

Existentieel welzijn bij ouderen

Wat betekent het om als mens te leven? Over welke krachtbronnen kunnen mensen beschikken om op de best mogelijke manier met problemen om te gaan? Dit artikel diept de verschillende bestaansdimensies uit en laat zien hoe positieve psychologie een negatieve kijk op ouder worden en zijn kan keren.

De existentiële benadering exploreert wat het betekent als mens te leven (Van Deurzen 1997). Mens-zijn is gekenmerkt door meerdere bestaansdimensies: de fysieke werkelijkheid, het sociale leven, de psychische ervaringswereld, de spirituele beleving. Positieve psychologie onderzoekt op empirische wijze over welke krachtbronnen mensen beschikken om het bestaan te optimaliseren, probleemsituaties om te buigen tot groeikansen, hoop te vinden in tijden van lijden. Positieve psychologie gaat niet over ‘ontkennen’ van problemen; wel over er op de best mogelijke manier mee omgaan. Zo geeft ze een aanzet tot existentieel welzijn en biedt ze een alternatief voor een negatieve manier van kijken naar ouderen.

Existentieel welzijn is gericht op bewustzijn van kwetsbaarheden en aanboren van mogelijkheden in de fysieke, sociale, psychische en spirituele bestaansdimensie (Leijssen 2013). Een optimale ontwikkeling veronderstelt vol-

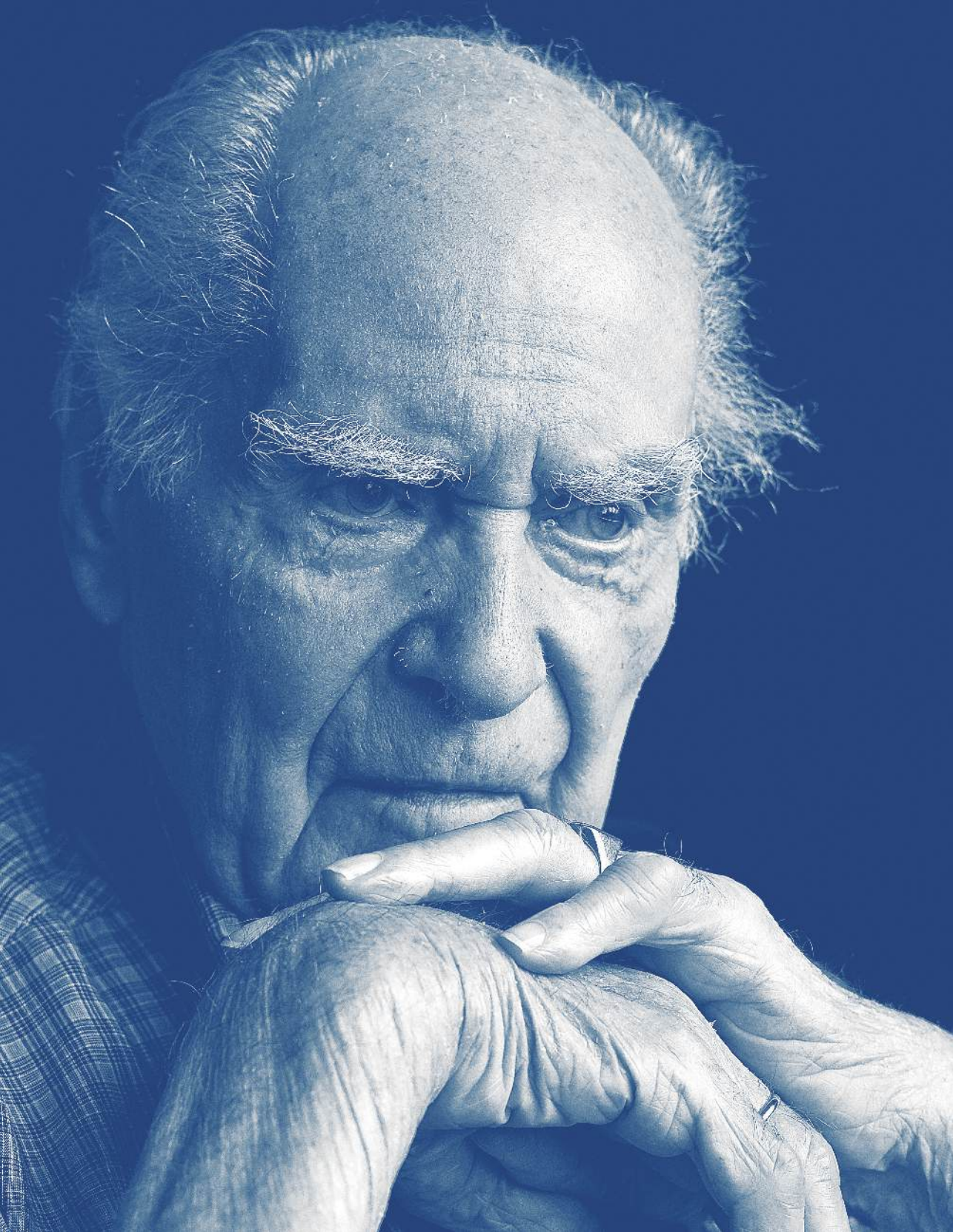
doende aandacht voor elke bestaansdimensie. Dit artikel belicht vooreerst enkele bijdragen uit de positieve psychologie die relevant zijn voor existentieel welzijn. Vervolgens worden de vier bestaansdimensies uitgediept met aandacht voor onderzoeksgegevens die ondersteuning bieden voor kwaliteiten waarmee ouderen existentieel welzijn ontwikkelen.

Positieve psychologie

Maslow (1951) beschrijft de behoeftepiramide met voedsel, onderdak, sociale steun als basis in een hoofdstuk getiteld ‘Positieve psychologie’. Daarin argumenteert hij dat het leven echt de moeite waard wordt vanuit ‘zijnswaarden’: schoonheid, goedheid en waarheid.

Seligman (2002), die als ‘stichter’ van de positieve psychologie beschouwd wordt, onderzoekt welke kwaliteiten bepalend zijn voor geluk. Hij beschrijft drie wegen. Het ‘plezierige’ leven cultiveert wat het leven aangenaam maakt en





koestert positieve gevoelens, zoals dankbaarheid, tevredenheid, vergevingsgezindheid, optimisme, hoop. In het 'goede' leven worden talenten aangewend om zich te engageren in belangrijke levensdomeinen zoals werk, relaties, hobby's. Bij het 'zinnvolle' leven wordt het beste van zichzelf ingezet en eigen belangen overstegen.

Peterson en Seligman (2004) classificeren karaktersterktes in deugden: wijsheid, moed, liefde, rechtvaardigheid, gematigdheid, transcendentie. Deugden zijn kwaliteiten die in de geschiedenis van de mensheid hoog aanzien genieten. Ze zouden een biologische basis hebben omdat er tijdens de evolutie van de mens een natuurlijke selectie is op basis van 'uitmuntendheden'.

Vaillant (2002) verankert positieve psychologie in ontwikkelingspsychologie, neurobiologie en antropologie. Aan de hand van wetenschappelijke experimenten bewijst hij dat positieve emoties leiden tot flexibeler en creatievere denkpatronen en efficiënter gedrag, terwijl negatieve emoties de aandacht vernauwen en resulteren in vastgeroeste gewoontes. Negatieve emoties – zoals angst en boosheid – zijn cruciaal om te overleven. Positieve emoties – zoals liefde, mededogen, hoop, vergevingsgezindheid, dankbaarheid, ontzag, vreugde – zijn essentieel voor welzijn. Vaillant (2008) ziet streven naar geluk als kortzichtig en pleit ervoor om belang te hechten aan wat op langere termijn vreugde schenkt. Vreugde is wezenlijker en stabiel dan geluk. Vreugde gaat over verbondenheid met anderen; bij geluk draait het om spanningsverlaging voor het zelf. Geluk activeert het

Niet de slechte ervaringen maar de goede mensen die je levenspad kruisen bepalen je welzijn

sympathisch zenuwstelsel, waar ook vluchten of vechten gestimuleerd worden. Vreugde situeert zich in het parasympathisch zenuwstelsel, waar tevens stimuli om te rusten en te verteren zich lokaliseren. Vreugde verlaagt de hartslag, gaat samen met levendigheid en is te verzoenen met pijn. Evolutionair is vreugde relevant, omdat het een biologisch beloningssysteem is dat doet kiezen om gevaar te trotseren.

Positieve psychologie legt zich ook toe op welzijnsmetingen. Daarbij is er een *hedonistische* strekking met nadruk op levenstevredenheid en geluk, en een *eudaimonische* benadering waarin vooral zelfrealisatie en levensdoelen belangrijk zijn. Het verschil tussen die twee wordt bijvoor-

beeld uitgedrukt in genieten van lekker eten versus voldoening wanneer je iemand geholpen hebt. Beide situaties dragen bij aan welzijn,

hebben stressreducerende effecten en een positieve impact op fysieke en mentale gezondheid. Celbiologisch onderzoek toont dat er bij *eudaimonisch* welzijn meer antivirale cellen in het lichaam aangetroffen worden dan bij *hedonistisch* welzijn (Fredrickson 2013). De onderzoekers maken de vergelijking met 'lege calorieën' die bij *hedonistisch* welzijn opgenomen worden, waardoor de 'voedingswaarde' van kortstondige geluismomenten minder diepgaand doorwerkt. *Eudaimonisch* welzijn zorgt voor betere 'bewapening tegen aanvallen' die zich onvermijdelijk aandienen op ieders levensweg.

Fysieke bestaansdimensie

De fysieke dimensie gaat over het menselijk lichaam, de natuur, de materie. Zonder zorg



voor deze dimensie sterft de mens. Belangrijke welzijnsverhogende waarden zijn hier: gezondheid, veiligheid, comfort, schoonheid.

Het menselijk lichaam is meer dan een gesofistikeerde machine; het ‘weet’ wat het nodig heeft. De meest basale verstoring doet zich voor op het niveau van zich afsluiten voor lijfelijke ervaren en het lichaam behandelen als een ding. Goed contact met lichamelijke gewaarwordingen is een basisvoorwaarde voor welzijn. Daarom start existentieel welzijn met *mindful* aanwezig zijn in je lichaam. Dat betekent opmerkzaam zijn voor je ademhaling, en gewaarwordingen in je lichaam erkennen zonder oordelen. Zo verschuift je bewustzijn van hoofdzakelijk denken naar belichaamd doorleven. Gewaarwordingen verwelkomen wil niet zeggen dat je blij bent met wat je aantreft. Het betekent dat je vriendelijk erkent hoe je lichaam iets meedraagt, zoals je goed gezelschap zou geven aan je beste vriend die het moeilijk heeft. Dat resulteert in ontspanning met gunstige effecten op heel je beleving.

Existentieel welzijn erkent tevens de ondersteunende en helende werking van fysiek contact (Leijssen 2001). In crisismomenten geeft rechtstreeks fysiek contact het snelst een gevoel van veiligheid, heroriëntatie en controle over de situatie. Er is aangetoond dat mensen die weinig aangeraakt worden, meer moeite hebben om zichzelf waardevol te vinden. Niet zelden handelen zij agressief of hebben zij fysieke klachten. In woonzorgcentra blijkt bijvoorbeeld dat ouderen minder slaapmedicatie vragen en minder appellerend gedrag vertonen wanneer ze bij de avondrondgang een hartelijke omhelzing krijgen. Bejaarde mensen zijn ook meer gebaat met een dagelijkse handmassage dan met

vele pillen tegen allerlei kwalen. Symptomen van dementie zijn minder uitgesproken wanneer bejaarden liefdevol aangeraakt worden.

De natuur is voor veel ouderen een bron van inspiratie, een plek om hun batterij op te laden, een spiegel voor het leven, troostend en zingevend. Onderzoek bij bewoners van woonzorgcentra toont bijvoorbeeld dat het sterftecijfer tot de helft vermindert wanneer bejaarden een plant verzorgen (Servan-Schreiber 2005).

In een cultuur waarin jeugdige schoonheid en fysieke prestaties toonaangevend zijn, valt er voor ouderen vaak een schaduw over hun beleving van welzijn (Vanhoof 2013). Lichamelijke veroudering is vooral een negatief verandingsproces wanneer biologische processen op de voorgrond staan. Normale verouderingsverschijnselen zoals rimpels, een doorgezakt lichaam, geven aanleiding tot stress wanneer je zelfbeeld voornamelijk bepaald wordt door fysieke kenmerken. Pogingen om natuurlijke veranderingen tegen te gaan, kosten meestal veel energie, terwijl ze zelden naar welzijn leiden. Vanuit een perspectief van existentieel welzijn erken je beperkingen die inherent zijn aan veroudering en stem je je zelfbeeld af op de realiteit. Vervolgens selecteer en optimaliseer je wat binnen je mogelijkheden ligt. Zo behoud je ondanks veroudering je gevoel van welzijn en meesterschap over je leven.

Sociale bestaansdimensie

De sociale dimensie gaat over relaties met andere mensen en je plaats in de samenleving. Menselijk leven is slechts mogelijk in interactie met een sociaal netwerk waarin soortgenoten voor elkaar zorgen. Belangrijke waarden zijn

hier: erbij horen, succes, iets betekenen voor anderen, goedheid. Een hoopgevend resultaat van levensloopstudies is dat het niet de slechte ervaringen zijn die uiteindelijk je welzijn bepalen, maar de goede mensen die je levenspad kruisen (Vaillant 2002).

Liefdevolle relaties beïnvloeden je gezondheid en spelen mee in je pijnwaarneming (Van Haegeborgh 2011). Het is empathische bezorgdheid – in tegenstelling tot empathische angst – die een positief effect heeft. Empathische angst is een negatieve gemoedstoestand waarbij je gestresst reageert en een besmettelijke sfeer van onrust verspreidt vanuit je eigen zorgen of gevoelens van onmacht bij het lijden van anderen. Bij empathische bezorgd-

heid daarentegen blijf je gericht op het welzijn van de persoon in moeilijkheden. Dan ben je in staat

om aandacht en erkenning te geven aan pijn en stress, op een manier die geruststellend en helend werkt. Ook wondgenezing is gerelateerd aan interacties met de omgeving: bij conflicten genezen wonden trager dan bij sociale steun.

Bij ouderen speelt het behoren tot een familie een centrale rol in hun welzijnsbeleving. Het negatieve effect van een initiële onveilige hechting, wordt gebufferd of deels tegengegaan door een positieve gehechtheidsrelatie op hoge leeftijd (Van Assche 2013). In een ruime kring van positieve sociale relaties worden vrienden soms belangrijker dan familie. Vriendschapsbanden zijn gekenmerkt door wederkerige steun, prettig gezelschap, diepgaande gesprekken, ontspannende dingen samen doen (Stevens 2004). In een longitudinale studie bleek bij mannen de

interesse in vriendschappen te dalen na de leeftijd van 75 jaar, terwijl vrouwen hun vriendschappen tot op hoge leeftijd behouden. Vaak berusten vrouwenvriendschappen meer op de uitwisseling van vertrouwelijke dingen, terwijl mannenvriendschappen meer gebaseerd zijn op gezamenlijke activiteiten (Rubin 1985).

Uit je sociale rollen put je een belangrijk deel van je identiteit. De vraag ‘Wie ben ik?’ wordt grotendeels bepaald door interpersoonlijke relaties en sociale activiteiten, zoals: ‘Ik ben opa’, ‘Ik ben leraar’. Zo ontleen je betekenis aan je plaats in een sociaal netwerk. Wie zich geen deel voelt van een verbindend netwerk, is kwetsbaarder voor problemen. Het opnemen van nieuwe

sociale rollen tijdens de levensloop geldt als een criterium voor welzijn. Wie zich te eenzijdig identificeert met een

specifieke rol, loopt gevaar bij pensionering of confrontatie met het ‘lege nest’. Een belangrijk aspect van existentieel welzijn is het vermogen om je drijfveren te veranderen. Waar je bijvoorbeeld eerst ‘presteren’ hoog in je vaandel droeg, kan ‘dienstbaar zijn’ het overnemen. Of wanneer je altijd betekenis vond in ‘zorgen voor’ kun je ‘genieten van ontdekken’. Je identiteit hangt daarbij minder samen met je sociale rol.

Psychische bestaansdimensie

De psychische dimensie legt het accent op innerlijk leven, zelfkennis, zelfontplooiing. Belangrijke waarden zijn: autonomie, vrijheid, kennis, waarheid, wijsheid. De grootste eenzaamheid is niet het gevolg van tekort aan sociale relaties, wel van afwezigheid van een goede



innerlijke relatie. Bij gebrek aan zelfkennis en zelfliefde weet je vaak niet wat jijzelf echt wilt, omdat je geleerd hebt je te richten op anderen. Je zelfbeeld is soms een succesvolle leugen waarmee je maatschappelijk aanzien verkregen hebt of conflicten kon vermijden. De waarheid omtrent jezelf onder ogen zien en jezelf een eerlijke kans geven om te worden wie je in wezen bent, zijn noodzakelijk voor welzijn.

De helende ontwikkeling naar zelfaanvaarding is meestal een van de vruchten van diepgaande zelfkennis. Een louter cognitieve beslissing om jezelf te accepteren, werkt doorgaans niet. Om in alle eerlijkheid naar jezelf te kijken, is een niet-oordelende houding vereist. Door zo naar je wonden te kijken, kun je ontdekken hoe je in de gegeven omstandigheden meestal geen andere keuzes had dan te doen wat je gedaan hebt. ‘Probleemgedrag’ was oorspronkelijk soms de enige manier om te overleven in stressvolle situaties, te ontsnappen aan erger, iets vitaals te behouden. Een vriendelijke houding naar jezelf is fundamenteel anders dan problemen ‘goedpraten’. Het is juist moeilijke dingen echt aan te pakken, te exploreren hoe het zich zo ontwikkeld heeft en te kijken wat je nodig hebt om te herstellen. Wanneer je je echt kunt toe-eigenen wat je (niet) gedaan hebt waardoor je nu schuld beleeft, dan herneem je een authentieke macht over die situatie. Maar misschien geef je jezelf onterecht schuld. Soms doe je dat omdat het veel moeilijker is om te accepteren dat je eigenlijk machteloos was. Vergelijkbaar met de ‘schuld’ die overlevenden kunnen voelen omdat ze iemand anders niet hebben kunnen

redden van de dood. Je schuldig voelen fungeert dan als een schild tegen verdriet. Wanneer je herhaaldelijk stoot op eenzelfde gevoel, kan het helpen om dieper te kijken, bijvoorbeeld: ‘Mag ik voelen wat ik tracht af te wenden door mezelf schuld te geven?’ Door jezelf zo te benaderen, spreek je een onvoorwaardelijk vertrouwen in jezelf uit. Vanuit een liefdevolle verbinding met jezelf is het nergens voor nodig om dingen voor jezelf te verbergen.

Veroudering gaat samen met een ‘positiviteitseffect’: een ontwikkelingspatroon waarbij een selectieve focus op negatieve stimuli tijdens de jeugd plaats maakt voor een relatief sterkere focus op positieve informatie (Westerhof & Bohlmeijer 2010).

Daardoor hebben mensen naarmate ze ouder worden minder stress, minder zorgen, minder

negatieve gevoelens, en scoren ze beter op geluk en wijsheid. Ouderen genieten van een ‘positieve bias’ mede dankzij de selectieprocessen in hun hersenen (Vanhoof 2013). In geheugentesten blijkt bijvoorbeeld dat ouderen neutrale informatie minder goed onthouden dan jongeren, maar dat ze beter zijn in het onthouden van positieve informatie. Ook bij het zien van beelden richten ouderen hun aandacht sneller op positieve dingen zoals een lachend gezicht, terwijl jongeren vooral opgeslorpt zijn door negatief geladen taferelen zoals een gevecht. Deze positieve vooringenomenheid komt evenzeer voor in alledaagse ervaringen: ouderen genieten meer en langer van positieve ervaringen en worden minder van hun stuk gebracht door problemen (Carstensen 2011). Ook kiezen

ouderen hier-en-nu-doelen die hun zelfrespect versterken, in plaats van stressvolle confrontaties op te zoeken zoals jongeren verkiezen.

Psychisch welzijn gaat samen met vergeven (Vaillant 2008). Soms wordt vergevingsgezindheid gezien als iets wat je naar anderen aanwendt. Maar in wezen is het een vorm van goed voor jezelf zorgen. Je geeft jezelf de kans om je te ontdoen van een reeks negatieve gevoelens zoals slepende boosheid, haat, onverschilligheid, bitterheid. Je kiest om je lijden niet langer te laten voortduren. Vergeven heeft te maken met een andere manier van kijken waarin (zelf) empathie de bovenhand heeft. Vergeven helpt je te verzoenen met het verleden en de wortels van negatieve oordelen niet verder te voeden. Door te vergeven kun je terug in je kracht komen en je waardigheid herstellen.

Tot de psychische dimensie behoort ook de kennis die je in de loop van je leven opgebouwd hebt. Wanneer je kennis verbindt met liefde kom je tot wijsheid. Hoofd en hart zijn daarbij in harmonie. Theorie en praktijk worden geïntegreerd. Cognitieve competenties zijn verrijkt met levenservaring. Het is geen opeenstapeling van feiten en gebeurtenissen, maar een dieper begrip van de essentie, dat wat niet verandert in de variaties van oppervlakkige fenomenen (Baltes & Kunzmann 2003). Wijze mensen geven blijk van emotionele betrokkenheid die zich uit in interesse, dienstbaarheid en het doorgeven van inspiratie.

Spirituele bestaansdimensie

De spirituele dimensie impliceert bewustwording dat alles met alles verbonden is. Het ‘ik’

ruimt plaats voor een groter geheel dat uiteenlopende namen kan krijgen. Bijdragen aan een betere wereld, overgave en vertrouwen zijn hierbij belangrijke waarden. Waar eerder ‘Ik wil’ centraal staat, verschuift dat nu naar ‘Waar toe ben ik geroepen?’ Vooral in situaties waarbij bronnen in andere dimensies opdrogen, worden spirituele zingevingbronnen aangeboden om tot welzijn te komen (Vanhoof 2013). ‘*Spiritus*’ betekent: geest, levenskracht. Een geloofssysteem verwijst naar de basale kracht in je leven en wat je kan begeistere. Het geeft houvast om je te verhouden met existentiële uitdagingen zoals vragen over de zin van het leven, lijden en dood. Het verschaft de grond van mo-

raliteit of wat je motiveert om het goede te doen. Het is het ultieme waarin je persoonlijke identiteit opgaat.

De diepmenselijke zoektocht naar betekenis vindt haar bedding in diverse vormen van spiritualiteit, onderscheiden naar ‘het grotere geheel’ waaraan de spirituele identiteit ontleend wordt. Post en Wade (2009) beschrijven: een goddelijkheid of een grotere macht die buiten en in jou werkt (religieuze spiritualiteit); de natuur waarvan de schoonheid en de immense grootsheid je inspireren (kosmische spiritualiteit); de mensheid en de wetenschap die je dieper laat doordringen tot de wetten van de materie (humanistische spiritualiteit). Dit zijn geen ‘of-of’-vormen. Je kunt je thuis voelen in meerdere vormen, zoals sommige dieren zich ook kunnen bewegen over het land, in het water en in de lucht, terwijl andere dieren alleen als een vis in het water overleven. Voor welzijn en zingeving

is je specifieke geloofssysteem bijkomstig. Wel doet je geëngageerde keuze ertoe. Opvallend is dat dezelfde houdingen en waarden in alle grote geloofssystemen aanwezig zijn. De meest universele zijn: liefde, mededogen, goedheid, vriendelijkheid, altruïsme, vergevingsgezindheid, zelfbeheersing, contemplatie, dankbaarheid.

In welzijns counseling wordt bijvoorbeeld het cultiveren van dankbaarheid aangemoedigd met eenvoudige instructies: 'Houd een schrift/papier/computerdocument bij en schrijf daarin regelmatig een aantal punten op waarvoor je dankbaar bent.' Omdat deze opdracht zo gemakkelijk toepasbaar is in talrijke contexten is er veel effectonderzoek uit voortgekomen. 'Zegeningen tellen' is het beste tegengif voor gewinning die kenmerkend is voor een luxelevens. Het heeft de kracht om depressie te voorkomen en het geeft alles wat je omringt opnieuw glans (Lyubomirsky 2008). Dankbaarheid blijkt te resulteren in opvallend meer levenstevredenheid (Wood 2009). Het beïnvloedt zelfs je kwaliteit van slapen, doordat je met positievere gedachten de nacht ingaat. Dankbare mensen zijn sneller geneigd om te delen wat ze hebben, ze zijn hulpvaardiger en bieden emotionele ondersteuning aan anderen. Dankbaarheid is een succesvol hulpmiddel om stressvolle situaties te boven te komen. Dankbare mensen zijn geen naïeve optimisten die hun pijn ontkennen, wel leergierige mensen die hun aandacht richten op wat er nog meer te beleven valt naast de lastige dingen. Dankbaarheid is tevens een motor in het voltooien van een rouwproces. Dankbaarheid om wat je had of wie je verloren bent,

maken het verlies niet ongedaan, maar helpen je te genezen van je wonden en met waardigheid je littekens te dragen. Dankbaarheid zorgt ervoor dat verbondenheid met anderen en de natuur aan kracht wint. Het blijkt bij ouderen de beste buffer te zijn tegen demoralisatie. Wie dankbaarheid koestert, ziet het leven als een geschenk dat met de leeftijd kostbaarder wordt.

‘Leef-tijd’

In een samenleving waarin ‘tijd’ samenvalt met ‘chronos’ – de tijd die geld kost – komen ouderen in een negatief daglicht te staan. De lineaire meetbare tijd is genoemd naar de Griekse god Chronos die zijn kinderen opat zodra ze geboren waren; de verslindende tijd. Veranderingen die samengaan met veroudering zijn echter een voedingsbodem voor vertraging en verdieping. Zo wordt ‘kairos’ uitgenodigd. Dat is de tijd die kan stilstaan, tijd om los te komen van stress en opgelegde patronen, tijd om te ontspannen, ‘leef-tijd’. Levenskwaliteit vraagt om kairostijd (Leijssen 2007). Op die wijze biedt ouderdom de ruimte bij uitstek om existentieel welzijn te voeden. Daarbij blijkt niet zozeer de kalenderleeftijd de belangrijkste factor te zijn, maar wel het besef dat het levens-einde nadert. De dood als ultieme existentiële uitdaging nodigt uit tot investeren in wat wezenlijk is en maakt je opmerkzamer voor het schone, het goede, het ware op je levenspad. Een waardig afscheid van het menselijk bestaan ten slotte draagt opnieuw kenmerken van zorg voor de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie van leven en sterven. <

**Wie dankbaarheid koestert, ziet
het leven als een geschenk dat
met de leeftijd kostbaarder wordt**

Literatuur

Baltes, P.B. & Kunzmann, U. (2003). Wisdom. *The Psychologist*, 16(3), 131-133.

Carstensen, L., Socioemotional Selectivity, and Emotional Storytelling. In: Snyder, C.R., Lopez, S.J., & Pedrotti, J.T. (2011). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, Second edition, Thousand Oaks: Sage Publications.

Fredrickson, B.L. (2013). Human Cells Respond in Healthy, Unhealthy Ways to Different Kinds of Happiness. *Science Daily*, July 29, 2013 <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/07/130729161952.htm#Ufdm2T7pr6s.facebook>

Leijssen, M. (2013). *Leven vanuit liefde. Een pad naar existentieel welzijn*. Tielt: Lannoo.

Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel*. Tielt: Lannoo.

Leijssen, M. (2001). Lichaamsgerichte interventies: waardevol en ethisch verantwoord? *Maandblad geestelijke volksgezondheid*, 56, 195-217.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Press.

Maslow, A.H. (1951). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Post, B.C., & Wade, N.G. (2009). Religion and Spirituality in Psychotherapy: A Practice-Friendly Review of Research. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 131-146.

Rubin, L.B. (1985). *Vriendschap*. Baarn: Ambo.

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

Servan-Schreiber, D. (2005). *Uw brein als medicijn*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.

Stevens, N. (2004). Vriendschap voor gevorderden: het belang van vriendschap op middelbare en latere leeftijd. In: Goossens, L., Hutsebaut, D., & Verschueren, K. (red.), *Ontwikkeling en levensloop*. Leuven: Universitaire Pers Leuven, 323-340.

Vaillant, G.E. (2002). *Aging well*. Boston: Little, Brown.

Vaillant, G.E. (2008). *Spirituele evolutie*. Amsterdam: Paradigma.

Van Assche, L., Luyten, P., Bruffaerts, R., Persoons, P., Van de Ven, L., & Vandenbulcke, M. (2013). Attachment in Old Age: Theoretical Assumptions,

Empirical Findings and Implications for Clinical Practice. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 67-81. doi:10.1016/j.cpr.2012.10.003.

Van Deurzen, E. (1997). *Everyday Mysteries. Existential Dimensions of Psychotherapy*. London: Brunner-Routledge.

Van Haegenborgh, M. (2011). *Liefde als factor van existentieel welzijn*. KU Leuven. Masterproef o.l.v. M. Leijssen en J. Dezutter.

Vanhoof, T. (2013). *Existentieel welzijn en zingeving bij ouderen*. KU Leuven. Masterproef o.l.v. M. Leijssen en J. Dezutter.

Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom, 251.

Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being above the Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.

Mia (prof.dr. M.) Leijssen is hoogleraar aan de Katholieke Universiteit Leuven en psychotherapeut.
mia.leijssen@ppw.kuleuven.be
www.existentieelwelzijn.be