

Toespraak ter gelegenheid van de pensionering van mevrouw Conradi, directeur Gezondheidscentra Maarssenbroek (28 juni 2018, kasteel Oud Zuylen)



### Over dankbaarheid vanuit wetenschappelijk perspectief

Geachte mevrouw Conradi en natuurlijk alle andere aanwezigen hier, welkom in kasteel Oud Zuylen in Maarssenbroek, dank u wel dat u allemaal bent gekomen vandaag. Het was een aangename verrassing voor mij om een uitnodiging te krijgen voor dit mini-symposium ter gelegenheid van uw pensionering mevrouw Conradi. De afgelopen 14 jaar heeft u zich ingezet voor kwalitatieve eerstelijnszorg dicht bij de mensen en u heeft op deze manier de zorg toegankelijk gemaakt en gehouden in Maarssenbroek. Ik zag op de website dat de Gezondheidscentra Maarssenbroek hierbij mee gaan met de tijd en gebruikmaken van eHealth toepassingen. Er is daarnaast ook aandacht voor leefstijlverbetering van cliënten om zo problemen met de gezondheid voor te zijn. Wat ik mooi vond om te lezen in uw visie was de aandacht die u voor uw medewerkers heeft en dat u zorgdraagt dat zij goed gefaciliteerd worden om de zorg efficiënt en effectief te kunnen uitvoeren. Ik kan me voorstellen dat uw medewerkers daar heel erg dankbaar voor zijn en daarmee zijn we aangekomen bij het onderwerp waar we hiervoor bij elkaar zijn; dit mini-symposium met het onderwerp dankbaarheid. Het is voor mij een grote eer om tijdens dit mini-symposium ter ere van uw pensionering te mogen spreken mevrouw Conradi, en ik wil dit graag doen door iets te vertellen over dankbaarheid zelf en de samenhang van dankbaarheid met een aantal gezondheidsuitkomsten. Ik wens iedereen een inspirerend mini-symposium toe.

Al sinds de oude Grieken en Romeinen wordt dankbaarheid in alle religies en levensovertuigingen gezien als een belangrijke menselijke eigenschap om een goed leven te leiden. De Romeinse filosoof Cicero zei 100 jaar voor Christus al dat dankbaarheid de moeder van alle deugden was. Ook Darwin heeft in zijn boek *Descent of Men* gerefereerd aan dankbaarheid hoewel hij het niet expliciet noemde. Hij schreef



dat de mens wordt geleid door de hoop op het ontvangen van het goede in ruil voor het verrichten van daden gebaseerd op sympathieke vriendelijkheid jegens anderen. Deze hoop zorgt ervoor dat die gemeenschappen met het grootste aantal sympathieke leden het beste zouden floreren en de meeste kinderen zouden grootbrengen. Door natuurlijke selectie blijven deze belangrijke en sociale eigenschappen vervolgens voortbestaan. Dankbaarheid lijkt dus belangrijk te zijn voor ons als individu, voor onze onderlinge relaties en de maatschappij als geheel. Dat klinkt heel erg veelbelovend, maar wat is dankbaarheid nu eigenlijk?

Tijdens mijn promotieonderzoek bij de vakgroep Levensloopspsychologie van de Open Universiteit, waarin ik de relatie tussen dankbaarheid en psychische gezondheid heb

onderzocht, heb ik me verdiept in de wetenschappelijke kant van dankbaarheid. In de wetenschap wordt met dankbaarheid zowel een emotie als een karaktertrek bedoeld. Onze emoties ontstaan doordat we een snelle en automatische inschatting maken van een situatie waardoor een reactie kan ontstaan die iemand op dat moment kan helpen. Daarbij onderscheiden we globaal negatieve en positieve emoties. De verklaring voor het bestaan van negatieve emoties is dat ze bij gevaar ervoor zorgen dat onze aandacht wordt gericht op de bedreiging zodat we hier adequaat op kunnen reageren door bijvoorbeeld te vechten of te vluchten. De verklaring voor het bestaan van positieve emoties is dat deze ervoor zorgen dat onze aandacht juist wordt verruimd als er geen gevaar dreigt en er sprake is van veiligheid, voldoening en overvloed. Deze brede blik stelt ons in staat om intellectuele, lichamelijke en sociale vaardigheden te ontwikkelen bijvoorbeeld door te spelen of contact te maken met anderen.

Dankbaarheid wordt gezien als een positieve emotie. We voelen dankbaarheid als we vinden dat we iets hebben gekregen waar we blij mee zijn en waar we voordeel van hebben. Dit kan hulp zijn bij een moeilijke taak of iets tastbaars dat ons ergens bij kan

helpen. Denk bijvoorbeeld aan een broer die ons met zijn aanhanger komt helpen bij het verhuizen van een zwaar meubelstuk. Datgene dat we hebben gekregen hoeft niet per se van een andere persoon afkomstig te zijn. We kunnen ook dankbaarheid voelen als we vinden dat we iets hebben gekregen van bijvoorbeeld een hogere macht of van de natuur. Voordat we dankbaarheid ervaren, is het belangrijk dat we herkennen en erkennen dat we iets hebben gekregen. Dat hangt af van een aantal inschattingen die tegelijkertijd plaatsvinden. Zo draait het ervaren van de emotie dankbaarheid om de ingeschatte waarde voor ons van datgene dat we hebben ontvangen en wat het de gever heeft gekost om ons dat te geven. Bovendien is de intentie van de gever ook belangrijk. Er moet een mate van altruïsme of vrijwilligheid aan het geven ten grondslag liggen om de emotie te doen ontstaan; als iemand wordt verplicht om ons te helpen dan wordt de emotie dankbaarheid niet of minder intens gevoeld.

Behalve een emotie wordt dankbaarheid ook wel gezien als een karaktertrek. Een karaktertrek is een typische eigenschap van iemand die vaak ook te herkennen is door anderen omdat zo'n persoon bepaald gedrag laat zien dat geassocieerd wordt met die karaktertrek. Iemand met een dankbare karaktertrek heeft regelmatig oog voor zowel grote als kleine dingen in het leven. Hierdoor ervaart deze persoon vaak dankbaarheid en deze dankbaarheid wordt regelmatig uitgesproken of wordt op een andere manier getoond. Iemand met een dankbare karaktertrek zegt bijvoorbeeld vaak dankjewel tegen anderen en ze laten hun dankbaarheid zien door bijvoorbeeld een kaartje te sturen of iets terug te doen voor de ander. Hierdoor zullen ook andere mensen zien dat dankbaarheid een rol speelt in iemands karakter.

De emotie dankbaarheid en de dankbare karaktertrek zouden bijdragen aan zowel het welzijn van de persoon zelf als het welzijn van anderen. Er zijn onderzoeken gedaan naar het effect van de dankbare karaktertrek en het inzetten van dankbaarheidsinterventies die de emotie dankbaarheid oproepen in een grote verscheidenheid aan doelgroepen. Zo zijn er onderzoeken gedaan bij mensen die te maken hadden met een fysieke aandoening of is er gekeken naar de invloed van dankbaarheid op fysieke processen zoals slaap en pijn. Behalve naar de fysieke gezondheid is er in onderzoeken ook gekeken naar de bijdrage van dankbaarheid aan psychische gezondheid.

Psychische gezondheid wordt in de wetenschap opgedeeld in twee dimensies: de aan- of afwezigheid van psychische klachten zoals depressie of angst en de aan- of afwezigheid van floreren. Floreren bestaat uit emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden (Keyes, 2005). Kenmerken van emotioneel welbevinden zijn de aanwezigheid van gevoelens van geluk, plezier en tevredenheid. Daardoor is deze factor vooral gerelateerd aan het hedonisme; het genieten van het leven in het hier en nu. Psychologisch welbevinden richt zich meer op het ervaren van autonomie,

competentie en zingeving. Deze kenmerken houden verband met het eudaemonisme; het streven naar een leven als een goed mens die een bijdrage levert aan de medemens en de maatschappij. Emotioneel en psychologisch welbevinden zijn gericht op het individu. Sociaal welbevinden is meer gericht op hoe we ons voelen in relatie tot anderen in onze omgeving en gaat over bijvoorbeeld geaccepteerd worden door anderen en het gevoel hebben ergens bij te horen.

Wat zegt de wetenschappelijke literatuur nu over dankbaarheid en lichamelijke gezondheid? Uit mijn eigen literatuurstudie komt naar voren dat de dankbare karaktertrek niet eenduidig samenhangt met betere lichamelijke gezondheid op de langere termijn. Er zijn bijvoorbeeld studies uitgevoerd bij mensen met hartproblemen en daarbij kwam de dankbare karaktertrek niet als een belangrijke voorspeller naar voren voor een betere hartgezondheid op een later moment. De dankbare karaktertrek lijkt wel een voorspeller te zijn voor een betere slaap. Zo blijkt dat mensen met een dankbare karaktertrek minder last hebben van wat ze noemen *pre-sleep cognitive arousal* (Wood et al., 2009). Dit wil zeggen dat deze mensen minder liggen te piekeren voordat ze in slaap vallen en dat draagt bij aan een betere kwaliteit van de slaap en daarmee een betere ervaren lichamelijke gezondheid. Onderzoekers hebben mensen die recent een hartaanval hadden gehad, gevraagd naar hun emotie dankbaarheid specifiek voor de eigen gezondheid en dankbaarheid voor het eigen leven. De mensen die zeiden dankbaarheid voor de eigen gezondheid te voelen, waren 6 maanden na de hartaanval vaker fysiek actief. Gevoelens van dankbaarheid voor het eigen leven voorspelde bij deze groep mensen een grotere therapietrouw in diezelfde periode (Legler et al., 2018). Er zijn ook interventies uitgevoerd met een groep vrouwen die de diagnose borstkanker hadden gekregen. Tijdens dit onderzoek werd gekeken naar hun angst voor de terugkeer van de borstkanker na een kortdurende online dankbaarheidsinterventie. Uit de resultaten kwam naar voren dat vooral de angst voor terugkeer van de kanker die mogelijk tot hun overlijden zou kunnen leiden, was afgenomen vergeleken met de controlegroep. Een andere belangrijke uitkomst van dit onderzoek was dat de online dankbaarheidsinterventie ervoor had gezorgd dat positieve gevoelens stabiel bleven in de periode na de diagnose terwijl de positieve emoties in de controlegroep afnamen in deze periode (Otto et al., 2016).

Goed, de resultaten met lichamelijke gezondheid zijn niet zo eenduidig, dankbaarheid lijkt niet echt bij te dragen aan een betere lichamelijke gezondheid maar de emotie dankbaarheid lijkt wel bij te dragen aan hoe iemand zich voelt die geconfronteerd wordt met een lichamelijke aandoening. Hoe zit dit dan voor wat betreft dankbaarheid en psychische klachten zoals depressie en angst? Het hebben van dankbaarheid als een karaktertrek hangt in sommige onderzoeken samen met minder depressieve symptomen en angstklachten (Petrocchi & Coujoumdjian, 2016), andere onderzoeken laten dit weer niet zien (Jans-Beken et al., 2017). Mijn onderzoek was onder andere ook gericht op de

voorspellende waarde van de dankbare karaktertrek in relatie tot psychische klachten over een periode van 7 tot 8 maanden. Mensen vulden in deze periode vier keer een aantal vragenlijsten in. Uit hun antwoorden bleek dat mensen die al psychische klachten hadden op het eerdere moment, niet minder psychische klachten rapporteerden op een volgend moment door hun dankbare karaktertrek. De al aanwezige psychische klachten op het vorige meetmoment bleken de belangrijkste voorspeller te zijn van de psychische klachten op een volgend moment ondanks de aanwezige dankbare karaktertrek van de deelnemers (Jans-Beken et al., 2017). Dankbaarheidsinterventies die zijn ingezet voor het verminderen van psychische klachten laten verschillende uitkomsten zien. Soms laat het laten ervaren van dankbaarheid een afname van psychische klachten zien en soms lijkt dit geen effect te hebben op psychische klachten. Bij het aanbieden van dergelijke interventies blijkt dat het van belang is rekening te houden met de duur van de interventie, langer is beter, en met de vraag of een dankbaarheidsinterventie wel passend is bij deze persoon met deze aandoening. Er zijn namelijk ook artikelen die zelfs een verslechtering laten zien van depressieve klachten na een dankbaarheidsinterventie dus voorzichtigheid is geboden (Jans-Beken, 2018).

Hoe zit het dan met dankbaarheid en floreren? Kan dankbaarheid bijdragen aan het verhogen van emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden? Dankbaarheid als karaktertrek wordt in vele onderzoeken in verband gebracht met een hogere mate van emotioneel en psychologisch welbevinden. Denk hierbij aan zaken als zingeving, optimisme, veerkracht, geluksgevoel en tevredenheid met het leven; al deze psychologische positieve krachten lijken samen te gaan met dankbaarheid als karaktertrek. Uit mijn eigen onderzoek dat ik al eerder noemde, blijkt dit ook. Mensen die een dankbare karaktertrek hebben rapporteren een hoger welbevinden op een later moment, zelfs als er sprake is van de aanwezigheid van psychische klachten (Jans-Beken et al., 2017). Dankbaarheidsinterventies die het emotioneel of psychologisch welbevinden willen versterken laten weer verschillende uitkomsten zien. Soms lijken de oefeningen effect te hebben op emotioneel en psychologisch welbevinden en soms is er geen verbetering te zien (Jans-Beken, 2018). Men zou dus kunnen concluderen dat het hebben van een dankbare karaktertrek een bijdrage kan leveren aan emotioneel en psychologisch welbevinden maar dat dankbaarheidsinterventies die met dit doel worden uitgevoerd niet altijd effect sorteren.

Over ons sociaal welbevinden zijn de meeste onderzoeken unaniem. Zowel de dankbare karaktertrek als dankbaarheidsinterventies hebben een positieve samenhang met kenmerken van sociale relaties. Zo bevordert het hebben van een dankbare karaktertrek iemands sociale integratie en het ondersteunt de wederkerigheid binnen relaties. Dankbaarheidsinterventies kunnen de betrokkenheid bij een relatie versterken en ze kunnen mensen aanzetten tot meer pro sociaal gedrag. Kortom, dankbaarheid kan bijdragen aan positieve relaties tussen mensen.

Dat zou dus ook kunnen betekenen dat dankbaarheid kan bijdragen aan de positieve relaties tussen patiënten en zorgverleners waarvan bekend is dat deze een therapeutisch effect hebben. Zo kan een positieve relatie tussen patiënt en zorgverlener ervoor zorgen dat de therapietrouw van de patiënt wordt bevorderd, de kwaliteit van leven en patiënttevredenheid wordt versterkt en de opnameduur in het ziekenhuis wordt verkort. Andere onderzoeken tonen aan dat de patiënttevredenheid afneemt als er sprake is van stress of burn-out bij hun zorgverleners (Converso et al., 2015).

Een positieve relatie tussen patiënten en zorgverleners heeft niet alleen voordelen voor de patiënten maar ook de zorgverleners profiteren van een dergelijke positieve relatie met de patiënt. Een positieve relatie met een patiënt kan een werkgerelateerde hulpbron zijn waardoor deze positieve relaties een beschermende factor kunnen zijn tegen werkdruk en andere werkgerelateerde stress. Uit onderzoeken komt consequent een samenhang naar voren tussen de ervaren kwaliteit van de zorg door de patiënt en de ervaren kwaliteit van de psychologische en fysieke gezondheid van de zorgverleners (Converso et al., 2015). Deze uitkomsten suggereren dat dankbaarheid de 'gezonde organisatie' ondersteunt in zowel de behoeften van de werknemers als de patiënten (Converso et al., 2015). Dit sluit aan bij de visie van uw organisatie waarbij u uw medewerkers zoveel mogelijk wilt faciliteren in het effectief en efficiënt uitvoeren van de geleverde kwalitatieve zorg in de eerstelijns. Hiermee scheidt u de randvoorwaarden voor het ervaren van dankbaarheid bij zowel de werknemers als de patiënten.

Wat uit het voorgaande verhaal naar voren komt, is dat dankbaarheid lang niet altijd ingezet kan worden als een curatieve interventie. Het kan wel ingezet worden als een preventieve interventie ter versterking van het floreren van mensen en voor ondersteuning van positieve relaties. Dankbaarheid kan het emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden versterken. Deze hulpbronnen kunnen dan weer mensen ondersteunen die te maken krijgen met een ziekte of aandoening en op die manier de kwaliteit van leven op peil houden of verbeteren en het kan de sociale relaties buiten en binnen de zorg ondersteunen die ook weer bijdragen aan een beter leven. Voor nu ben ik u dankbaar voor uw aandacht en ik wens u heel veel plezier toe tijdens de andere bijdragen aan dit mini-symposium over dankbaarheid.

## Literatuurlijst

- Converso, D., Loera, B., Viotti, S., & Martini, M. (2015). Do positive relations with patients play a protective role for healthcare employees? Effects of patients' gratitude and support on nurses' burnout. *Frontiers in Psychology*, 6, 470. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00470>
- Jans-Beken, L. G. P. J., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacob, N. (2017). Gratitude, psychopathology and subjective well-being: results from a 7.5-month prospective general population study. *Journal of Happiness Studies*, 1-17.
- Jans-Beken, L. G. P. J. (2018). *Appreciating Gratitude: New Perspectives on the Gratitude - Mental Health Connection*. (Doctoral dissertation), Open University Netherlands, Heerlen.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539
- Legler, S. R., Beale, E. E., Celano, C. M., Beach, S. R., Healy, B. C., & Huffman, J. C. (2018). State gratitude for one's life and health after an acute coronary syndrome: Prospective associations with physical activity, medical adherence and re-hospitalizations. *The Journal of Positive Psychology*, 1-9. doi:10.1080/17439760.2017.1414295
- Otto, A. K., Szczeny, E. C., Soriano, E. C., Laurenceau, J.-P., & Siegel, S. D. (2016). Effects of a randomized gratitude intervention on death-related fear of recurrence in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 35(12), 1320-1328. doi:10.1037/hea0000400
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191-205. doi:10.1080/15298868.2015.1095794
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43-48.