en levensomstandigheden inwerken op het lichaam:
55 bloedwaarden van gelukkigen, zoals het cholesterolgehalte, zijn beter, hun bloeddruk is lager en het gewicht optimaler. Geluk doet blijkbaar wat
60 met het lichaam. “De belangrijkste reden is dat ongelukkige mensen vaak gestrest zijn en daardoor in een permanente vecht-of-vluchtmodus staan”, zegt Veenhoven. “Dat is een
65 staat van het lichaam waarin het zich klaarmaakt voor actie. Handig voor de korte termijn, als je bijvoorbeeld een leeuw tegenkomt, maar op de lange termijn is deze houding
70 schadelijk.” Bij de vecht-of-vluchtmodus verhoogt het lichaam de bloeddruk en produceert het meer van het op de lange termijn schadelijke stresshormoon cortisol. Ook
75 stopt het met het verspillen van energie aan andere lichaamsactiviteiten, zoals aan het immuunsysteem.

(6) Dat merken mindergelukkigen. Uit
80 een beroemd experiment waarin studenten werden blootgesteld aan een verkoudheidsvirus nadat hun

was verteld dat ze voor een examen waren gezakt, bleek dat ze sneller
85 verkouden werden dan tegenhangers die te horen hadden gekregen dat ze waren geslaagd. Het immuunsysteem was dermate onderdrukt dat ze vatbaarder waren voor het virus.

90 **(7)** De effecten werken echter ook door op de lange termijn. Verschillende studies in het afgelopen decennium laten zien dat gelukkige mensen minder hartaanvallen, minder hersenbloedingen en minder ontstekingen hebben. Een overzichtsstudie van afgelopen jaar, uitgevoerd door wetenschappers van de universiteit van Edinburgh, liet dan ook zien
100 dat geluk rechtstreeks verband houdt met de sterfttekans in een bepaalde periode: hoe ongelukkiger, hoe hoger de kans om vroegtijdig te overlijden. Optimistische mensen genezen zelfs
105 sneller van ziektes. Wat overigens niet betekent dat positief denken je van een ernstige ziekte kan genezen.

(8) Al die effecten hebben een verregaande invloed op de levensverwachting. In een studie waarbij nonnen al vanaf 1930 worden gevolgd, blijkt dat de vrolijken onder hen gemiddeld tien jaar langer leefden dan hun minder gelukkige kloosterzusters. “Er was de nonnen destijds,
115 aan het begin van de studie, niet

gevraagd hoe gezond ze waren, waardoor de vergelijking niet helemaal terecht is, maar ook andere studies laten zien dat gelukkig zijn zeker een aantal jaren scheelt in de levensverwachting”, zegt Veenhoven.
120 **(9)** Hij pleit er dan ook voor dat geluk meer aandacht in de gezondheidszorg krijgt. “Geluk is net als stoppen met roken: je kunt er vergelijkbare winst mee halen op het gebied van gezondheid en levensverwachting”, zegt hij.

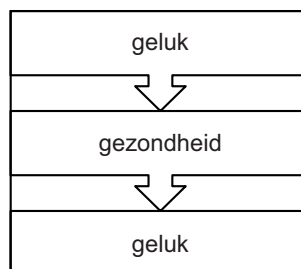
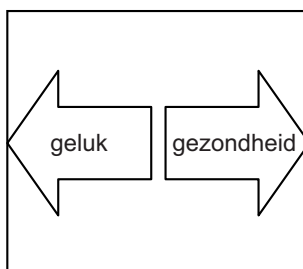
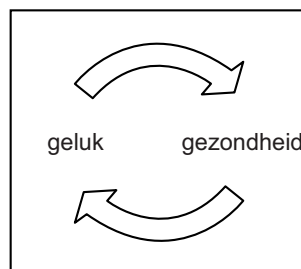
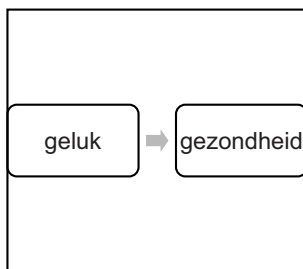
130 **(10)** Tijd voor ‘evidencebased geluk’¹⁾, vindt Veenhoven. Een aantal jaren geleden begon hij met het opzetten van een gelukswijzer, waarbij voor tienduizenden mensen wordt bijgehouden wat hen gelukkig maakt. Hij hoopt hiermee gerichte therapieën te ontwikkelen die mensen helpen bij de keuzes om gelukkig te worden. “Die zijn natuurlijk vrij individueel, maar er zal overlap zijn op het gebied van leeftijd, karakter en type baan. Als we daar inzicht in krijgen, wordt het mogelijk om op een wetenschappelijke manier
145 mensen gelukkiger te maken. Er is op dit moment weinig aandacht voor preventie, maar meer overheidsbeleid op het gebied van geluk kan de gezondheidszorg veel opleveren.”

Naar een artikel van Hidde Boersma, Elsevier, 4 januari 2014

noot 1 evidencebased geluk: geluksfactoren die wetenschappelijk aangetoond zijn

Tekst 1

- 1p 1 Wat is het onderwerp van de tekst 'Lang zal die gelukkig leven'?
- A aandacht voor geluk in de gezondheidszorg
 - B invloed van geluk op het maken van keuzes
 - C tijd voor evidencebased geluk
 - D verband tussen geluk en gezondheid
- 1p 2 Uit welke alinea('s) bestaat de inleiding van deze tekst?
- 2p 3 "Maar hoe kan het dat geluk voor gezondheid zorgt?" (regels 23-24)
→ Welke twee verklaringen geeft de schrijver in de tekst voor het gegeven dat geluk voor gezondheid zorgt?
Gebruik per verklaring niet meer dan 10 woorden.
- 1p 4 "Geluk en gezondheid zijn op deze manier met elkaar verbonden (...)" (regels 48-50)
Welke afbeelding geeft het verband tussen geluk en gezondheid op de juiste manier weer?



- 1p 5 Hoe sluit alinea 5 aan op de alinea's 3 en 4?
Alinea 5
- A is een deel van een opsomming met de alinea's 3 en 4.
 - B noemt voorbeelden bij de alinea's 3 en 4.
 - C vormt een tegenstelling met de alinea's 3 en 4.
 - D vormt een uitwerking van de alinea's 3 en 4.

- 1p 6 Wat zegt Ruut Veenhoven over de vecht-of-vluchtmodus? (alinea 5)
Volgens hem is deze altijd
- A handig bij de opbouw van een immuunsysteem.
 - B handig bij het klaarmaken voor actie op korte termijn.
 - C schadelijk door het produceren van het stresshormoon cortisol.
 - D schadelijk door het verspillen van energie aan lichaamsactiviteiten.
- 1p 7 De alinea's 7 en 8 horen bij elkaar.
Welk kopje geeft het beste de inhoud weer van alinea's 7 en 8 samen?
- A Effect geluk op lange termijn
 - B Effect geluk op ziektes
 - C Verband geluk en genezingskans
 - D Verband geluk en voortijdig overlijden
- 1p 8 In alinea 8 lees je dat er onderzoek is gedaan naar de effecten van geluk op de levensduur van nonnen. In de tekst worden nog twee specifieke doelgroepen genoemd waarbij het verband tussen geluk en gezondheid onderzocht is.
→ Noteer de twee doelgroepen waar het om gaat.
- 1p 9 Hoe kun je de hoofdgedachte van deze tekst het beste weergeven?
- A Een gezonde levensstijl wordt bepaald door goede levensomstandigheden.
 - B Een goede levensverwachting is afhankelijk van de juiste gezondheidskeuzes.
 - C Een optimistische levenshouding heeft direct invloed op genezingsprocessen.
 - D Een positieve levensinstelling kan bevorderlijk zijn voor de levensverwachting.
- 1p 10 Wat is de functie van de laatste alinea van deze tekst?
- A een advies geven aan de lezer
 - B een afrondende conclusie geven
 - C een nieuw gegeven toevoegen
 - D een samenvatting geven
- 1p 11 Wat is het voornaamste doel van de schrijver met deze tekst?
De schrijver wil de lezer
- A duidelijk maken dat de overheid meer aandacht moet besteden aan geluk.
 - B ertoe aansporen om gezonde keuzes te maken in het leven.
 - C ervan overtuigen dat gelukkige mensen langer leven.
 - D informeren over de effecten van levensinstelling op levensverwachting.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.