

***‘Vroeger kon ik het met mijn vingers losdraaien, daar heb ik nou een tang
voor nodig, nou ja, en?’:***

Een kwalitatieve studie naar de eigen beleving van het ouder worden onder mensen tussen de
55 en 65 jaar die dit positief beleven

Universiteit Twente
Faculteit Gedragswetenschappen
Bachelorthese Psychologie
Thema Geestelijke Gezondheidsbevordering

Marit Hoekman
Studentnummer: 0159689
Eerste begeleider: dr. Gerben J. Westerhof
Tweede begeleider: dr. Christina Bode
Enschede, 23 augustus 2012

UNIVERSITEIT TWENTE.

Abstract

Due to the aging of the population and the increased life expectancy of people, the percentage of older persons in our society is increasing. This makes it relevant to study this group of people. This study looks at the experience of aging of 6 people aged 55 to 63 years old. These people had already taken part in a psychology study, that had measured their experience of aging in a quantitative fashion. In the current study the experience of aging was investigated using a qualitative method, so as to make it possible to study the experience of aging at a more individual level. For all the interviewees measurements on the experience of aging in the previous study showed a positive experience of aging. For the current study interviews were conducted using a specially designed interview scheme. The aim was to find out which themes and subjects are important for this target group in their personal experience of aging. This has resulted in 6 detailed individual descriptions. The most important domains that were found are life experience / seeing things in perspective, health, age awareness, positive ways of aging, negative ways of aging, stereotypes, coping and expectations of the future. The current study shows that every individual has their own way of experiencing aging, and that the personal construction of aging is being influenced by personality as well as life conditions and environment. Besides the fact that this study shows more themes than previous quantitative studies, it also provides much more information on how people cope with their aging process. This is why the stories told in this study can serve as a role model for people as an example of how aging can be experienced positively. Qualitative research provides a much more detailed picture about the experience of aging, so more research is recommended to better map the experience of aging in such a way.

Samenvatting

Door de vergrijzing en de toegenomen levensverwachting wordt de groep ouderen in onze samenleving steeds groter. Dit maakt het maatschappelijk relevant om onderzoek te doen naar deze groep mensen. In dit onderzoek is gekeken naar de beleving van het ouder worden van 6 mensen in de leeftijd van 55 tot 63 jaar. Deze mensen hadden al eerder deelgenomen aan een psychologiestudie, waarbij onder andere hun beleving van het ouder worden op een kwantitatieve manier is gemeten. In de huidige studie is de beleving van het ouder worden op een kwalitatieve manier gemeten, om de individuele invulling van de beleving van het ouder worden te kunnen onderzoeken. Bij alle geselecteerde deelnemers was in de voorgaande studie een positieve beleving van het ouder worden gemeten. Door middel van het afnemen van interviews met een speciaal voor deze studie ontworpen interviewschema, is geprobeerd te achterhalen welke thema's en onderwerpen voor deze doelgroep van belang zijn in hun beleving van het ouder worden. Dit heeft geresulteerd in 6 gedetailleerde individuele beschrijvingen. De belangrijkste domeinen die zijn gevonden zijn: levenservaring/relativeren, gezondheid, leeftijdsgevoel, positieve manieren van ouder worden, negatieve manieren van ouder worden, stereotypen, coping en toekomstverwachting. Dit onderzoek toont aan dat iedereen zijn eigen invulling heeft wat betreft het ouder worden, en dat die constructie wordt beïnvloedt door zowel persoonlijkheid, omstandigheden als omgeving. Naast dat deze studie meer thema's laat zien dan voorgaande kwantitatieve studies, kan er ook veel meer informatie worden uitgehaald over hoe mensen omgaan met het ouder worden. Daardoor kunnen de verhalen in dit onderzoek dienen als een voorbeeld en rolmodel voor hoe het ouder worden op een positieve manier kan worden beleefd. Met kwalitatief onderzoek ontstaat een veel gedetailleerder en uitgebreider beeld van de beleving van het ouder worden. Verder kwalitatief onderzoek wordt aanbevolen om de beleving van het ouder worden op deze manier nog beter in kaart te brengen.

Voorwoord

Deze scriptie is de afsluiting van mijn bachelorstudie Psychologie aan de Universiteit Twente. Het is het resultaat van mijn onderzoek naar de beleving van het ouder worden onder mensen die dit positief beleven. Hoewel ik na deze scriptie mijn master in een ander vakgebied ga volgen, was het voor mij belangrijk om een onderwerp voor mijn psychologiescriptie te vinden wat mij aansprak. Met dit onderwerp is dat gelukt. Ik heb er veel plezier aan beleefd om de interviews af te nemen, en de beleving van het ouder worden bleek een interessant onderwerp om te bestuderen.

Het schrijven van mijn scriptie ging soms lastig, maar ik rond het met een goed gevoel af, en ik heb er veel van geleerd. Ik wil dan ook graag mijn begeleiders Gerben Westerhof en Christina Bode bedanken voor hun begeleiding, en het vertrouwen dat ze me hebben gegeven dat het allemaal goed zou komen. Hiernaast wil ik ook Hanneke Dambacher bedanken voor onze samenwerking. Het was fijn om af en toe te kunnen sparren samen.

Daarnaast gaat ook mijn dank uit naar mijn dierbaren. Thomas, pap en mam, bedankt voor jullie steun en vertrouwen. En natuurlijk dank aan al mijn vrienden voor hun begrip dat ik soms weinig tijd voor ze had als ik het heel erg druk had.

Als laatste wil ik ook de deelnemers aan dit onderzoek bedanken. Ik vond het bijzonder ieders eigen verhaal te mogen aanhoren, en de eerlijkheid en openheid die in de interviews aan de orde was, heeft er voor gezorgd dat deze scriptie vol met mooie, persoonlijke verhalen staat.

Inhoudsopgave

Abstract

Samenvatting

Voorwoord

1. Inleiding

1.1 De beleving van het ouder worden

1.2 Kwalitatief onderzoek

2. Methode

2.1 Procedure

2.2 Interviewschema

2.3 Deelnemers

2.4 Analyse

3. Resultaten

3.1 Interview meneer Veltkamp

3.2 Interview meneer Huizinga

3.3 Interview mevrouw Holtkamp

3.4 Interview

3.5 Interview meneer ten Broek

3.6 Interview meneer ten Apel

3.7 Overeenkomsten en verschillen

4. Discussie

4.1 Conclusie

4.2 Limitaties

4.3 Aanbevelingen voor verder onderzoek

Referentielijst

Bijlage I: Wervingsmail

Bijlage II: Interviewschema

1. Inleiding

Ouder worden hoort bij het leven. Bovendien worden we steeds ouder doordat onze levensomstandigheden in de twintigste eeuw sterk zijn verbeterd. Nederlandse mannen die in 2010 zijn geboren hebben inmiddels een levensverwachting van 78,8 jaar. Nederlandse vrouwen hebben zelfs al een levensverwachting van 82,7 jaar (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2011a). Ook de toegenomen medische kennis zorgt ervoor dat mensen steeds ouder worden. Door dalende sterfterisico's had een 65-jarige man in 2000 52% kans om 80 jaar te worden; in 2010 was dit al 63%. Naast dat we met zijn allen steeds ouder worden, wordt ook het aandeel oudere mensen van de bevolking steeds groter (Centraal bureau voor de Statistiek, 2011b). Dit verschijnsel wordt vergrijzing genoemd. In 1990 was 12,8% van de bevolking 65 jaar of ouder, in 2011 was dit al 15,6%.

Kortom: we hebben te maken met een steeds grotere groep ouder wordende mensen in onze samenleving. Dit maakt het maatschappelijk relevant om onderzoek te doen naar deze groep. Dit blijkt ook wel uit de hoeveelheid en de breedte van het aantal onderzoeken dat er al gedaan is omtrent de ouder wordende mens. Voorbeelden van onderzoeken over ouderen zijn onderzoek naar de mobiliteit van ouderen (Mollenkopf, Hieber & Wahl, 2011; Ziegler & Schwanen, 2011) en onderzoek naar sociale netwerken en eenzaamheid bij ouderen (Cloutier-Fisher, Kobayashi & Smith, 2011; Stevens & Westerhof, 2006). Een ander thema waar veel onderzoek is gedaan is succesvol ouder worden, al dan niet in relatie tot welbevinden (Westerhof, Dittmann-Kohli & Thissen, 2001; Bowling & Iliffe, 2011). Alhoewel al deze onderzoekslijnen op hun eigen manier relevant zijn, gaan ze niet direct in op een belangrijk psychologisch aspect van het ouder worden. Want hoe denken mensen eigenlijk over hun eigen ouder worden? En hoe beleven ze dat eigen ouder worden?

1.1 De beleving van het ouder worden

Een duik in de literatuur over de beleving van het ouder worden, leidt als je niet bekend bent met het onderwerp in eerste instantie tot nogal wat verwarring. Het blijkt een veelomvattend begrip te zijn, dat uit meerdere dimensies bestaat, waarop meerdere factoren van invloed zijn, en hoe iemand het ouder worden beleefd heeft ook nog eens een effect op allerlei processen.

Dus wat is beleving van het ouder worden nu eigenlijk? Dat ook onderzoekers het daar niet over eens lijken te zijn, blijkt wel uit de enorme veelheid aan concepten die de beleving van

het ouder worden beschrijven. Om het alleen maar eens te hebben over de naamgeving, blijkt dat Wurm, Tesch-Römer en Tomasik (2007) het bijvoorbeeld hebben over leeftijdgerelateerde cognities en individuele kijk op het ouder worden. Horton, Baker, Côté en Deakin (2008) hebben het over percepties over ouder worden. Diehl en Wahl (2009) bedachten het begrip ‘Awareness of Age-Related Change’ dat volgens hen breder de beleving van het ouder worden omvat; namelijk ‘alle ervaringen, die een persoon ervan bewust maken, dat zijn of haar gedrag, niveau van functioneren, of manier waarop de persoon zijn of haar leven ervaart, zijn veranderd als gevolg van het feit dat die persoon ouder wordt’ (Diehl & Wahl, 2009, p. 340). Daarnaast wordt ook het begrip attitudes over het ouder worden gebruikt.

Het grootste deel van het onderzoek dat tot nu toe is uitgevoerd naar de beleving van het ouder worden is kwantitatief. Uit deze onderzoeken zijn verschillende factoren te onderscheiden die van belang lijken in de beleving van het ouder worden. Ten eerste blijken mensen het ouder worden in verschillende *dimensies* te ervaren. Ten tweede blijkt de beleving van het ouder worden *effect* te hebben op het welbevinden, de gezondheid en de levensverwachting. Daarnaast is het zo dat iemands (sociale) omgeving en de maatschappij de beleving van het eigen ouder worden *beïnvloeden*, wat onder andere tot uiting komt in de invloed van stereotypen, normatieve verwachtingen en cultuur op de beleving van het ouder worden. Hieronder zal een beschrijving worden gegeven van de verschillende factoren waarvan is aangetoond dat zij verband houden met de beleving van het ouder worden.

Dimensies: multidimensionaliteit en multidirectionaliteit

Onderzoek van Steverink, Westerhof, Bode en Dittmann-Kohli (2001) en Westerhof (2003) toonde aan dat de persoonlijke beleving van het ouder worden een multidimensionaal fenomeen is: er zijn dus meerdere dimensies te onderscheiden in de beleving van het ouder worden. Steverink et al. (2001) vonden drie dimensies die van belang bleken. De eerste dimensie is fysieke achteruitgang, waarmee onder andere een verminderde gezondheid en vitaliteit worden bedoeld. De tweede dimensie betreft blijvende groei en persoonlijke ontwikkeling. De derde dimensie gaat over verliezen op sociaal gebied, waaronder het niet langer nodig zijn voor anderen. Daarnaast vonden beide onderzoeken ook een multidirectionaliteit in de beleving van het ouder worden: zowel positieve als negatieve ervaringen karakteriseren de beleving.

Effecten: welbevinden en gezondheid

Zowel Steverink et al. (2001) als Westerhof (2003) vonden een relatie tussen de beleving van het ouder worden en het subjectief welbevinden. Westerhof (2003) toonde aan dat dit welbevinden niet alleen geoptimaliseerd wordt door ontkenning van verliezen, maar dat juist ook de focus op positieve aspecten van ouder worden belangrijk is. Dit geldt vooral voor de leeftijdsgroep van 55-69 jaar, omdat in deze leeftijd zich veel veranderingen afspelen die te maken hebben met ouder worden.

Daarnaast bleek uit longitudinaal onderzoek van Wurm, Tesch-Römer en Tomasik (2007) dat er een significante relatie is tussen ouder worden beleven als fysiek verlies en een toename in lichamelijke ziekten. Het ouder worden beleven als blijvende ontwikkeling bleek echter te leiden tot een verminderde toename of zelfs afname van zelfrapportage van ziekte. Een positievere kijk op het ouder worden lijkt te leiden tot meer gezondheidsbevorderend gedrag en zelfzorg. Onderzoek van Levy, Slade en Kasl (2002) vond een soortgelijk verband tussen een positieve kijk op het ouder worden en een betere functionele gezondheid. Wurm, Tomasik en Tesch-Römer vonden daarnaast in 2008 dat een positieve kijk op het ouder worden een belangrijke psychologische hulpbron is wanneer er sprake is van een serieus gezondheidsprobleem; dit leidt namelijk tot een betere subjectieve gezondheid en levenstevredenheid, zelfs bij serieuze gezondheidsproblemen.

Wat we uit dit onderzoek kunnen opmaken, is dat de beleving van het ouder worden een concept van belang is: het hangt samen met het welbevinden, maar heeft ook effect op de mate van gezondheidsbevorderend gedrag en op de gezondheid zelf. Levy, Slade, Kunkel en Kasl (2002) vonden zelfs een verband tussen zelfpercepties over het ouder worden en hoe lang mensen leven; hun onderzoek liet zien dat mensen met positieve zelfpercepties gemiddeld 7,5 jaar langer leven dan mensen met minder positieve zelfpercepties over het ouder worden.

Invloeden: stereotypen, omgeving, leeftijd en cultuur

Vanwege bovengenoemde relatie tussen de beleving van het ouder worden en (subjectieve) gezondheid is volgens Wurm et al. (2007) één van de sleutels tot succesvol ouder worden, om de kijk van de maatschappij op ouder worden te veranderen. In de Westerse maatschappij bestaan veel negatieve stereotypen over ouder worden, welke de persoonlijke beleving

beïnvloeden. Het veranderen van deze stereotypen zou mensen een betere kans geven om op een goede manier ouder te worden

Zelfpercepties worden beïnvloed door stereotypen in de maatschappij. Levy (2003) heeft hier onderzoek naar gedaan. Zij geeft in haar artikel een overzicht van het onderzoek naar het proces waarin stereotypen over ouder worden al vanaf jonge leeftijd geïnternaliseerd worden en op een gegeven moment zelfstereotypen worden. Op deze manier kunnen deze stereotypen een invloed hebben op de beleving van het ouder worden. In haar artikel uit 2009 werkt Levy deze theorie verder uit en stelt dat het proces van het ouder worden deels een sociaal construct is. Stereotypen in de maatschappij over de oudere mens worden steeds zelf-relevanter naarmate iemand ouder wordt. Uiteindelijk worden die eigenschappen van een ‘typisch ouder persoon’ zelfdefinities die het functioneren en de gezondheid van mensen beïnvloeden. Het beeld over het eigen ouder worden wordt dus beïnvloed door in de maatschappij levende stereotypen.

Ook onderzoek van Westerhof, Whitbourne en Freeman (2012) laat zien dat beleving van het ouder worden gekoppeld is aan de sociale context; zij richtten zich hierbij op de invloed van cultuur. Zij toonden aan dat een jeugdige leeftijdsidentiteit en een meer positieve beleving van het ouder worden gerelateerd zijn aan zelfvertrouwen en identiteitsprocessen. Hun onderzoek laat zien dat het welvaartssysteem van een land invloed heeft op de beleving van het ouder worden. Door het Nederlandse sociaaldemocratische systeem waarbij mensen op hun 65^{ste} met pensioen moeten, is het lastiger voor mensen om te ontkennen dat ze ouder worden of om hun leeftijd te verbergen. In het Amerikaanse welvaartssysteem ligt meer nadruk op de eigen verantwoordelijkheid bij het ouder worden, omdat mensen voor hun eigen pensioen en ziektekostenverzekering verantwoordelijk zijn. Hier bleken jeugdige en positieve percepties over ouder worden dan ook belangrijker voor het behouden van een positief zelfbeeld dan in Nederland, omdat in de Verenigde Staten ouder worden meer gedevalueerd wordt dan in Nederland. Amerikanen integreren minder ervaringen met het ouder worden in hun identiteit zodat hun zelfbeeld sterk blijft. De beleving van het ouder worden kan dus niet los gezien worden van de culturele context.

Naast de sociale context heeft ook leeftijd een relatie met de beleving van het ouder worden. Onderzoek van Steverink et al. (2001) toonde dit aan. Zij vonden dat iemands daadwerkelijke leeftijd op zichzelf ook een sterk verband heeft met de beleving van het ouder worden Dit was

niet verwacht, maar zou volgens de onderzoekers kunnen komen doordat mensen persoonlijke ervaringen van het ouder worden vermengen met normatieve verwachtingen over het ouder worden.

Er is dus al redelijk wat inzicht in de verschillende factoren die een rol spelen in de beleving van het ouder worden. Het nadeel van kwantitatief onderzoek is echter dat dit geen volledig beeld geeft. Dit wordt ook aangegeven door Steverink et al. (2001) die in de discussie van hun onderzoek stellen dat gezien het grote percentage onverklaarde variantie ook andere hulpbronnen en karakteristieken mogelijk een rol spelen in de beleving van het ouder worden en dat deze met een grote kwantitatieve studie moeilijk te vinden zijn. Westerhof (2003) onderschrijft dit en veronderstelt dat ook factoren als coping en belangrijke leeftijdsgebeurtenissen invloed zouden kunnen hebben op het ouder worden. Verder onderzoek hiernaar is volgens hem wenselijk.

Met kwantitatief onderzoek is dit echter moeilijk omdat hierbij vaak wordt gefocust op één of enkele factoren, en daarnaast wordt er gewerkt met vragenlijst waarbij mensen alle items moeten beantwoorden en geen keuzevrijheid hebben in het bepalen van (voor hun van belang zijnde) onderwerpen. Zeker in het geval van een veelomvattend onderwerp als de beleving van het ouder worden, blijft het dus de vraag wat de daadwerkelijke, ‘doorleefde’ beleving van het ouder worden van iemand is. Voor dit soort onderzoeken is kwalitatief onderzoek meer geschikt. Welke bevindingen zijn er daarmee al gedaan over de beleving van het ouder worden?

1.2 Kwalitatief onderzoek

Horton et al. (2008) hebben kwalitatief onderzoek gedaan naar de opvattingen en stereotypes die senioren hebben over het ouder worden. Zij namen hiervoor semigestructureerde interviews af bij 20 ouderen tussen de 60 en 75 jaar. Uit hun onderzoek bleek dat er veel variatie bestaat in opvattingen over het ouder worden. Eén van hun belangrijkste bevindingen was dat veel mensen een rolmodel in hun leven hadden die een voorbeeld was voor hoe je succesvol ouder kunt worden. Zo’n rolmodel leek een contrast aan te brengen ten opzichte van de negatieve stereotypen die men ten aanzien van het ouder worden ervaart.

Ook Quéniart en Charpentier (2011) hebben kwalitatief onderzoek gedaan naar representaties over ouder worden. Zij namen in totaal 25 diepte-interviews af onder drie groepen vrouwen

(65-74, 75-84 en 85 jaar en ouder). Uit hun onderzoek kwam naar voren dat deze vrouwen zichzelf weigerden te zien als 'oudere vrouwen'. Dit kwam door de stereotypen die er bestaan over ouderen; dat die afhankelijk, fragiel en sociaal geïsoleerd zijn. De vrouwen wezen deze beelden resoluut af. Zij beleven het ouder worden op veel gevarieerdere manier. Positieve waarden als autonomie, onafhankelijkheid, integriteit, behoud van fysieke en intellectuele gezondheid en sociaal actief blijven werden allen genoemd om het op een goede manier ouder worden te beschrijven.

Een ander onderzoek dat op een kwalitatieve manier de beleving van het ouder worden onderzocht is uitgevoerd in Brazilië. Hierbij werden door Silva en Boemer (2009) interviews afgenomen bij 17 ouderen tussen de 61 en 83 jaar. Hoewel dit onderzoek zich richt op de beleving van het ouder worden in relatie tot verpleging van ouderen, komen hier wel een aantal relevante onderwerpen aan bod over beleving van het ouder worden in het algemeen. De volgende thema's bleken belangrijk voor de geïnterviewden: het laten zien dat je doordat je ouder wordt niet je identiteit verliest, het feit dat je je niet oud hoeft te voelen ondanks je chronologische leeftijd, het nog steeds graag gerespecteerd willen worden als burger, dat het belangrijk is om gezond te blijven omdat je dan autonoom blijft, dat het belangrijk is om financieel onafhankelijk te zijn en het belang van contact met en zorg van familie.

Kwalitatief onderzoek lijkt dus een completer plaatje te geven over iemands persoonlijke beleving van het ouder worden dan kwantitatief onderzoek. En juist dit persoonlijke plaatje is erg interessant als aanvulling op de data die er al bestaan. Echter een puur exploratief onderzoek in het algemeen naar de beleving van het ouder worden lijkt niet zoveel toe te voegen aan de bestaande literatuur. Maar onderzoek van Steverink et al. (2001) als Westerhof (2003) toonde al aan dat mensen zowel een positieve als negatieve beleving van het ouder worden kunnen hebben. En dat hoe mensen het ouder worden beleven een effect heeft op het welbevinden; mensen die zich meer focussen op de positieve aspecten van het ouder worden, hebben een hoger welbevinden (Westerhof, 2003). Maar hoe beleven ouderen die positief over het ouder worden denken dat ouder worden dan precies? Misschien zitten deze mensen wel anders in elkaar, hebben ze bijvoorbeeld een manier gevonden om los te komen van de negatieve stereotypen die er zijn over het ouder worden. Of misschien zijn er wel specifieke ervaringen of levensomstandigheden waardoor ze positief over het ouder worden denken. Dit lijkt relevant om te onderzoeken, omdat kennis hierover ons uiteindelijk misschien kan helpen mensen te ondersteunen, zodat ze op een zo goed mogelijke manier ouder kunnen worden.

Ook zouden de verhalen van mensen met een positieve beleving van het ouder worden kunnen dienen als een soort rolmodel voor diegenen die het ouder worden niet zo positief ervaren.

Dit onderzoek wil mensen met een positieve beleving van het ouder worden gaan onderzoeken, om te kijken welke factoren en omstandigheden een rol spelen in deze positieve beleving. De focus van die onderzoek zal liggen op mensen in de leeftijd van 55-69 jaar. Westerhof (2003) toonde aan dat in de periode van 55-69 jaar, waarin veel veranderingen plaatsvinden die te maken hebben met het ouder worden, een focus op de positieve aspecten van belang is. Dit maakt het interessant om deze leeftijdsgroep te onderzoeken. Dit leidt tot de volgende onderzoeksvraag voor dit onderzoek:

Hoe ziet de beleving van het ouder worden van mensen van 55 tot 69 jaar die het ouder worden positief beleven eruit?

Om dit te onderzoeken zullen kwalitatieve interviews worden afgenomen onder participanten tussen de 55 en 69 jaar. Hierbij zal eerst naar de individuele verhalen van de deelnemers gekeken worden, en daarna zal worden bekeken worden wat de overeenkomsten en verschillen zijn tussen deze personen. Dit leidt tot de volgende deelvragen voor dit onderzoek:

Hoe ziet de individuele beleving van het ouder worden van mensen tussen de 55 en 69 jaar die het ouder worden positief beleven eruit?

Wat zijn de overeenkomsten en verschillen in beleving van het ouder worden tussen individuen van 55 tot 69 jaar die het ouder worden positief beleven?

Omdat deze huidige studie een exploratief onderzoek is, zullen vooraf geen hypothesen worden opgesteld.

2. Methoden

2.1 Procedure

Hieronder wordt de procedure beschreven die tijdens dit onderzoek is gebruikt. Hierbij worden achtereenvolgens werving, selectie en interviewafname besproken.

Werving

De deelnemers aan dit onderzoek werden geworven door een groep mensen te benaderen die al eerder had deelgenomen aan een onderzoek door psychologiestudenten van de Universiteit Twente. Zij hadden bij dit onderzoek toestemming gegeven om te worden benaderd voor een vervolgstudie. Voor het voorgaande onderzoek hebben bovengenoemde psychologiestudenten bij mensen tussen de 40 en 85 jaar in hun omgeving een aantal vragenlijsten afgenomen, waaronder de Persoonlijke Beleving van het Ouder Worden Schaal (Steverink et al., 2001; Westerhof, 2003), die werd gebruikt om de beleving van het ouder worden te meten. Deze schaal zal verderop in dit hoofdstuk worden besproken.

Voor het huidige onderzoek is gekozen alleen mensen in de leeftijdsgroep van 55-69 jaar te benaderen. Deze keuze werd gemaakt, omdat in deze leeftijdsspanne belangrijke veranderingen plaatsvinden die te maken hebben met het ouder worden (Westerhof, 2003). Een andere reden om voor een niet te brede leeftijdsgroep te kiezen, is omdat verwacht wordt dat bij een smallere leeftijdsgroep meer eenduidige resultaten gevonden kunnen worden. Ook de kleine steekproef van deze studie speelt een rol. Door voor een smalle leeftijdsgroep te kiezen kan er met meer zekerheid iets gezegd worden over de beleving van het ouder worden in de te onderzoeken leeftijdsgroep.

De dataverzameling vond plaats voor twee onderzoeken tegelijk. Dit onderzoek richt zich op mensen met een positieve beleving van het ouder worden; het parallel lopende onderzoek richt zich op mensen met een minder positieve beleving van het ouder worden. In totaal zijn door beide onderzoekers 31 mensen in de leeftijdsgroep van 55 tot 69 jaar benaderd.

Het eerste contact werd gelegd via de e-mail; hiervoor werd de in bijlage 1 te vinden wervingsmail gebruikt. Deelnemers die na twee weken nog niet hadden gereageerd, ontvingen een herinneringsmail. Wanneer iemand aan het vervolgonderzoek wilde deelnemen, werd gevraagd om het telefoonnummer door te geven, zodat er telefonisch een afspraak gemaakt

kon worden voor de afname van het interview. De deelnemers werd de keuze gegeven om het interview thuis te laten plaatsvinden of op de Universiteit Twente.

Negen mensen hebben niet gereageerd op de oproep. Zeven mensen gaven aan niet te willen deelnemen aan vervolgonderzoek. Van de vijftien mensen die aangaven wel te willen deelnemen aan vervolgonderzoek, zijn er uiteindelijk dertien geïnterviewd: zes door de ene onderzoeker, zeven door de andere onderzoeker. Hiermee is een responsrate van 42% bereikt.

Er moet opgemerkt worden dat hoewel geprobeerd is om de hele leeftijdsgroep in beeld te krijgen, het grootste gedeelte van de aangeschreven mensen ‘onderin’ de leeftijdscategorie van 55 tot 69-jarigen vielen. Dit wordt weerspiegeld in de leeftijd van de deelnemers die uiteindelijk in de analyse zijn opgenomen: deze bleek te liggen tussen de 55 en 63 jaar. Meer informatie over de deelnemers is te vinden in paragraaf 2.3.

Interviewafname

Zoals hierboven is aangegeven, hebben beide onderzoekers een deel van de interviews afgenomen. Op het moment van interviewen was voor hen nog niet bekend wat de score van de deelnemers was betreffende hun beleving van het ouder worden. Hiermee werd voorkomen dat de onderzoekers hierdoor beïnvloed zouden worden.

Voor de gesprekken is gebruik gemaakt van een semigestructureerd interview. Het gebruikte interviewschema, dat te vinden is in bijlage II, is specifiek ontworpen voor deze en de parallel lopende studie. De onderwerpen die in het interview minimaal aan bod moesten komen, waren van tevoren vastgesteld en verwerkt in een aantal hoofdvragen (voor het interviewschema, zie paragraaf 2.2). Tijdens de interviews werd zoveel mogelijk doorgevraagd, zodat zoveel mogelijk ervaringen over de beleving van het ouder worden aan bod kwamen. Er is geprobeerd zo weinig mogelijk sturende vragen te stellen, om te zorgen dat de vergaarde informatie ook daadwerkelijk datgene is wat de participanten zelf bezig houdt ten aanzien van het ouder worden.

De afname van de interviews duurde tussen de 30 en 75 minuten en vond plaats bij de participanten thuis, op het werk, of op de Universiteit Twente. Het interview werd begonnen met het bedanken van de deelnemer voor zijn/haar deelname. Vervolgens stelde de onderzoeker zichzelf voor en werd informatie gegeven over het onderwerp en de duur van het

interview, en de behandeling en verwerking van de vergaarde data. Hierbij werd duidelijk gemaakt dat de gegevens geanonimiseerd worden verwerkt. De deelnemers werden vooraf gevraagd of het interview mocht worden opgenomen. Alle deelnemers stemden hiermee in. Vervolgens werden de interviewvragen zoals te vinden in bijlage II gesteld. De volgorde van de vragen stond niet vast en hing af van het verloop van het gesprek. Het interviewschema werd daarbij gebruikt als checklist om te zorgen dat alle relevante onderwerpen aan bod zouden komen. Aan het eind van het interview werden de deelnemers nogmaals bedankt en werd gevraagd of ze op de hoogte gebracht wilden worden van de resultaten van het onderzoek.

Selectie

Na de interviewafname werd gekeken welke interviews voor elk van de twee onderzoeken te gebruiken waren. Dit onderzoek richt zich op de mensen die een positieve beleving van het ouder worden hebben. De parallelle studie richt zich op de mensen met een minder positieve beleving van het ouder worden. De deelnemers konden voor het juiste onderzoek worden ingedeeld doordat in het eerdere onderzoek hun beleving van het ouder worden was gemeten met de Beleving van het Ouder Worden Schaal (BOWS).

De Beleving van het Ouder Worden Schaal (Steverink et al., 2001; Westerhof, 2003) is een meetinstrument dat is ontwikkeld aan de Katholieke Universiteit Nijmegen (nu Radboud Universiteit). De schaal werd ontwikkeld om de beleving van het ouder worden op een kwantitatieve manier te kunnen meten. De BOWS meet de beleving van het ouder worden op drie subschalen: fysiek verlies, sociaal verlies en voortgezette groei. Elke subschaal bevat vier items. Voorbeelden van items uit elke subschaal zijn; voor fysiek verlies: ‘ouder worden betekent voor mij dat ik mijn lichamelijke achteruitgang minder goed kan opvangen’, voor sociaal verlies: ‘ouder worden betekent voor mij dat ik mij steeds vaker eenzaam voel’ en voor voortgezette groei: ‘ouder worden betekent voor mij dat ik steeds bekwamer word’. Participanten kunnen kiezen uit 4 antwoordopties op de vragen; helemaal waar, grotendeels waar, grotendeels niet waar en helemaal niet waar.

Op basis van de BOWS werd een score berekend voor de beleving van het ouder worden. Participanten konden een score halen van tussen de 1 en de 4 punten, waarbij een score van 3 punten of meer duidt op een positieve beleving van het ouder worden.

Bij het vergelijken van de interviewdata met de voorgegevens uit het vorige onderzoek bleek dat zeven van de dertien geïnterviewde mensen bij het eerdere onderzoek een score van 3 of hoger hadden gehaald wat betreft beleving van het ouder worden, en hiermee in de groep van mensen met een positieve beleving van het ouder worden vallen. Bij één van de zeven interviews bleken de gegevens uit het eerdere onderzoek niet overeen te komen met de in het huidige onderzoek verzamelde gegevens. Deze persoon werd daarom geëxcludeerd voor dit onderzoek. De overige zes participanten met een positieve beleving van het ouder worden, werden geïnccludeerd in deze studie.

2.2 Interviewschema

Voor het verzamelen van informatie over de beleving van het ouder worden is voor dit onderzoek door de onderzoekers een semigestructureerd interviewschema ontworpen, welke is te vinden in bijlage II. Het doel van het onderzoek was om te achterhalen wat de eigen verhalen zijn van mensen over hun beleving van het ouder worden. Vaak wordt onderzoek over de beleving van het ouder worden gedaan door middel van vragenlijsten, of richt het zich op de invloed van de beleving op andere factoren zoals gezondheid. In dit onderzoek wordt gekeken naar de eigen verhalen, daarom was het ontwikkelen van een nieuw interviewschema hiervoor noodzakelijk. De vragen uit dit interview zijn voortgekomen door te kijken naar al bestaande literatuur over het onderwerp.

Zoals uit de inleiding blijkt, is de beleving van het ouder worden een heel breed concept, waarop vele factoren van invloed zijn. Deze factoren kunnen op meerdere manier ingedeeld worden. Zo kan worden ingedeeld op onderwerp (bijvoorbeeld: gezondheid, religie, controle, tijdsbewustzijn, etc.). Wanneer het interviewschema op deze manier werd opgezet, werd het echter erg lang, en ook te sturend, terwijl de bedoeling was om erachter te komen wat mensen zelf bezig houdt.

Een andere manier om de factoren in te delen, is om te kijken naar intrinsieke en extrinsieke factoren. Hierbij wordt er een onderscheid gemaakt tussen de factoren die in de persoon zelf zitten, en de factoren vanuit de omgeving en maatschappij die invloed hebben op de persoon. Van deze indeling is in dit interview gebruik gemaakt. Dit heeft geleid tot een interview met vier hoofdthema's: algemene beleving van het ouder worden, bewustzijn/bewustwording ten aanzien van het eigen ouder worden, rolmodellen bij het ouder worden, en de invloed van omgeving en maatschappij op het eigen ouder worden. Het interviewschema is te vinden in

bijlage II. Hierbij zijn de vragen van de eerste twee thema's meer ontwikkeld met de intrinsieke factoren als leidraad, en de vragen van de laatste thema's meer met de extrinsieke factoren in het achterhoofd.

Het eerste thema van het interview bevat vragen die *algemeen gaan over de beleving van het ouder worden*. Er wordt begonnen met de vraag wat iemand ervan vindt dat hij/zij ouder wordt. Met deze vraag wordt het algemeen nadenken over wat men vindt over het eigen ouder worden gestimuleerd. Een subvraag hierbij is of dit altijd al zo is geweest of dat dit is veranderd; en als het veranderd is, hoe dat dan is gekomen. Mensen kunnen het op dit moment heel anders ervaren om ouder te worden dan een aantal jaren geleden. Door deze vraag te stellen kan dit aan het licht gebracht worden, en kan achterhaald worden waarom dit is veranderd. Dit kan bijvoorbeeld informatie opleveren over bepaalde denkbeelden die mensen hadden over het ouder worden, en dat de ervaring toch anders blijkt te zijn dan men eerder had verwacht (of juist niet). De tweede vraag bij dit thema gaat over waardoor mensen merken dat ze ouder worden. De subvragen gaan in op positieve en negatieve veranderingen die worden opgemerkt ten aanzien van het ouder worden.

Het tweede thema gaat in op het *bewustzijn rondom het eigen ouder worden*. Er wordt gevraagd of mensen zich ouder of jonger voelen dan hun eigen leeftijd, en hoe oud ze zich precies voelen. Uit de literatuur is bekend dat mensen zich vaak jonger voelen dan hun eigen leeftijd. Met deze vraag wordt dit voor de deelnemers aan dit onderzoek onderzocht. Hierbij wordt geprobeerd om erachter te komen waarom dit zo is. Ook wordt in dit gedeelte van het interview gevraagd wanneer mensen zich wel en niet bewust zijn van hun leeftijd. Hiermee wordt informatie gekregen over wat mensen herinnert aan hun ouder worden, en in welke situaties ze er juist totaal niet aan herinnerd worden.

Het derde thema gaat over *rolmodellen*. Er wordt gevraagd naar mensen in de omgeving die ouder worden op een manier die de geïnterviewde erg aanspreekt, en op een manier die de geïnterviewde totaal niet aanspreekt. Met deze vragen wordt getracht meer te weten te komen over wat mensen belangrijk vinden bij het ouder worden, en waar ze juist tegenop zien bij het ouder worden of wat ze erg vervelend vinden aan het gedrag/functioneren van oudere mensen. Ook wordt gevraagd of ze zelf iets doen om een goede manier van ouder worden te bereiken, of om dingen als bijvoorbeeld ziekte of inactiviteit te voorkomen.

Het laatste thema van het interview betreft *maatschappij en omgeving*. Uit de literatuur is bekend dat stereotypen veel invloed kunnen hebben op de eigen beleving van het ouder worden en ook op het functioneren. Met de vragen in dit thema hopen we deze stereotypen op het spoor te komen. De bedoeling is om erachter te komen of mensen zich bewust zijn van de stereotypen, en of ze zich ermee kunnen identificeren of juist niet. Bij de eerste vraag wordt dit in een heel breed maatschappelijk perspectief benaderd, door te vragen naar de beelden over mensen van de eigen leeftijd die in de media aanwezig zijn. Bij de tweede vraag wordt meer gekeken naar de naaste omgeving. Hebben mensen een idee hoe hun omgeving denkt over ouder worden/mensen van hun leeftijd? Is dit een thema wat al speelt of nog helemaal niet? En kunnen mensen zich vinden in hoe hun omgeving erover denkt? De laatste vraag richt zich weer meer op een maatschappelijk perspectief. Deze vraag gaat over het gedrag van andere mensen tegenover de geïnterviewde. Kunnen ze merken dat ze anders behandeld worden nu ze ouder worden? En vinden ze dat vervelend of houdt het ze niet bezig?

Na deze vier thema's volgt nog één laatste vraag. Hiermee wordt gecontroleerd of er nog onderwerpen zijn die ook belangrijk zijn voor de beleving van het ouder worden, *die in het interview nog niet aan de orde zijn gekomen*. Omdat het zo'n breed onderwerp is, is het altijd mogelijk dat iets niet gevraagd is. Bovendien wordt in het interview getracht niet teveel te sturen. Met deze vraag wordt ondervangen dat voor de geïnterviewde relevante onderwerpen worden gemist.

2.3 Deelnemers

Voor dit onderzoek zijn de data van zes participanten geanalyseerd. De leeftijd van de deelnemers varieerde van 55 tot 63 jaar. De gemiddelde leeftijd was 58,7 jaar. Vijf van de participanten zijn mannen, één participant is een vrouw. Vier van de deelnemers waren gehuwd of hadden een geregistreerd partnerschap, één deelnemer was ongehuwd, één deelnemer zat midden in een scheiding. De leefsituatie was in twee van de gevallen samenwonend met partner en kinderen, vier mensen woonden samen met alleen hun partner. De deelnemers hebben gemiddeld 1,8 kinderen; er zijn geen deelnemers zonder kinderen. De hoogst genoten opleiding varieert van middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (1 deelnemer), lager beroepsonderwijs (1 deelnemer) tot HBO (4 deelnemers), en wat betreft de dagelijkse activiteiten had elke deelnemer een betaalde baan.

De gemiddelde score op de Beleving van het Ouder Worden Schaal is 3,32. In tabel 1 zijn de scores per persoon te vinden op de BOWS. De in deze tabel gebruikte namen zijn schuilnamen.

Deelnemer (schuilnaam)	Score op de BOWS
Mevrouw Holtkamp	3,08
Meneer Huizinga	3,75
Meneer Jansen	3,75
Meneer ten Apel	3,08
Meneer van den Broek	3,00
Meneer Veltkamp	3,25

Tabel 1: Individuele scores van de deelnemers op de Beleving van het Ouder Worden Schaal

2.4 Analyse

Bij het analyseren van de interviews is te werk gegaan volgens de methode die Baarda, De Goede en Teunissen (2009) en Boeije (2008) beschrijven in hun boeken. De volgende stappen zijn doorlopen bij het verwerken van de interviewdata.

Alle afgenomen interviews werden met toestemming van de deelnemer opgenomen. Deze geluidsopnamen werden door de onderzoeker die het interview had afgenomen helemaal uitgetypt. Daarna werd elk interview ingedeeld in fragmenten. Hierbij werden de niet-relevante gegevens uit de interviews weggelaten. Niet-relevante gegevens waren die gegevens die geen informatie opleverden voor de beantwoording van de onderzoeksvraag.

Voor elk interview werden de fragmenten voorzien van één of meerdere labels die de inhoud van deze fragmenten beschrijven (open coderen). Toen dit voor elk interview was gedaan, werd overgegaan op axiaal coderen. Hierbij werd het aantal labels verminderd door gerelateerde labels onder één noemer te vangen en synoniemen te vervangen door één label. Ook werd gekeken of de fragmenten ingedeeld waren onder het juiste label. Hierna werden de labels geordend en werd gekeken of er overkoepelende thema's zijn waaronder de labels geplaatst konden worden. Deze thema's worden in de resultaten gebruikt om de beschrijvingen te structureren. Bij de analyse werd gebruik gemaakt van het softwarepakket ATLAS.ti 6.2.

Een bottleneck bij het analyseren van de data zat in het indelen van de fragmenten bij de verschillende thema's. Er is gekozen om in dit onderzoek de verhalen van de deelnemers zoveel mogelijk intact te laten, zodat er een goed beeld ontstaat van de individuele beleving van het ouder worden van alle geïnterviewden. Echter bleken veel fragmenten bij meerdere thema's in te delen te zijn. Dit heeft ertoe geleid dat in de resultatensectie soms twee thema's tegelijk worden behandeld. Deze keuze is gemaakt om de verhalen intact te laten en alles niet teveel uit elkaar te trekken en heeft dus te maken met de opzet van deze studie.

Door de grote hoeveelheid data en de veelheid aan onderwerpen die ter sprake kwamen in het interview, was het ook lastig om de data in te delen bij een beperkt aantal thema's. Toch is geprobeerd om het aantal thema's beperkt te houden, en om thema's te kiezen die bij meerdere personen terugkomen wanneer dit mogelijk was. Hierdoor zijn sommige thema's specifiek, en andere wat algemener.

In de resultatensectie zullen eerst de resultaten per participant afzonderlijk besproken worden aan de hand van de bij die deelnemer gevonden thema's. Het eerste deel van de resultaten geeft daarmee antwoord op de deelvraag hoe de individuele beleving van het ouder worden van de geïnterviewden eruit ziet. Voor deze persoonlijke beschrijvingen is gebruik gemaakt van schuilnamen.

Bij de individuele beschrijvingen worden die thema's eruit gelicht die specifiek zijn voor de betreffende persoon. Thema's die bij meerdere mensen terugkomen zullen niet elke keer weer uitgebreid worden geanalyseerd wanneer de inhoud gelijk is aan wat al eerder is besproken.

Alle gevonden thema's zijn daarnaast terug te vinden in het tweede deel van de resultatensectie. Aan de hand van de overeenkomsten en verschillen binnen en tussen de thema's wordt een meer algemeen beeld geschetst over hoe de deelnemers het ouder worden ervaren. Dit deel van de resultaten geeft hiermee antwoord op de tweede deelvraag van het onderzoek.

3. Resultaten

In dit hoofdstuk zullen de resultaten van de analyses besproken worden. Het hoofdstuk bestaat uit twee delen. Het eerste deel bevat de zes individuele beschrijvingen van de deelnemers aan deze studie. Dit deel van de resultatensectie geeft antwoord op de deelvraag: *Hoe ziet de individuele beleving van het ouder worden van mensen tussen de 55 en 69 jaar die het ouder worden positief beleven eruit?* Het tweede deel van dit hoofdstuk bevat een beschrijving van de overeenkomsten en verschillen wat betreft de thema's die in dit onderzoek zijn gevonden en geeft antwoord op de tweede deelvraag: *Wat zijn de overeenkomsten en verschillen in beleving van het ouder worden tussen individuen van 55 tot 69 jaar die het ouder worden positief beleven?*

3.1 Interview meneer Veltkamp

Algemene informatie

Meneer Veltkamp is een 58-jarige man. Op het moment van het gesprek zit hij middenin een scheiding. Met zijn ex-partner heeft hij twee kinderen. Zijn hoogst afgeronde opleiding is HBO. Hij heeft een WW uitkering en is bezig met het opstarten van een eigen bedrijf. Zijn score op de beleving van het ouder worden is 3,25. Deze score lijkt goed te kloppen met het beeld dat ontstaat in het interview: meneer Veltkamp vindt het geen probleem dat hij ouder wordt. Voor hem is ouder worden iets dat bij het leven hoort. Hij ervaart nog niet veel nadelen aan het ouder worden, en wil wel 300 worden als het zo blijft.

Levenservaring

Wat meneer Veltkamp positief ervaart aan het ouder worden, is het feit dat hij nu meer levenservaring heeft:

‘Met het ouder worden wordt je milder in alles, in je denken en in je gedrag.’

Wat die levenservaring hem oplevert, komt meerdere keren in het interview ter sprake.:

‘Omdat je meer meegemaakt hebt, meer vergelijkingsmateriaal. Je denkt toch meer na van, ja, waarom zou ik me daar nog druk over maken.’

Hij kan dus beter relativeren, en geeft aan daardoor ook meer rust te hebben. Zijn levenservaring maakt dat hij ook wat anders over dingen is gaan denken. Dit uit zich er bijvoorbeeld in dat hij tot het besef is gekomen dat geld niet het belangrijkste is.

‘Ik wil weleens wat gaan betekenen voor mensen. Niet alleen maar in de harde wereld

deadlines halen en om geld en weet ik wat allemaal. Maar nu ook eens mensen echt steunen.'

Gezondheid

Meneer Veltkamp merkt ook wel wat negatieve aspecten aan het ouder worden. Voor hem zitten de negatieve ervaringen wat betreft het ouder worden vooral op het vlak van gezondheid, en dan met name fysiek:

'Je merkt gewoon dat met ouder worden dat je testosteron omlaag gaat als man zijnde.. in je spierkracht vooral, met fitnesssen en dat soort dingen, met hardlopen... [...] seksualiteit merk je het ook in.. het gaat allemaal op een lager pitje.'

Hij zegt hier echter over, dat als je weet hoe je er mee om moet gaan, dat het allemaal niet zo'n probleem is. Hoe hij hier dan precies mee omgaat laat hij echter in het midden.

Leeftijdsgevoel

Over het algemeen voelt meneer Veltkamp zich zo'n tien jaar jonger dan zijn echte leeftijd. Hij is zich meestal niet bewust van zijn werkelijke leeftijd. Waarin het wel een rol speelt is bij het kopen van kleding:

'er zijn hele mooie kleren te koop, broeken en dat soort dingen. Maar als man van 58 doe je die gewoon niet meer aan. Dat zijn dingen voor jonge.. voor iemand van 25 of 30.'

Hij houdt er bij het kopen van zijn eigen kleding wel rekening mee of het bij zijn leeftijd past. Hiernaast confronteert de ontwikkeling van de techniek meneer Veltkamp soms ook met zijn leeftijd.

'Dat merk je dat je daar wat meer tegenaan hikt dan vroeger, maar dat is gewoon drempelvrees, meer niet. Als je er een keer aan begint dan is het zo simpel om dat op te pakken.'

Positieve manier van ouder worden

Voor meneer Veltkamp is zijn moeder een voorbeeld van hoe je goed ouder kunt worden:

'Mijn moeder is 84 en nog hartstikke kwiek, nog heel goed bij de tijd. Lichamelijk ook nog heel goed bij. Dus ja, als ik op die manier oud mag worden, dan ben ik wel heel blij.'

Actief kunnen blijven is belangrijk voor meneer Veltkamp om prettig ouder te worden, ook op het sociale vlak. Op dit moment in zijn leven is hij zelf ook heel actief, en dit is iets wat hij

graag wil vasthouden. Hij is veel met sport bezig, om zijn eigen conditie op peil te houden, maar hij zou ook graag een loopgroep beginnen. Daarnaast is hij voorzitter van een vereniging, en is zijn werk is voor hem heel belangrijk. Meneer Veltkamp geeft aan het belangrijk te vinden om bij te blijven, je bijvoorbeeld juist toch in nieuwe techniek en dergelijke te verdiepen. Volgens hem hou je dan beter aansluiting met de maatschappij, en dat houdt je geestelijk ook jong.

Negatieve manier van ouder worden

Over hoe meneer Veltkamp niet ouder wil worden heeft hij ook wel een duidelijk beeld.

‘Ja, je ziet soms weleens van die mensen, die kunnen daar dan waarschijnlijk ook niks aan doen, zijn niet actief. Die zo ’n beetje een uitgebluste indruk geven. Zo zou ik het zelf absoluut niet willen.’

Volgens hem geven mensen zich soms te snel eraan over als het lichamelijk wat moeilijker gaat. Hij vindt dat je altijd moet proberen om zelf iets aan je situatie te doen en er het beste van te maken.

Stereotypen

Volgens meneer Veltkamp is er wel een bepaald beeld in de maatschappij van de 55 plusser:

‘Je hebt toch wel als 50 plusser, of als 55 plusser, heb je toch een bepaald stempel. Je hebt 55 plus woningen, en je krijgt korting en weet ik allemaal nog meer.’

Hij ziet hier wel bepaalde voordelen aan. Maar tegelijkertijd geeft hij ook duidelijk aan de nadelen van stereotypen over 55 plussers te zien:

‘Het is als 55 plusser bijzonder moeilijk om aan werk te komen tegenwoordig omdat er gewoon een vooroordeel bestaat dat mensen duur zijn, niet willen werken, niet met de tijd meegaan. Ik denk dat dat allang voorbij is.’

Hij herkent zich niet in deze beeldvorming en vindt dat hier nog wel iets mag aan veranderen.

Controle/coping

Ondanks dat meneer Veltkamp bepaalde stereotypen ziet in de maatschappij, denkt hij dat je zelf wel invloed kunt uitoefenen op het beeld dat mensen van je hebben. Je hoeft je niet te gedragen als die typische 55 plusser:

‘Als je met jonge mensen alleen maar over oubollige dingen praat, tweede wereldoorlog of vroeger was alles beter, dan creëer je zelf dat beeld. Dan denken ze

ook van, laat maar zitten. Maar als je gewoon in de maatschappij staat dan denk ik niet dat dat zo is.'

Seksualiteit

Als laatste onderwerp komt in het interview seksualiteit nog ter sprake. Hij stoort zich erg aan het beeld wat mensen hierover hebben ten aanzien van zijn eigen leeftijdsgroep:

'Dat merk je heel vaak, seks en ouderen dat is iets wat niet bij elkaar past. Bijna een vies woord.. dat zou fijn zijn als dat een keer ging veranderen..'

3.2 Interview meneer Huizinga

Algemene informatie

Meneer Huizinga is een 63-jarige man. Hij is getrouwd en heeft twee kinderen. Zijn hoogst genoten opleiding is middelbaar algemeen voortgezet onderwijs. Hij is samen met zijn broer eigenaar van een bedrijf. Daarnaast is hij ook nog druk met vrijwilligerswerk. Zijn score op de beleving van het ouder worden is 3,75. Deze score past bij hetgeen hij in het interview vertelt, want hij geeft aan geen moeite te hebben met het ouder worden. Het hoort er gewoon bij en hij ervaart op dit moment geen dingen waardoor het onprettig zou kunnen worden.

Levenservaring

Meneer Huizinga ziet de voordelen van het ouder worden in de levenservaring die hij heeft opgedaan. Doordat je meer levenservaring opdoet, worden sommige dingen zelfs prettiger met het ouder worden: *'omgaan met grote groepen voor mij'*. Dit komt naast de levenservaring die je opdoet volgens hem ook doordat je blijft leren. Dit lijkt voor hem erg belangrijk en het is iets waarvan hij verwacht dat dat ook zal blijven:

'Dat is mijn ervaring tot nu mijn hele leven dat je nooit zegt van: nou dit is het dan, en er komt niks meer bij.'

Gezondheid en coping

Meneer Huizinga ervaart nog geen nadelen aan het ouder worden. Wel geeft hij aan dat hij al wel wat 'kleine dingetjes' mankeert. Zijn oren zijn minder goed, hij heeft een bril nodig, en hij heeft meerder kunstkiezen. Ook is zijn kracht afgenomen. Echter ziet hij er geen heil in om dit telkens te benadrukken, liever kijkt hij naar hoe je daar op een goede manier mee om kunt gaan:

'In bepaalde gevallen dan.. vroeger kon ik het met mijn vingers losdraaien, daar heb ik nou een tang voor nodig, nou ja, en?'

Bovendien geeft hij aan dat ouder worden er gewoon bij hoort. Zelfs mensen die heel goed ouder worden, kunnen minder dan vroeger.

Leeftijdsgevoel en stereotypen

Meneer Huizinga ziet zichzelf ook nog niet als een ouder persoon. Als hij moet zeggen welke leeftijd hij zich voelt, geeft hij aan zich te vergelijken met veertigers. Hij vindt het dan ook niet prettig om door de maatschappij in de groep 55 plussers te worden ingedeeld. Hij kan zich bijvoorbeeld erg storen aan reclame die op 'zijn' leeftijdsgroep is gericht:

'Ik weet dat ik gewoon voor de kalender tot die groep hoor. Maar het roept überhaupt dat soort reclame roept ergernis bij mij op.

Omdat u zich niet met die groep identificeert?

Ja sowieso dat je er bij 55 al over begint.'

Hij geeft aan dat hij een groot voorstander is van het mixen van mensen van verschillende leeftijden, omdat je als jonger persoon anders in het leven staat dan als wat ouder persoon, en je zo van elkaar kunt leren. Dat is volgens hem ook iets waar je jong bij blijft. De omgeving waarin je je begeeft heeft volgens hem sowieso invloed op hoe jong of oud je je voelt:

'Ik denk dat mensen echt oud worden op het moment dat ze thuis gaan zitten en de dagelijkse gang naar de supermarkt en dat soort dingen. En dan zie je mensen ook fysiek vaak heel snel oud worden. Dus eh.. Maar ja, het scheelt natuurlijk ook dat wij relatief jonge kinderen hebben. Dus je zit daarmee natuurlijk ook in een hele andere leeftijdsfase.'

Positieve manier van ouder worden

Meneer Huizinga is een groot voorstander ervan dat je probeert zo goed mogelijk bij te blijven, en zo betrokken te blijven bij de maatschappij. Het is volgens hem heel belangrijk om actief te blijven en volop in het leven te blijven staan en je niet terug te trekken in een klein wereldje. Dit bewondert hij ook in de persoon die hij benoemt als positief rolmodel:

'Nou, die heeft het ook goed aangepakt om niet te zeggen van, die anderen die kijken nooit naar me om. Want dat is wat een heleboel mensen zeggen hè, ik ben zo eenzaam en niemand.. Ja natuurlijk, ik kom ook niet bij jou op bezoek tenzij je me uitnodigt.'

Hij ziet dus een verantwoordelijkheid voor mensen zelf om te zorgen dat ze niet vereenzamen als ze ouder worden. Die eigen verantwoordelijkheid voor het bijblijven komt meerdere keren

terug in het interview, ook ten aanzien van technologie. Volgens hem is het hier niet aan meedoen een soort van afzetten tegen verandering, wat leidt tot vervreemding van de maatschappij. Bovendien kunnen ouderen ook voordeel halen uit het gebruik van technologie:

‘En ik denk langzamerhand dat een heleboel ouderen er ook een heleboel mee missen door het niet te doen. Want als je fysiek beperkingen gaat krijgen, dan blijft je wereld natuurlijk gewoon open als je dat wilt.’

Negatieve manier van ouder worden

Wat meneer Huizinga stoort bij sommige ouderen is het zeuren en mopperen over van alles en nog wat:

‘Naarmate de mensen natuurlijk ouder worden gaat de sociaal gewenste schil steeds minder spelen. Mensen weten dat het niet mag, mopperen, dus dat doe je je hele leven niet. En op een gegeven moment als mensen wat ouder worden, denken ze van, nou, krijg wat, ik ben wie ik ben. En dan zie je wat eronder zit.’

Dat zeuren en mopperen komt ook terug in zijn voorbeeld van hoe hij niet ouder wil worden.

‘Nou dat zijn dus echt van die mopperkonten. Ze zijn op het ogenblik bij ons met de straat bezig, en dan moeten ze dus natuurlijk het zand opengraven, de riolering moet nieuw. Ze doen het keurig, binnen één dag ligt het allemaal weer terug en ik denk van, nou, die werken netjes. En zij mopperen over het zand wat er op het trottoir ligt.’

Dit negatieve denken en gedrag lijkt ook een belangrijke reden waarom hij zich niet identificeert met ouderen; ‘hun’ denkwereld ligt te ver af van de zijne.

Toekomstverwachting

Over de toekomst heeft meneer Huizinga niet zo’n duidelijk beeld. Er zijn wel dingen die hij nog graag wil doen, maar dat heeft niet specifiek met ouder worden te maken. Hij vindt het eigenlijk een beetje onzin om vooruit te plannen wat je allemaal nog wilt doen, want je weet toch niet hoe het loopt. Vaak kun je volgens hem door omstandigheden plannen toch niet realiseren, maar komt er dan juist weer wat anders voor in de plaats:

‘Ja, dat is natuurlijk een beetje dom denken omdat op.. zoals mensen denken van over tien jaar, dan ga ik dat eens een keer doen.. Ik zie wel.’

Ook pensioen is niet iets waar hij mee bezig is. Dit komt ook doordat hij in een familiebedrijf werkt, waardoor zo’n pensioenmoment veel minder formeel is. Verder ziet hij de toekomst positief in:

‘Ja, in alle opzichten heb ik het idee dat ik het leven om me heen gewoon bij kan houden. In een aantal opzichten soms misschien zelfs nog wel vooruit kan lopen met bepaalde dingen. En zolang je dat gevoel hebt..’

3.3 Interview mevrouw Holtkamp

Algemene informatie

Mevrouw Holtkamp is 58 jaar. Ze is getrouwd en haar twee kinderen zijn uit huis. Ze heeft een parttime baan en haar man is al met pensioen. Haar hoogst genoten opleiding is HBO. Haar score op de beleving van het ouder worden is 3,08. Dit komt overeen met het beeld dat ontstaat tijdens het interview. Ze geeft aan geen problemen te hebben met het ouder worden. Ook voor haar is dit iets wat er gewoon bij hoort. En je moet er niet teveel over nadenken, want dat heeft geen zin.

Levenservaring

Voor mevrouw Holtkamp is een van de positieve dingen aan het ouder worden de rust die je krijgt als je wat ouder wordt en het je minder snel druk maken over dingen. Ze geeft aan dat haar relativiseringsvermogen groter is geworden. Dit vindt ze zelf wel prettig. Doordat je meer levenservaring hebt opgedaan, en dingen hebt meegemaakt, schrik je ook minder snel, zoals duidelijk wordt uit onderstaand voorbeeld:

‘Ja, en die eerste schrik van iemand heeft kanker, van oh, die gaat dood.. Ik heb nu ook een paar keer wel meegemaakt dat je dus niet doodgaat en tegenwoordig kan men zo vreselijk veel met die ziekte dat de overlevingskansen worden steeds groter. Dus eh, ja, je schrik is niet zo groot meer.’

Gezondheid en coping

Ook bij mevrouw Holtkamp zitten de negatieve aspecten van het ouder worden hem vooral in de fysieke veranderingen. In haar geval betekent dit dat ze af en toe wat last heeft van haar knieën. Maar ze ziet er het nut niet van in om daar zich druk over te maken. Dan maar de fiets pakken als lopen een keer pijnlijk is.

Leeftijdsgevoel

Mevrouw Holtkamp geeft aan dat ze zich jonger voelt dan haar daadwerkelijke leeftijd, namelijk ergens tussen de veertig en de vijftig. Zij verwacht ook dat dit zo zal blijven; haar

ervaring is dat je jezelf niet gauw als oud ziet. Toch zijn er wel momenten waarop mevrouw Holtkamp nadenkt over haar leeftijd. Dit is in haar geval vaak gerelateerd aan haar sociale omgeving:

‘Wat ook meespeelt natuurlijk, op het moment dat je kinderen thuis hebt dan ben je bezig met je gezin. Daar sta je niet verder, eigenlijk helemaal niet bij stil. Op het moment dat je ouders nog leven, ben je altijd nog weer het kind van je ouders.. Maar op het moment dat de kinderen de deur uitgaan, het zijn volwassen mensen die ieder hun eigen gang gaan, mijn ouders zijn er niet meer. Dan ben je in één keer. Ja, je bent zelf de oudste.’

Een andere situatie waarin ze zich bewust was van haar leeftijd, was bij een cursus die ze via haar werk volgde.

‘En dan zat ik tussen de dertigers en veertigers en die wilden nog wel graag een carrièreswitch, of die wilden nog wel graag verhuizen naar een andere plaats. Die wilden allemaal nog een heleboel dingen. En ik had zoiets van: ja maar, ik hoef dat allemaal niet meer. Ik heb er ook helemaal geen zin meer in. En toen realiseerde ik mij inderdaad dat ik wat ouder aan het worden was.’

Behalve dit soort momenten is ze zich verder eigenlijk niet bewust van haar leeftijd, al merkt ze dat ze soms anders behandeld wordt nu ze wat ouder is:

‘Ehm, nou ja, in die zin, ik merk dat als de bus vol is dat eh eerder iemand voor mij opstaat en ik mag gaan zitten. En dan.. eerst dacht ik van shit, zie ik er zo slecht uit, en soms denk ik ook van, nou het is ook wel makkelijk.’

Stereotypen

Mevrouw Holtkamp haalt in het interview weinig stereotype beelden aan over ouderen. Dit lijkt haar niet bezig te houden. Ze geeft ook aan geen beeld te hebben van hoe ouderen afgebeeld worden in onze maatschappij.

Toekomstverwachting

Mevrouw Holtkamp denkt al regelmatig na over haar pensioen en de dingen die ze nog wil doen de komende jaren. Dit heeft te maken met haar man. Omdat hij tien jaar ouder is, en dus al bijna zeventig, is dit voor haar belangrijker dan voor de andere mensen die voor dit onderzoek geïnterviewd zijn.

‘Je bent je wel bewust dat wij nog heel graag dingen willen doen en dat de dingen die wat zwaarder zijn, dat we die beter nu kunnen doen en niet over tien jaar. Dat wel.’

Zoals naar [land] gaan en daar rondlopen en, ja, allerlei activiteiten ontplooiën. Ja, ik denk dat, vooral wanneer mijn man, als die tien jaar is dan loopt hij tegen de tachtig, ja ik denk dat het dan toch wat moeilijker gaat worden.'

Positieve manier van ouder worden

Naast dat haar man een invloed heeft op de toekomstverwachting van mevrouw Holtkamp, is hij ook een rolmodel voor haar. Wanneer er gevraagd wordt naar een rolmodel over hoe ze zelf graag ouder wil worden is hij één van de mensen die zij noemt.

'Ik hoop dat ik op dezelfde manier bezig blijf als mijn man doet. Die verveelt zich geen moment. En als ie op een gegeven moment denkt van, nou, voorlopig m'n opdrachten drogen een beetje op dan, ja, dan op één of andere manier weet hij wel weer iets te verzinnen om toch weer op een zinvolle manier dingen te doen. Dat ja, als ik dat ook op die manier blijf doen zou ik dat wel fijn vinden geloof ik.'

Dus ook bij haar is het actief bezig blijven en zingeving houden in je leven iets wat belangrijk is bij het ouder worden. Ook haar ouders zijn zo lang als mogelijk was actief gebleven, dus dat ze heeft het voorbeeld van huis uit al meegekregen. Ze is ook van mening dat je snel oud wordt als je thuis blijft zitten niks doen.

Negatieve manier van ouder worden

Mevrouw Holtkamp heeft ook een duidelijk voorbeeld in haar omgeving voor hoe ze niet ouder zou willen worden:

'Mijn moeder heeft de laatste vijf jaar van haar leven zwaar dementerend doorgebracht. Dat wil ik dus absoluut niet. Dat is een lijdensweg. Dus op moment dat ik een diagnose gesteld zou krijgen, het zit in de familie, dus die kans is aanwezig, dat mij dat lot wacht.. dan denk ik dat ik met mijn arts ga praten.'

De veranderende maatschappij

Wat tot slot nog opvalt in mevrouw Holtkamps beleving van het ouder worden, is het feit dat ze nu ze wat ouder wordt, soms bewust haar mening voor zich houdt:

'Sommige dingen heb ik misschien dan misschien wellicht een mening over, maar ik hou hem wat vaker voor me, omdat ik denk dat eh, jullie moeten straks verder met deze maatschappij. Ik bedoel, ik ga over vijf, zes jaar, ga ik met pensioen. Wie ben ik om dan nog per se iets te vinden?'

Dus hierbij is ze zich wel bewust van het feit dat ze wat ouder wordt; en ze dicht zichzelf met het ouder worden een wat andere rol toe. Voor haar is de maatschappij iets wat steeds verandert, en je moet als oudere niet proberen om vast te blijven houden aan hoe het was, en hoe jij het hebt gedaan. Ze is om die reden dan ook niet zo'n voorstander van ouderenpartijen.

3.4 Interview meneer Jansen

Algemene informatie

Meneer Jansen is 60 jaar. Hij is getrouwd, heeft twee kinderen en woont samen met zijn partner. Zijn hoogst afgeronde opleiding is HBO. Hij heeft een betaalde baan. Zijn score wat betreft de beleving van het ouder worden is 3,75. Dit komt overeen met wat hij vertelt in het interview. Hij beschrijft zijn eigen ouder worden als boeiend en komt erg positief over in het interview. Hij kan hierbij heel kritisch zijn en zien dat hij soms een oude zeur is, maar hij ervaart het ouder worden vooral heel positief.

Ontwikkelingen

Wat meneer Jansen heel boeiend vindt aan het ouder worden, is het kijken naar alle ontwikkelingen die er in de maatschappij plaatsvinden. Hierbij geeft hij het volgende voorbeeld:

'Sociale media bijvoorbeeld. Hoe mensen met Twitter omgaan en dat soort dingen. Als ik hier bijvoorbeeld iemand op zijn nummer zet, dan is het maar even of alle 156 studenten weten het via facebook wat er aan de hand is. En dat geeft een geweldige impact. Dat vind ik interessant.'

Levenservaring

Wat hij naast het volgen van nieuwe ontwikkelingen ook benoemt als verbonden aan het ouder worden, is het feit dat hij heel veel ervaring heeft opgedaan, onder andere doordat hij veel verschillende werkzaamheden heeft gedaan in zijn leven.

Gezondheid

Meneer Jansen merkt als nadeel van het ouder worden dat er lichamelijk wat beperkingen komen. Bijvoorbeeld dat hij heel stijf is de dag nadat hij parket heeft gelegd. Of dat hij toch sneller vermoeid is na een lange dag:

‘Als je een hele hectische dag hebt gehad, dan voel ik me ’s avonds wel gesloopt. Vroeger liep je door en plakke je er nog een voorzitterschap van een club of weet ik veel wat aan vast, dan ging je door. Dat wil je nu wel laten.’

Of deze lichamelijke achteruitgang een probleem voor hem is, wordt in het interview niet echt duidelijk. Hij vertelt ook niet hoe hij hiermee omgaat.

Leeftijdsgevoel

Over het algemeen voelt meneer Jansen zich jonger dan zijn echte leeftijd; hij geeft aan zich zo rond de 50 te voelen. Hij voelt zich meestal jonger in sociale situaties:

‘Nou, ik merk wel dat als je met kennissen op een feestje zit, dan met mensen die nog jonger zijn dan ik, dat ik dan van veel meer dingen nog wat weet en dan denk ik soms van mensen die nog 5 of 10 jaar jonger zijn dan ik, van, joh, wat ben je toch oud in je beleven en in je doen en laten.’

Hij geeft aan nog midden in het leven te staan, is druk met zijn werk, hobby's en privé en is bijvoorbeeld nog helemaal niet bezig met pensioen.

Stereotypen

Meneer Jansen vindt het niet prettig om ingedeeld te worden bij ‘de groep 55 plussers’.

‘Dat is zo ’n etiketje. Je hoort in een keer tot de doelgroep 55 of 60 plus. In een keer zie je een advertentie in het plaatselijke krantje van opfriscursus 55 plussers voor ouderen rijden. Waar gaat dat over, ik pak de auto en ik ga overal naartoe. Ja, dat vind ik zo ’n onzin, voor mij dan hè.’

Hij vindt het heel vreemd om bij deze groep te worden ingedeeld en het maakt dat hij zich jonger voelt dan zijn 60 jaar omdat hij zich er helemaal niet in herkent. Hiernaast merkt hij ook op dat er stereotypen zijn ten aanzien van 55 plussers en werken

‘Bij leeftijdsgenoten vindt al, dat er heel veel een beeld wordt neergezet van mensen worden langzamerhand al uitgerangeerd. Je ziet ook van, als mensen op die leeftijd gaan solliciteren bijvoorbeeld, dan kom je niet meer aan de bak op een functie. Dat werkt dus zo niet.’

Hij komt er meerdere keren op terug dat het een ver-van-zijn-bed show is dat je als 55 plussers veel vrije tijd hebt en vaak op vakantie kunt. Daar herkent hij zich niet in. Hij wil graag zelf bepalen hoe hij oud wordt en zich dat niet laten voorschrijven.

Positieve manier van ouder worden

Meneer Jansen kan duidelijk aangeven hoe hij zelf wel graag ouder zou willen worden:

‘Pasgeleden nog op een beurs, echt een chique meneer, die was 86, en die wist nog van alles en die was nog helemaal bij de pinken, om die uitdrukking maar eens te gebruiken. En dan denk, zo zou ik ook wel oud willen worden.’

Hij wil graag van veel dingen op de hoogte blijven, en zich in veel dingen blijven verdiepen. Het lijkt hem echter niet reëel om te denken dat je op hoge leeftijd nog heel erg actief kunt zijn.

Negatieve manier van ouder worden

Meneer Jansen kan, doordat hij in een verpleeghuis heeft gewerkt ook een duidelijk voorbeeld geven van hoe hij niet ouder wil worden. Dementeren lijkt hem vreselijk en hij gaat er ook maatregelen voor treffen om te zorgen dat hem dat niet overkomt. Wat hij ook niet echt een positief voorbeeld vindt wat betreft ouder worden is mensen die stil in een hoekje gaan zitten en die zich niet meer verdiepen in de actuele omstandigheden; dan ontmoet je ook geen mensen meer en kom je achter de geraniums terecht.

Toekomstverwachting

Meneer Veltkamp hoopt in de toekomst zelfstandig te kunnen blijven functioneren en plezier te hebben in het leven en in wat hij doet, want dan blijf je volgens hem ook actief. Om het met zijn eigen woorden te zeggen:

‘Niet een oude man, maar dat ik een fitte oude kerel wordt, die weet wat er in de wereld te koop is.’

Hij doet echter niet heel specifiek moeite om zo gezond mogelijk ouder te worden:

‘Ik probeer redelijk gezond te leven. Maar wel op een manier dat je denkt, je moet nu natuurlijk ook wel plezier in je leven hebben anders dan ga je alles opsparen en reserveren voor straks.’

3.5 Interview meneer van den Broek

Algemene informatie

Meneer van den Broek is een 58-jarige man. Hij woont samen met zijn partner en heeft één thuiswonend kind. Zijn hoogst afgeronde opleiding is lager beroepsonderwijs. Meneer van den Broek is zelfstandig ondernemer; hij heeft een boerenbedrijf. Hij zit sinds 23 jaar in een rolstoel, doordat hij een ongeluk heeft gehad. Zijn score wat betreft de beleving van het ouder

worden is 3,00. Dit is de laagste score van de zes geïnterviewden, en het gesprek met meneer van den Broek is ook één van de minst positieve gesprekken.

Achteruitgang

Meneer van den Broek laat zich niet heel erg positief uit over het ouder worden. Hij praat veel over ouder worden in termen van achteruitgang. Dit blijkt uit zinnen als: ‘je laat iedere keer weer wat achter’ en ‘op een bepaald moment wordt het toch minder’. Ook geeft hij aan minder animo te hebben voor bepaalde dingen nu hij wat ouder wordt. Wat meneer van den Broek ook ervaart is dat hij nu meer verantwoordelijkheden heeft. Welke verantwoordelijkheden dat dan precies zijn kan hij maar moeilijk onder woorden brengen. Hij geeft ook aan voorzichtiger te zijn nu hij ouder is; toen hij jonger was dacht hij minder na of hij dingen wel aankon dan hij nu doet. Het lijkt er in dit interview op dat oud worden niet iets positiefs voor hem is, in tegenstelling tot wat uit zijn score blijkt:

‘Het hoeft voor mij niet, ik hoef niet ouder te worden. Omdat gewoon.. Je moet.. er zijn gewoon wat dingen voorbij waar je van geniet.’

Stereotypen

Een zin die meerdere malen terugkomt in het verhaal van meneer van den Broek is: ‘alles hoort bij een leeftijd’. Hij lijkt een plaatje in zijn hoofd te hebben dat bepaalde dingen leeftijdsgebonden zijn. Maar omdat hij over dit thema erg in algemeenheden praat, is het wat moeilijk te bepalen of hij nou echt zijn eigen mening geeft. In ieder geval is duidelijk dat hij een beeld heeft van hoe dingen zouden moeten gaan, en dat hij ‘hierbinnen’ zijn gedachten vormt. Een voorbeeld dat hij geeft, gaat over feesten:

‘Eerder had je de kermis, en alle feesten, daar ging je gewoon naartoe. Dat is nou, daar krijg je toch minder animo voor [...] Kijk, die groep die je eerder tegenkwam, je leeftijdgenoten, die gaat dat allemaal net zo, dat is de leeftijd [...] Dat hoort er allemaal bij. De jeugd gaat uit.’

Het niet meer uitgaan komt meerdere malen terug in zijn verhaal. Hij geeft aan dat dat iets voor mensen onder de 30 is en dat je dat daarna niet meer doet. Waarom dat volgens hem zo hoort, kan hij niet echt duidelijk maken. Hij is er ook niet duidelijk in of hij het jammer vindt dat dit soort dingen veranderen. Het lijkt voor hem een gegeven te zijn dat het zo is, en dan heb je dat maar te accepteren. Echter, omdat dit toch iets is wat vaak terugkomt in zijn verhaal lijkt het hem toch wel bezig te houden, ook al blijkt dat niet zo sterk uit zijn woorden.

Veranderingen

Dat dingen veranderen is een ander thema wat duidelijk terugkomt in het verhaal van meneer van den Broek.. Hij praat er veel over dat dingen nu anders gaan dan vroeger. Dit thema komt heel vaak terug in zijn verhaal:

‘Maar die zie je toch steeds ouder worden die groep dat ze ook gaan hardlopen en al die dingen doen. Kijk, en dames zie je zoveel lopen. Kijk, als je voor 30 jaar terug keek: wie liep er nog? Nou zie je allemaal groepjes dames lopen bijvoorbeeld.’

Behalve veranderingen in dit opzicht heeft hij het ook over veranderingen op school, veranderingen in hoe mensen hun leven inrichten, veranderingen in hoe mensen zich kleden ten opzichte van vroeger, dat mannen en vrouwen anders met elkaar omgaan, en dat de wereld kleiner wordt door alle nieuwe technologie. Volgens hem zijn dat allemaal dingen die de tijd meebrengt.

Gezondheid

Voor meneer van den Broek is gezondheid een thema waar hij waarschijnlijk vaker mee geconfronteerd wordt dan de meeste mensen, vanwege zijn handicap. Hij is zich er erg van bewust dat zijn gezondheid achteruit zou kunnen gaan:

‘Kijk met een handicap heb ik wel geleerd.. dat is gewoon.. Als het veranderd dan wordt het alleen maar minder. Dat gebeurt iedereen. Als je eenmaal ouder wordt dan.. Kijk die 20, 25, 30 is die hebben meer conditie, al die dingen.’

Maar ondertussen zegt hij dus ook weer dat de gezondheid voor iedereen achteruit gaat naarmate men ouder wordt. Dus ook hier is moeilijk te zeggen wat dit nou precies voor hem betekent. Alhoewel hij wel aangeeft dat je in zijn situatie zeker bezig bent met achteruitgang van je gezondheid, omdat dat in zijn geval eerder afhankelijkheid van anderen betekent. Dat is wel iets waar hij bang voor is. Meneer van den Broek is niet heel bewust bezig om gezond te blijven, maar hij zorgt wel dat hij voldoende beweging krijgt.

Positieve manier van ouder worden

Meneer van den Broek heeft niet echt een rolmodel van hoe je goed ouder kunt worden voor zichzelf. Toch is er wel wat informatie te halen over hoe hij goed ouder worden voor zich ziet aan de hand van wat hij vertelt over zijn zwager:

‘Kijk, mijn zwager is tachtig.. kijk, hij heeft zelf wel soms.. wat hij mij vorige week vertelde, vertelt hij me volgende keer weer. Hij zegt hij kan wel merken dat hij ouder wordt, maar hij is tachtig, hij kan zo goed als ik weet niet wat.’

Wat hij in zijn zwager bewondert, is het feit dat hij met de veranderingen is meegegaan die er zijn geweest. Zo gaat zijn zwager bijvoorbeeld nog steeds naar computerles

Negatieve manier van ouder worden

De broer van meneer van den Broek vormt het negatieve tegenovergestelde van zijn zwager wat betreft hoe je oud kan worden:

‘Kijk en mijn broer die heeft dan begin van Parkinson, is zwaar op de hand. Die heeft wel eens dingen wat toch belemmeringen zijn en waar hij slecht mee om kan gaan.’

Zijn broer is dus niet met de tijd meegegaan. Heeft zich bijvoorbeeld nooit verdiept in de computer. Als je niet je fouten wilt toegeven, en overal belemmeringen ziet als dingen veranderen, dan blijf je volgens meneer van den Broek wel achter.

Coping

Meneer van den Broek laat op verschillende momenten zien dat het belangrijk is om dingen te accepteren om op een prettige manier in het leven te blijven staan. Het lijkt erop dat hij door zijn rolstoel heeft moeten leren om met tegenslag om te gaan, en dat je met minder ook tevreden kan zijn. Dit past hij ook toe op het ouder worden.

‘Je moet je niet ergens bang voor maken dat je dat niet kan.. Maar als het dan minder is, dan moet je dat ook accepteren. Ik zou zo al.. Kijk dat is allemaal zoiets, je moet tevreden zijn. Kijk, want ik zeg wel soms, dat ik dat ongeluk heb gehad, maar ik accepteer dat wel, ik heb geen moeite gehad.’

Toekomstverwachting

Meneer van den Broek is niet echt met de toekomst bezig. Dit lijkt te komen doordat hij een eigen bedrijf heeft. Hij ziet in zijn zoon een mogelijke opvolger, maar die is nog jong, dus het duurt nog een aantal jaren voordat er überhaupt sprake van kan zijn dat hij kan stoppen met werken. Hij vraagt zich ook af of hij dan niet in een gat zal vallen. Alhoewel hij er ook wel wat in ziet dat je dan minder verplichtingen en meer vrijheid hebt. Maar voor nu is hij daar nog niet echt mee bezig.

‘De tijd is er nu niet. Je gaat je nu instellen op de situatie waarin je nu leeft.. Kijk, want als hij nou dertig zou zijn, dan moet je gewoon een keer plaatsmaken. Maar nou is er nog geen kans om voor hem, dat hij het overneemt. Dat duurt nog.. Ik zeg wel eens, als je nagaat dat... dan ben je nog tien, twaalf jaar verder.’

Gevoelsleeftijd

Ook meneer van den Broek voelt zich jonger dan zijn echte leeftijd. Hij vergelijkt zichzelf hierbij met zijn vader, die hij op zijn zestigste al een oude man vindt. Hij vergelijkt zichzelf ook met andere mensen om zich heen:

‘En een bij de basketbal, die is een jaar jonger dan mij, maar ja.. waar gaat die nog naartoe? Die gaat heen werken, en dan is het.. kijk, voor hetzelfde is hij in doen en laten tien jaar ouder dan ik.. bijvoorbeeld.’

Meneer ten Broek is ondanks zijn handicap altijd heel actief gebleven. Dit zorgt ervoor dat hij zich nu dus ook niet oud voelt.

3.6 Interview meneer ten Apel

Algemene informatie

Meneer ten Apel is een 55-jarige man. Hij is getrouwd, en woont samen met zijn partner en twee kinderen. Hij heeft een betaalde baan en zijn hoogstgenoten opleiding is HBO. Zijn score wat betreft de beleving van het ouder worden is 3,08. In het interview is hij echter niet onverdeeld positief over het ouder worden. Dit heeft voornamelijk te maken met zijn omgeving.

Omgeving

Meneer ten Apel is eigenlijk zelf niet zo negatief over het ouder worden. Wel geeft hij aan zich er meer bewust van te worden dat hij ouder wordt. Hij geeft aan dat dit voornamelijk komt door zijn omgeving:

‘En het rare is, dat ouder worden, ja je voelt het niet. Ik vind ook dat ik, ja, nog jong ben, maar de anderen wijzen je erop. En dat is inderdaad het lastige, ja.’

Met die omgeving is hij behoorlijk bezig, het is een thema wat in het interview vaak aan de orde komt, voornamelijk in relatie tot werk en pensioen. Hij vindt het erg oneerlijk dat door

de nieuwe pensioenregels mensen van zijn leeftijd langer moeten door werken, terwijl de categorie daar net boven daar niet mee te maken heeft.

‘Ja. Ik zou het eerlijk vinden als je dat.. als men dat zou gaan afbouwen. Maar dat is, voor mijn gevoel is het vrij abrupt gegaan. Zo van, nou ja, alle regelingen worden geschrapt, klaar. Nu is het gestopt, klaar. Dat vind ik niet eerlijk.’

Stereotypen

Meneer Ten Apel is ook vrij intensief bezig met de stereotypen die de maatschappij erop nahoudt wat betreft ouderen. Dit komt doordat hij in zijn werk veel te maken heeft met 55 plussers die werkzoekend zijn, en kan zien hoe moeilijk die weer aan het werk komen.

‘Ja, we hebben een hele lijst eigenlijk met vooroordelen van werkgevers om geen oudere aan te nemen. Nou, dat zijn lijsten die groeien elk jaar. Dat is, ja, ze zijn vaker ziek, ze zijn niet meer flexibel, ze kunnen niet met veranderingen omgaan, ze zijn star, ze zijn niet meer in beweging te krijgen.. Nou, gigantisch veel. En dat is voor een aantal dingen is dat bewezen dat dat absoluut niet zo is.’

Hij vindt dat dit beeld in de praktijk niet klopt. Als de overheid wil dat mensen daadwerkelijk langer doorwerken, zullen de werkgevers hierin moeten groeien. Maar dat gebeurt nu nog niet. Wat betreft stereotypen komt ook de 55 plus bingo nog even ter sprake. Meneer Ten Apel vindt dit ook een achterhaald concept. Volgens hem wordt de groep 55 plussers die echt al oud is in zijn doen en laten steeds kleiner.

Gezondheid

Meneer Ten Apel ervaart nog geen achteruitgang in zijn gezondheid door het ouder worden. Hij houdt dingen wel wat minder lang vol, maar weet zelf niet zo goed of dat nou toe te schrijven is aan zijn slechte conditie of aan het ouder worden. Hij gaat wel elk jaar voor een check up naar de huisarts. Hij is zich namelijk wel ervan bewust dat er meer kans is dat er iets in je gezondheid kan veranderen naarmate je ouder wordt.

‘Nou, een collega, een paar maanden geleden, die had, ja, wat druk op de borst, die werd dus.. hij was er op tijd bij, maar toen bleek dus dat die inderdaad een ader was dichtgegaan. En ja, die is binnen een paar dagen is hij gedotterd en dan denk ik, ja.. en die is zestig [...] het risico zit erin.’

Hoewel hij zich bewust is van deze risico's, is hij niet heel bewust bezig om deze zo klein mogelijk te maken. Hij is wel gestopt met roken een aantal jaren terug, en let op zijn gewicht,

maar verder is hij niet heel bewust bezig met zijn gezondheid. De inspanningen om gezond te blijven moeten wel binnen zijn mogelijkheden blijven, zegt hij zelf.

Relativeren

Voor meneer Ten Apel is het positieve aan ouder worden dat je meer relativeert. Je maakt je minder druk om dingen en dat vindt hij wel prettig.

Leeftijdsgevoel

Meneer Ten Apel geeft aan zich jonger te voelen dan zijn daadwerkelijke leeftijd. Voor hem speelt het contact met jongere mensen hierin een belangrijke rol. Die houden hem scherp.

'Ik vind het leuk, prettig om met jongeren te praten. Ja, dat stimuleert mij wel. Ja goh, die zijn nog helemaal enthousiast, zitten nog volop in het leven, hebben nog een heel leven voor zich.. dat vind ik mooi, ja.'

Ook komt het dat hij zich jonger voelt doordat zijn oud-collega's die al vroeg met pensioen gingen, en doordat sommige van zijn leeftijdsgenoten die hij begeleidt bij het werk zoeken al erg uitgeblust zijn en zich oud gedragen en eruit zien. Zo ervaart hij zichzelf nog niet.

Positieve manier van ouder worden

Als meneer Ten Apel gevraagd wordt naar een voorbeeld van hoe hij zelf wel ouder zou willen worden, noemt hij zijn burens.

'Die vrijheid, dat lijkt me heel lekker. Als je dat zo mag doen. He, die mensen ernaast doen eigenlijk hetzelfde. Die gaan af en toe eens weg, komen terug. Ja, dat lijkt me wel heel lekker.'

De vrijheid om te gaan en staan waar je wilt, en dingen te doen omdat je er zin in hebt, en niet omdat het een verplichting is, is iets wat meneer ten Apel erg plezierig lijkt. Hij is zich daarbij wel ervan bewust dat je dan wel ook in goede gezondheid ouder moet worden, wil je dat kunnen doen.

Negatieve manier van ouder worden

Meneer ten Apel weet ook heel goed hoe hij liever niet ouder zou willen worden:

'Nou ja, als je inderdaad dus hulpbehoevend bent hè. Dat je inderdaad een aantal dingen gewoon niet meer kan. He, dat je in een rolstoel zit, of dat je echt wel beperkt bent. Ja, poeh, dat wordt het toch een heel ander verhaal.'

Het lijkt hem naar dat je als gevolg van beperkingen in een heel klein wereldje terecht komt en niet meer de dingen kan doen die je graag zou willen.

Toekomstplannen

Hoewel meneer ten Apel nog volop aan het werk is, en dit ook nog wel een aantal jaren zal blijven, is hij soms wel al bezig met de toekomst. Toch richt hij zich toch nog meer op het heden, omdat met alle nieuwe regels niet duidelijk is wanneer hij met pensioen zal kunnen. Wel heeft hij al uitgezocht hoe zijn pensioen financieel ervoor staat, en hij heeft ook al wel ideeën over wat hij graag zou doen met zijn tijd als hij niet meer hoeft te werken. De vrijheid die je krijgt wanneer je met pensioen gaat, is wel een prettig vooruitzicht voor hem. Maar voorlopig focust hij zich nog op het werkende leven, en doordat er bij zijn bedrijf gereorganiseerd moet worden, komt er misschien ook nog een nieuwe uitdaging in de vorm van een andere baan.

3.7 Overeenkomsten en verschillen in thema's

Hieronder worden de thema's besproken die in de analyse van de individuele interviews naar voren zijn gekomen. Er wordt gekeken naar verschillen en overeenkomsten binnen elk thema, en ook wordt er gekeken of mensen verschillende thema's benoemd hebben. Deze analyse geeft antwoord op de tweede deelvraag: *Wat zijn de overeenkomsten en verschillen in beleving van het ouder worden tussen individuen van 55 tot 69 jaar die het ouder worden positief beleven?*

Algemene beleving van het ouder worden

Over het algemeen hebben de geïnterviewden er geen problemen mee dat ze ouder worden. Dit was ook te verwachten, gezien de positieve score op de Beleving van het Ouder Worden Schaal die in het eerdere onderzoek is gemeten. Wat opvalt in de verhalen van de geïnterviewde mensen, is de focus op het positieve. Niemand is nog echt bezig met de negatieve aspecten die het ouder worden met zich meebrengt. Dit zou kunnen komen doordat mensen nog niet zoveel negatieve gevolgen ervaren. Maar ook merk je in de interviews dat mensen hier op een bepaalde manier mee omgaan. De meeste mensen focussen zich op wat ze wel kunnen. Bij een aantal van de geïnterviewden gaat dit gepaard met het gevoel zelf sterk de controle te hebben over hoe men ouder wordt.

Bij twee van de deelnemers lijkt er op het eerste gezicht sprake te zijn van het ietwat minder positieve beleving van het ouder worden. Bij de ene deelnemer blijkt bij doorvragen dat hij zelf eigenlijk geen problemen heeft met het ouder worden, maar het alleen niet leuk vindt hier door zijn omgeving aan herinnerd te worden. Bij de andere deelnemer blijkt dat hij ouder worden echt niet zo leuk vindt. Hij heeft echter geleerd de dingen in het leven te accepteren zoals ze zijn, waardoor hij toch op een positieve manier in het leven kan staan.

Levenservaring en relativeren

Voor vijf van de zes geïnterviewden is hetgeen ze prettig vinden aan het ouder worden het feit dat ze nu meer (levens)ervaring hebben. Ze hebben geleerd om te relativeren en dit zorgt ervoor dat ze zich minder druk maken over allerlei dingen. Voorbeelden variëren van het minder hard willen rijden, je niet opwinden op het werk, reactie op ernstige ziekte tot het omgaan met groepen mensen. Ook het blijven leren dat door één van de deelnemers wordt genoemd past in dit thema.. Eén van de deelnemers benoemt dit thema niet per se als positief. Hij geeft wel aan dat je meer ervaring krijgt als je ouder wordt, maar dit wordt door hem niet expliciet als iets positiefs benoemd.

Gezondheid

Alle geïnterviewden noemen dingen die op één of andere manier te maken hebben met gezondheid als iets wat men als negatief ervaart met het ouder worden. Bij de één zit dit hem in gewrichten die niet goed meer werken; de ander heeft meer problemen met zijn of haar conditie. Twee van de deelnemers aan dit onderzoek geven expliciet aan zich bewust te zijn dat de gezondheid weleens achteruit zou kunnen gaan met het ouder worden. Eén van de deelnemers gaat daarom jaarlijks als check up naar de huisarts. Er wordt ook meerdere keren genoemd dat men sneller vermoeid is, bijvoorbeeld na een lange dag werken. Maar de deelnemers hebben nog echt last van hun gezondheidsbeperkingen. Het wordt wel genoemd, maar ze worden er nog nauwelijks mee geconfronteerd in hun dagelijks leven, of ze hebben geleerd om ermee om te gaan. Bijvoorbeeld door de fiets te pakken als lopen pijnlijk is voor de knieën.

Gezondheid wordt daarnaast ook genoemd in relatie tot het wel of niet goed ouder worden. Een goede gezondheid behouden wordt door enkele van de deelnemers gezien als belangrijk om goed en met behoud van autonomie ouder te kunnen worden. Voor andere deelnemers is geestelijke achteruitgang het schrikbeeld voor hoe je niet ouder wilt worden.

Leeftijdsgevoel

Alle deelnemers geven aan zich jonger te voelen dan hun daadwerkelijk leeftijd. Dit lijkt te komen doordat ze zichzelf nog niet herkennen in het beeld wat er over de 55 plusser wordt geschetst. Ook de sociale omgeving wordt vaak genoemd als reden dat men zich nog niet zo oud voelt. De één heeft bijvoorbeeld nog relatief jonge kinderen, de ander gaat graag om met jonge mensen omdat dit hem scherp houdt. En vaak voelt men zich ook jonger als men zich vergelijkt met leeftijdsgenoten, vooral als deze al wat minder actief zijn. Maar de omgeving kan er ook voor zorgen dat men zich juist wel bewust is van zijn of haar leeftijd: zo vertelt mevrouw Holtkamp dat ze zich bewust is van haar leeftijd als ze denkt aan haar volwassen kinderen en overleden ouders. Geen van de deelnemers voelt zich anders behandeld doordat men ouder wordt. Er staat wel eens iemand op in de bus, en sommige mensen worden eerder met u aangesproken, maar dit zijn eerder uitzonderingen dan regel.

Positieve manier van ouder worden

Met betrekking tot hoe je op een goede manier oud kunt worden, worden verschillende dingen genoemd. Wat door iedereen belangrijk wordt gevonden, is dat je fit genoeg kunt blijven om actief te zijn en dingen kunt blijven doen. De meeste mensen zijn het er ook over eens dat je beter de aansluiting houdt met de maatschappij als je je blijft verdiepen in de ontwikkelingen die er gaande zijn. Je blijft jong als je hier mee bezig blijft houden. Positieve rolmodellen zijn ook vaak mensen die nog erg actief zijn, en die er zelf voor zorgen dat het leven leuk en prettig blijft en dingen blijven ondernemen. Zelf de verantwoordelijkheid en controle nemen over hoe je ouder wordt komt in veel verhalen terug is vaak ook een eigenschap van het positieve rolmodellen die mensen noemen. Technologie wordt ook vaak genoemd in relatie tot bijblijven; als je om kunt gaan met een computer, wordt je wereld veel minder klein als je minder mobiel wordt. Voor veel mensen is dit dan ook belangrijk om bij te houden.

Negatieve manier van ouder worden

De verhalen over hoe mensen niet ouder willen worden zijn ook gevarieerd. Een aantal mensen noemen inactief zijn iets wat ze zelf niet graag zouden willen worden. Alleen maar thuis zitten en niks meer ondernemen is voor de meeste deelnemers wel een schrikbeeld van ouder worden. Wat ook een paar keer genoemd wordt, is het mopperen en zeuren van oudere mensen. Het alleen maar bezig zijn met het negatieve wordt niet gewaardeerd door de deelnemers. Zwaar op de hand zijn en overal beren op de weg zien lijkt de deelnemers ook

een ‘goede’ manier om snel oud te worden. Wat al deze negatieve voorbeelden gemeen hebben, is weer de eigen verantwoordelijkheid om iets van het ouder worden te maken.

Maar hiernaast wordt ook nog een ander onderwerp aangeroerd. Twee van de deelnemers geven aan dat ze het vreselijk zouden vinden als ze geestelijk achteruit zouden gaan en dement zouden worden. Zij zouden allebei maatregelen treffen om dit niet te hoeven meemaken. Alleen de mensen die dit in hun omgeving hebben meegemaakt benoemen dit. De rest lijkt nog niet bezig te zijn met dat geestelijke achteruitgang ook een grote invloed kan hebben op de beleving van het ouder worden. Hiernaast wordt ook het afhankelijk worden van een ander genoemd als iets wat vervelend zou kunnen zijn bij het ouder worden. Voor veel mensen is jezelf kunnen blijven redden belangrijk om fijn oud te kunnen worden.

Toekomstverwachting

Wat betreft de toekomstverwachting die de deelnemers hebben, lopen de verhalen het meest uiteen. Eén van de deelnemers is niet bezig met zijn toekomst. Hij stelt dat je toch niet weet wat er komt en wat je over tien jaar nog kunt, en vindt het daarom zinloos om zich hiermee bezig te houden. Een andere deelnemer is juist wel heel bewust met haar toekomst bezig: haar man is tien jaar ouder dan zij en willen ze samen nog hele actieve dingen gaan doen, dan zullen ze dat binnenkort moeten ondernemen. Weer een andere deelnemer hoopt vooral dat hij in de toekomst nog zelfstandig kan functioneren en plezier blijft hebben in wat hij doet. Met pensioen gaan is ook een onderwerp wat binnen dit thema past. Sommige deelnemers kunnen al wel uitzien naar hun pensioen, de een omdat ze dan kan gaan reizen met haar man, de ander omdat de verplichtingen dan wegvallen, maar er zijn ook mensen die zich helemaal niet met het pensioen bezighouden. Dit zijn de mensen die een eigen bedrijf hebben.. Voor hen is met pensioen gaan veel minder aan de orde.

Stereotypen

In de interviews komt bij iedereen wel een aantal verwijzingen naar stereotypen naar voren. De meeste deelnemers zijn zich ervan bewust dat ze voor de maatschappij nu ineens tot de ‘doelgroep 55 plus’ behoren. Zo krijgen ze bijvoorbeeld ineens reclame gericht op 55 plussers. Dit roept over het algemeen grote ergernis op. De deelnemers aan dit onderzoek identificeren zich totaal niet met het etiket wat door de maatschappij op hun eigen leeftijdsgroep wordt geplakt. Ze voelen zich niet aangesproken door op 55 plussers gerichte activiteiten als computerles, 55 plus reizen en bingomiddagen. De 55 plusser is in de ogen van

de geïnterviewden tegenwoordig veel vitaler en staat nog veel meer in de maatschappij dan het heersende beeld doet geloven.

Maar de irritatie over stereotypen beperkt zich niet alleen tot reclame en doelgroepgerichte activiteiten. Een aantal deelnemers heeft ook kennis mogen maken met het stereotype van de 55 plus werknemer. Eén van de geïnterviewden is momenteel werkloos, de andere komt door het werk dat hij doet veel in aanraking met werkzoekenden. Beiden merken dat er nog steeds een stigma heerst wat betreft oudere werknemers. Door beide heren worden de volgende vooroordelen genoemd: 55 plussers zijn duur, willen niet meer hard werken, en ze hebben er geen zin meer in. Beide zijn ze van mening dat ook deze beeldvorming niet meer correct is; er zijn genoeg 55 plussers die nog graag aan het werk willen en die ook wel met wat minder salaris genoegen nemen. Dat geldt ook voor henzelf.

Vier van de deelnemers zijn het wat betreft dit onderwerp eigenlijk allemaal wel met elkaar eens dat het beeld van de 55 plusser niet klopt, en ze voelen zich niet thuis in deze groep. Eén van de deelnemers is niet zozeer bezig met de stereotypen die er in de maatschappij over 55 plussers bestaan; dat interesseert haar niet zo erg. De zesde geïnterviewde praat gedurende het interview heel vaak in stereotypen en lijkt zich wel te conformeren aan het beeld wat er bestaat over ouder worden.

Coping en controle

Coping en controle is een thema dat door de verhalen van alle deelnemers heen loopt. Wat opvalt aan de verhalen van de deelnemers, is dat ze allemaal aangeven dat de manier waarop je met het ouder worden omgaat, veel invloed heeft op hoe je het ouder worden beleefd. Meneer Veltkamp geeft bijvoorbeeld aan dat je zelf heel veel invloed hebt op het beeld dat mensen van jou hebben, door hoe je je gedraagt. Meneer Huizinga en mevrouw Holtkamp merken wel wat fysieke veranderingen door het ouder worden, maar hebben daar niet zo veel last van omdat ze er op een goede manier mee om kunnen gaan. En meneer van den Broek vertelt dat je niet bang moet zijn om dingen niet meer te kunnen, maar tevreden moet zijn met wat je wel kunt, en moet accepteren hoe dingen zijn. De verhalen komen vaak neer op het volgende: als je je focust op het positieve, op wat je nog wel kunt, dan heb je ook niet zoveel last van de negatieve aspecten van het ouder worden.

Wat verder opvalt is dat alle deelnemers aangeven dat als je prettig ouder wilt worden, je dat ook zelf in de hand hebt. Je bent zelf verantwoordelijk ervoor dat je actief blijft, en ze vinden actief blijven ook een goede manier om betrokken te blijven. Maar dat moet je zelf doen; je moet zelf dingen blijven aanpakken en niet in een hoekje gaan zitten.

Overige thema's

De tot nu toe besproken thema's zijn thema's die door meerdere mensen worden genoemd. Hiernaast zijn er een aantal thema's die voor één persoon van belang zijn met betrekking tot het ouder worden. Zo is mevrouw Holtkamp zich erg bewust van de *veranderende maatschappij* en dat de jeugd hier op een gegeven moment verder mee moet. Meneer Jansen vindt het heel boeiend om zich bezig te houden met alle *ontwikkelingen* die er op dit moment plaatsvinden; die vormen voor hem zijn frame voor zijn beleving van het ouder worden. Meneer van den Broek heeft het daarentegen over *achteruitgang* en dat dingen minder worden met het ouder worden en beschrijft veel *veranderingen* tussen hoe dingen vroeger en nu gaan. Voor meneer Veltkamp is seksualiteit een relevant onderwerp, en bij meneer Ten Apel is heel duidelijk de *omgeving* van invloed op zijn beleving van het ouder worden.

4. Discussie

In dit onderzoek is gekeken naar de individuele, persoonlijke beleving van het ouder worden. In tegenstelling tot bij veel bestaand onderzoek is hierbij niet gekozen om naar een bepaalde specifieke factor te kijken, maar om de studie breed te houden. Er is geprobeerd zo weinig mogelijk te sturen bij het afnemen van de interviews, waardoor de verkregen gegevens ook daadwerkelijk het verhaal over het eigen ouder worden bevatten zoals de mensen zelf dat beleven. Dit is dan ook één van de krachten van deze studie: de verhalen zijn echt de verhalen van de mensen zelf geworden. Een andere kracht van deze studie is dat het de onderzoekers is gelukt om een open en vertrouwelijke sfeer te creëren tijdens het afnemen van de interviews. Dit heeft zeer persoonlijke verhalen opgeleverd, en de kwaliteit van de verkregen informatie is dan ook goed te noemen.

4.1 Conclusie

De onderzoeksvraag die in deze studie centraal stond is: *hoe ziet de beleving van het ouder worden van mensen van 55 tot 69 jaar die het ouder worden positief beleven eruit?*

Kijkend naar de verhalen, zien we dat alle deelnemers actieve mensen zijn. Ze staan stuk voor stuk volop in het leven, en zijn naast hun werk ook actief in verenigingen, met sporten en met andere bezigheden. Er ontstaat een beeld van mensen die zich over het algemeen bewust zijn van de stereotypen die er zijn over ouder worden, maar die zich hier niet aan conformeren, en er voor kiezen het heft zelf in handen te nemen en zelf bepalen hoe ze het ouder worden willen beleven. Geen van de deelnemers voelt zich thuis in de groep van 55 plussers, en ze voelen zich allemaal een stuk jonger dan hun daadwerkelijke leeftijd. Ze zijn zich bewust van de positieve punten aan het ouder worden, waarbij vooral levenservaring relevant is, en kunnen goed omgaan met de negatieve aspecten van het ouder worden, zoals fysieke achteruitgang. Ook zijn ze zich er van bewust dat je zelf verantwoordelijk bent om op een prettige manier ouder te worden, en denken ze dat je je jonger blijft voelen en gedragen als je blijft meedoen aan de maatschappij en niet in een hoekje gaat zitten.

Naast dit algemene beeld, zijn er een aantal thema's uit de data-analyse gekomen die beschrijven wat de geïnterviewden bezig houdt met betrekking tot het eigen ouder worden. De belangrijkste thema's die zijn gevonden zijn: levenservaring/relativeren, gezondheid, leeftijdsgevoel, positieve manieren van ouder worden, negatieve manieren van ouder worden, stereotypen, coping en toekomstverwachting.

Hoewel de naamgeving van de in deze studie gevonden thema's iets anders is gekozen, zijn een aantal van deze thema's ook terug te zien in eerder uitgevoerd onderzoek. Zo kan het thema levenservaring als onderdeel gezien worden van de dimensie persoonlijke groei die Steverink et al. (2001) en Westerhof (2003) ook hebben gevonden. In het thema gezondheid vinden we de door bovengenoemde onderzoekers aangetoonde dimensie fysieke achteruitgang terug, hoewel de invulling in deze studie iets minder negatief is; de nu geïnterviewde mensen ervaren de veranderingen in gezondheid nog niet als storende fysieke achteruitgang. Het thema dat gaat over positieve manieren van ouder worden is terug te vinden in de studie van Horton et al. (2008) wiens onderzoek onder andere gericht was op positieve rolmodellen. Ook in de huidige studie laten de verhalen over positieve rolmodellen een voorbeeld zien van hoe je op een prettige manier ouder kunt worden. Ook het thema sociaal actief blijven dat Quéniart en Charpentier (2011) vonden, is terug te vinden als onderdeel van dit thema; actief blijven werd door alle deelnemers belangrijk gevonden om positief ouder te worden. De invloed van stereotypen is ook al in eerder onderzoek aangetoond: de studie van Levy (2003) toonde al aan dat dit van belang is voor de beleving van het ouder worden.

Een verschil met de bestaande literatuur, is dat de dimensie sociaal verlies die wel is gevonden door Westerhof (2003) en Steverink et al. (2001) in dit onderzoek niet is gevonden. Dit zou kunnen komen doordat de meeste deelnemers nog geen grote rolveranderingen hebben meegemaakt, en doordat de meesten ook nog weinig mensen in hun omgeving zijn verloren.

Er zijn ook een aantal nieuwe thema's gevonden in dit onderzoek, die nog niet zo uitgebreid zijn behandeld in de literatuur. Eén van die thema's is coping: om op een positieve manier het ouder worden te beleven, zul je moeten kunnen omgaan met de veranderingen die plaatsvinden en met de stereotypen die er over het ouder worden zijn. Ook het thema dat ingaat op negatieve manieren van ouder worden is van belang. Het kan ons iets leren over wat mensen met een positieve beleving van het ouder worden willen vermijden, en hoe ze dit doen.

Al met al kan dus geconcludeerd worden dat in dit onderzoek een aantal nog niet zo bekende thema's met betrekking tot het ouder worden zijn gevonden. Dit onderzoek bevestigt dus de veronderstelling van Steverink et al. (2001) en Westerhof (2003) die verwachtten dat met het

tot nu toe gedane onderzoek nog niet alle factoren gevonden waren die van belang zijn voor de beleving van het ouder worden. Het huidige onderzoek levert een bijdrage in welke richting die factoren gezocht moeten worden en toont het belang van verder kwalitatief onderzoek aan. Wat tevens de bijdrage van dit onderzoek is, is dat het de beleving van het ouder worden onderzocht in de context van het leven van de geïnterviewden. Het laat zien dat op deze manier onderzoek doen naar de beleving van het ouder worden leidt tot veel rijkere beschrijvingen van hoe de beleving van het ouder worden er in de praktijk daadwerkelijk uitziet.

Uit dit onderzoek-in-context bleek dat de omgeving een belangrijke factor is voor de beleving van het ouder worden. De invloed van de omgeving zit verweven in verscheidene van de gevonden thema's en kan gezien worden als een hoofdthema. Wat je meemaakt lijkt je ervaring te scheppen. Zo is iemand die bijvoorbeeld dementie in zijn nabije omgeving heeft meegemaakt daar meer mee bezig dan iemand die dat niet heeft. En de één is zich nog niet zo bewust van zijn leeftijd doordat er nog vrij jonge kinderen zijn; terwijl de ander juist doordat de kinderen uit huis zijn soms nadenkt over het ouder worden. Naast de omgeving lijkt ook de persoonlijkheid van belang bij de beleving van het ouder worden. De deelnemers aan dit onderzoek zijn allemaal actieve mensen, die hun best doen om betrokken te zijn en te blijven bij de maatschappij. Ze focussen zich op de positieve dingen, accepteren wat minder gaat, en zijn zich bewust van de eigen verantwoordelijkheid om te zorgen dat het ouder worden op een prettige manier verloopt. De beleving van het ouder worden wordt dus gevormd door persoonlijkheid én omstandigheden. Ook Levy (2003) en Westerhof et al. (2012) toonden als iets soortgelijks aan, namelijk dat de beleving van het ouder worden ook gekoppeld is aan de sociale omstandigheden.

Wat verder opvalt aan het onderzoek, is dat hoewel de deelnemers aan deze studie genoeg te vertellen hadden over hun beleving van het ouder worden, het hen nog niet zozeer bezig lijkt te houden in het dagelijks leven. Voor de meeste geïnterviewden is ouder worden iets wat er gewoon bij hoort en waar ze (nog) geen problemen mee hebben. Deze bevinding is lichtelijk verbazend te noemen, omdat er bewust was gekozen voor de leeftijdsgroep van 55 tot 69 jaar, vanwege alle sociale veranderingen die erin plaatsvinden. Echter blijkt uit deze steekproef dat de geïnterviewde mensen, die onderin deze leeftijdscategorie vallen, zich nog niet zo sterk bezig houden met het ouder worden, ofwel er erg goed mee kunnen omgaan waardoor het nog niet zo relevant is voor hen.

Dit zou verschillende redenen kunnen hebben. Ten eerste zijn de meeste mensen in hun vijftiger jaren nog volop aan het werk. Ze worden daardoor in hun dagelijkse bezigheden en hun sociale omgeving nog niet zozeer geconfronteerd met het ouder worden. Ze voelen zich ook nog niet onderdeel van de groep ‘ouderen’. Een tweede verklaring is dat deze mensen op deze leeftijd nog niet veel lichamelijke en geestelijke klachten ervaren. Ze ervaren wel wat kleine veranderingen, vooral in hun conditie en de belastbaarheid van gewrichten, maar dit is nog niet erg op de voorgrond aanwezig en beïnvloedt het dagelijks leven eigenlijk niet, omdat de deelnemers in staat zijn om hier op een goede manier mee om te gaan. Ook dit zou een reden kunnen zijn dat mensen zich nog niet zo sterk bezig houden met hun eigen ouder worden.

Wat ook een reden zou kunnen zijn dat mensen nog niet zo sterk bezig zijn met het ouder worden, is het feit dat al de deelnemers aan dit onderzoek het ouder worden positief beleven. Als je op een goede manier met het ouder worden om kunt gaan, en weinig last hebt van de negatieve aspecten van het ouder worden, maar vooral gefocust bent op de positieve dingen, en nog volop in de maatschappij staat, lijkt het logisch dat het ouder worden je niet echt bezig houdt.

4.2 Limitaties

Een belangrijke limitatie van deze studie is de grootte van de steekproef. Er zijn slechts zes mensen geïnterviewd, waardoor er moeilijk iets te generaliseren valt over de beleving van het ouder worden in de algemene zin bij mensen tussen de 55 en 69 jaar. Alle mensen die aan dit onderzoek deelgenomen hebben waren jonger dan 63 jaar. Hierdoor ontstaat waarschijnlijk een wat te eenzijdig beeld van de groep 55 tot 69-jarigen. De verwachting is dat mensen die qua leeftijd bovenin deze leeftijdsgroep vallen, een iets andere beleving van het ouder worden hebben dan mensen die onderin deze leeftijdsgroep vallen. Dit heeft te maken met de eerder genoemde zaken als gezondheid en de maatschappelijke rol (werken of gepensioneerd zijn). Het zou interessant zijn om daarom ook een aantal mensen te interviewen die bovenin de onderzochte leeftijdsgroep vallen.

Ook hebben aan dit onderzoek meer mannen dan vrouwen deelgenomen. Het is daarom moeilijk om te zeggen of er een verschil zit in de beleving van het ouder worden van mannen en vrouwen. Omdat dit ook in de studies die in de inleiding van dit onderzoek zijn beschreven

niet echt aan de orde wordt gesteld, lijkt het interessant om hier verder onderzoek naar te doen. Een andere beperking van de huidige steekproef is dat deze volledig bestond uit mensen die betaald werk hadden. Het zou kunnen dat mensen die al met pensioen zijn of geen baan hebben een andere beleving van het ouder worden hebben. Hierover kan op dit moment dus niets gezegd worden.

Daarnaast worden de resultaten natuurlijk ook beïnvloed door het feit dat alle onderzochte deelnemers een positieve beleving van het ouder worden hebben. Het is heel goed mogelijk dat er hele andere thema's gevonden zouden worden wanneer mensen met een minder positieve beleving van het ouder worden waren geïnterviewd.

Wat methodologisch lastig was in deze studie, was het bepalen van relevante en passende thema's. Er is gekozen voor een opzet waarbij de verhalen van de deelnemers zoveel mogelijk intact zijn gelaten. Dit maakte het echter wel moeilijk om de verschillende thema's te onderscheiden, zonder de verhalen helemaal uit elkaar te trekken.

Daarnaast werd het bepalen van de thema's bemoeilijkt door de vrije opzet van het interview. De deelnemers werd veel vrijheid gegeven om hun verhaal te vertellen, maar dit maakte het wel lastig om de data te structureren. De door Westerhof (2003) en Steverink et. al (2001) gevonden multidimensionaliteit en multidirectionaliteit was duidelijk terug te vinden in de verhalen van de deelnemers. In de praktijk bleken de thema's zelfs zeer sterk met elkaar verweven, wat het moeilijk maakt om dingen uit elkaar te halen; in de verhalen loopt alles door elkaar heen. Daarom is er in de analyse ook voor gekozen om sommige thema's samen te nemen. Als dingen voor de deelnemer in hun verhaal bij elkaar horen, is dit in de analyse ook samengenomen.

Door de grote vrijheid in de interviews is erg veel informatie verzameld. Er hadden nog meer concrete thema's benoemd kunnen worden dan er nu zijn. Er is echter voor gekozen om een aantal thema's wat globaler te houden. Het gaat hierbij vooral om de thema's leeftijdsgevoel, en positieve en negatieve manier van ouder worden. Deze zijn wat minder concreet dan de andere thema's. Omdat de invulling van deze thema's vrij divers is, had het verder uitsplitsen hiervan geleid tot te veel verschillende thema's. Ook zouden hierdoor de verhalen veel meer gefragmenteerd zijn geworden, en dat was niet het idee van dit onderzoek. Een andere opzet

van het onderzoek zou dus eventueel kunnen leiden tot een andere keuze wat betreft de thema's.

4.3 Aanbevelingen voor verder onderzoek

In dit onderzoek is een beeld geschetst hoe mensen met een positieve beleving van het ouder worden hun eigen ouder worden ervaren. Er is een beeld ontstaan van mensen die betrokken zijn bij de maatschappij, actief zijn, goed kunnen omgaan met negatieve ervaringen en zich focussen op de positieve ervaringen. Toch is dit beeld nog maar een begin; er is nog meer onderzoek nodig om een goed beeld van de beleving van het ouder worden te krijgen. Hieronder een aantal aanbevelingen.

De eerste aanbeveling voor verder onderzoek volgt uit de limitaties die de steekproef aan dit huidige onderzoek heeft opgeleverd. Het verdient aanbeveling om een groter opgezet kwalitatief onderzoek uit te voeren onder de groep 55 tot 69-jarigen. Door het verzamelen van meer data ontstaat een veelzijdiger en completer beeld over de beleving van het ouder worden van deze groep mensen. Hierdoor kunnen de onderzoeksresultaten beter gegeneraliseerd worden. Factoren waar hierbij rekening mee moet worden gehouden zijn onder andere de gezinssituatie, het opleidingsniveau, en de belangrijkste dagelijkse activiteit (werk, geen werk, huishoudelijk werk, vrijwilligerswerk, etc.).

Verder is in dit onderzoek alleen gekeken naar die mensen die een hoge score behaalden op de beleving van het ouder worden schaal. Het zou interessant zijn om ook te kijken naar mensen die een lage score halen op deze schaal; het zou kunnen dat mensen met een negatieve beleving van het ouder worden bezig zijn met andere onderwerpen ten aanzien van het ouder worden. Door deze groepen te vergelijken kan er meer begrip komen van de factoren die de beleving van het ouder worden beïnvloeden.

Bij vervolgonderzoek moet goed nagedacht worden over de opzet van het onderzoek. Hoewel de interviews door hun geringe mate van structuur heel veel informatie hebben opgeleverd, maakt dit het ook lastig om hier thema's in te onderscheiden. Het kan bij een groter opgezet onderzoek nuttig zijn om iets meer structuur aan te brengen in de interviews, of voor een andere manier te kiezen om de data te beschrijven dan individuele portretten.

Voor de praktijk heeft dit onderzoek een aantal aanknopingspunten opgeleverd over hoe mensen ondersteund kunnen als ze het ouder worden minder positief beleven. Ten eerste kunnen de verhalen in deze studie dienen als een spiegel voor anderen. Mensen kunnen zichzelf vergelijken met hoe de deelnemers aan dit onderzoek het ouder worden beleven. Ook kunnen de verhalen in deze studie dienen als een voorbeeld of rolmodel voor hoe je het ouder worden positief kan beleven. Wat vooral van belang lijkt, is om mensen eraan te helpen actief te blijven en te leren focussen op de positieve aspecten van het ouder worden. Hopelijk kan deze informatie in de praktijk worden gebruikt om mensen te helpen het ouder worden ook op een zo positief mogelijke manier te ervaren. Immers is al duidelijk aangetoond dat de beleving van het ouder worden een relatie heeft met het welbevinden en cognitief en lichamelijk functioneren

Referentielijst

- Baarda, D.B., de Goede, M.P.M., & Teunissen, J. (2009). *Basisboek kwalitatief onderzoek: handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek* (2^e druk). Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Boeije, H. (2008). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen* (3^e druk). Boom Onderwijs: Den Haag.
- Bowling, A., & Iliffe, S. (2011). Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 13.
- Centraal Bureau voor de Statistiek, 2011a. Verkregen op 4 mei, 2012, van <http://www.cbs.nl/nlNL/menu/themas/bevolking/publicaties/artikelen/archief/2011/2011-3511-wm.htm>.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. Statline Sociale Monitor, 2011b. Verkregen op 4 mei, 2012, van <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=70115ned&D1=0,3-4&D2=a&D3=a&HD=081106-1151&HDR=T,G1&STB=G2>, verkregen op 4 mei 2012.
- Cloutier-Fisher, D., Kobayashi, K., Smith, A. (2011). The subjective dimension of social isolation: a qualitative investigation of older adults' experiences in small social support networks. *Journal of Aging Studies* 25, 407-414.
- Diehl, M.K., & Wahl, H.W. (2009). Awareness of age-related change: examination of a (mostly) unexplored concept. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(3), 340-350.
- Horton, S., Baker, J., Côté, J. & Deakin, J.M. (2008). Understanding seniors' perceptions and stereotypes of aging. *Educational Gerontology*, 34(11), 997-1017.
- Levy, B.R. (2003). Mind matters: cognitive and physical effects of aging self-stereotypes. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B(4), 203-211.
- Levy, B.R. (2009). Stereotype embodiment: a psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332-336.
- Levy, B.R., Slade, M.D., & Kasl, S.V. (2002). Longitudinal benefit of positive self-perceptions of aging on functional health. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57B(5), 409-417.
- Levy, B.R., Slade, M.D., Kunkel, S.R., & Kasl, S.V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-270.
- Mollenkopf, H., Hieber, A., & Wahl, H.W. (2011). Continuity and change in older adults' perceptions of out-of-home mobility over ten years: a qualitative-quantitative approach.

- Aging & Society*, 31(5), 782-802. Verkregen op 11 maart, 2012 van <http://journals.cambridge.org/action/displayFulltext?type=1&fid=8274954&jid=ASO&volumeId=31&issueId=05&aid=8274952&bodyId=&membershipNumber=&societyETOCSession=>
- Quénart, A., Charpentier, M. (2011). Older women and their representations of old age: a qualitative analysis. *Aging & Society*, 32(6), 983-1007.
- Silva, M.G., & Boemer, M.R. (2009). The experience of aging: a phenomenological perspective. *Rev Latino-am Enfermagem*, 17(3), 380-386.
- Stevens, N., & Westerhof, G.J. (2006). Partners and others: social provisions and loneliness among married Dutch men and women in the second half of life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 921-941.
- Steverink, N., Westerhof, G.J., Bode, C., & Dittmann-Kohli, F. (2001). The personal experience of aging, individual resources, and subjective wellbeing. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56(6), 364-373.
- Westerhof, G.J. (2003). De beleving van het eigen ouder worden: Multidimensionaliteit en multidirectionaliteit in relatie tot succesvol ouder worden en welbevinden. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 34, 96-104.
- Westerhof, G.J., Dittmann-Kohli, F., & Thissen, T. (2001). Beyond life satisfaction: lay conceptions of well-being among middle-aged and elderly adults. *Social Indicators Research*, 56, 179-203.
- Westerhof, G.J., Whitbourne, S.K., & Freeman, G.P. (2012). The aging self in a cultural context: the relation of conceptions of aging to identity processes and self-esteem in the United States and the Netherlands. *The Journal of Gerontology, Series B: Psychological and Social Sciences* 67(1), 52-60.
- Wurm, S., Tesch-Römer, C., & Tomasik, M.J. (2007). Longitudinal findings on aging-related cognitions, control beliefs, and health in later life. *Journal of gerontology: Psychological Sciences*, 62B(3), 156-164.
- Wurm, S., Tomasik, M.J., & Tesch-Römer, C. (2008). Serious health events and their impact on changes in subjective health and life satisfaction; The role of age and a positive view on ageing. *European Journal of Ageing*, 5, 117-127.
- Ziegler, F., & Schwanen, T. (2011). 'I like to go out and be energised by different people': an exploratory analysis of mobility and wellbeing in later life. *Aging & Society*, 31(5), 758-781. Verkregen op 11 maart, 2012, van <http://journals.cambridge.org/action/displayFulltext?type=1&pdfType=1&fid=8274951&jid=ASO&volumeId=31&issueId=05&aid=8274949>

Bijlage 1: Wervingsmail

Geachte heer/mevrouw,

In oktober 2011 heeft u meegedaan aan een onderzoek van het vak persoonlijkheidsleer, gegeven door Universiteit Twente. U bent toen door een student gevraagd om een aantal vragenlijsten in te vullen. U heeft bij dit onderzoek aangegeven dat u eventueel zou willen deelnemen aan een vervolgonderzoek. Dat is de reden dat wij nu contact met u opnemen.

Eén van de onderwerpen van het onderzoek waaraan u toentertijd heeft deelgenomen, was de beleving van het ouder worden. Over dit onderwerp wordt nu een vervolgonderzoek gedaan. In dit onderzoek gaan we verder in op de beleving van het ouder worden. We willen graag informatie verzamelen over hoe u tegen uw eigen ouder worden aankijkt. Gegevens hierover zullen worden verzameld door het afnemen van interviews. Een interview zal tussen de 45 en 60 minuten duren, en open vragen bevatten.

Mocht u bereid zijn om mee te werken aan een interview, dan zouden we hiervoor graag een afspraak met u plannen. Waar het interview plaats zal vinden, mag u zelf besluiten. Dit kan bij u thuis zijn, of op de universiteit. De gegevens die door middel van het interview worden verkregen, zullen anoniem worden verwerkt. Ze worden alleen gebruikt voor dit onderzoek.

Graag zouden we willen weten of u nog steeds bereid bent om deel te nemen aan dit vervolgonderzoek. Indien dit het geval is, zou ik graag in uw reactie uw telefoonnummer ontvangen, zodat één van ons u kan benaderen om een afspraak te kunnen maken voor het afnemen van het interview. Het zou prettig zijn, als u ook een korte reactie stuurt als u niet wilt deelnemen aan een interview, dan kunnen we hiermee rekening houden. Mocht u meer informatie willen voordat u toezegt, dan kunt u ook altijd contact opnemen. Onze gegevens staan onderaan deze email.

Alvast bedankt voor uw reactie.

Met vriendelijke groet,

Hanneke Dambacher en Marit Hoekman

Bijlage 2: Interviewschema

Deze bijlage bevat het interviewschema dat is gebruikt bij de dataverzameling van dit onderzoek.

Instructie

Het interview begint met het oplezen of in eigen woorden vertellen van de begininformatie. Hierna begint het echte interview. De beginvraag staat hierbij vast; voor de rest van de vragen wordt de volgorde hiervan bepaald door de verloop van het gesprek. Als interviewer is het belangrijk om in te springen op hetgeen de geïnterviewde vertelt en goed door te vragen. Aan het eind van het interview wordt de slotinformatie voorgelezen of verteld.

Bij het interviewschema is een topic lijst geïnccludeerd. Hierop staan de topics die sowieso aan bod moeten komen. Ook is er een lijst met onderwerpen die mogelijk aan de orde kunnen komen. De bedoeling is echter niet om erop aan te sturen deze allemaal te behandelen; de bedoeling is te achterhalen wat de deelnemer zelf bezighoudt met betrekking tot het ouder worden. De lijst met onderwerpen geeft meer een idee van wat je zou kunnen verwachten in het interview; de vragen dienen zo weinig mogelijk sturend te zijn.

Begininformatie

Om te beginnen wil ik u hartelijk bedanken dat u wilt meewerken aan dit onderzoek en dat ik u mag interviewen.

Ik zal mezelf even voorstellen. Mijn naam is Marit Hoekman/Hanneke Dambacher. Ik studeer Psychologie aan de Universiteit Twente, en voor mijn bachelorscriptie doe ik onderzoek naar de beleving van het ouder worden. Hierbij kijk ik naar hoe mensen het ervaren om ouder te worden en welke factoren hierbij een rol spelen. Hierover heeft u al eerder een vragenlijst ingevuld. Vandaag zullen we wat dieper ingaan op dit onderwerp. Er kunnen ook onderwerpen naar voren komen welke niet in de vragenlijst zijn behandeld.

Het interview zal ongeveer een uur in beslag nemen. Ik hoop dat u zich vrij voelt om zo open en eerlijk mogelijk te zijn in ons gesprek. Ik ben benieuwd naar uw eigen ervaring; er zijn geen goede of foute antwoorden op de vragen. De antwoorden die u geeft, zullen alleen

gebruikt worden in dit onderzoek en zullen anoniem worden verwerkt. Graag zou ik met uw toestemming dit gesprek opnemen, zodat ik het later kan terugluisteren. Vindt u dat goed?

Heeft u nog vragen? Zullen we dan maar gaan beginnen met het interview?

Beleving van het ouder worden

Wat vindt u ervan dat u ouder wordt?

- Is dat altijd al zo geweest, of is dit in de loop van de jaren veranderd?
- Zo ja, hoe is dat dan veranderd?

Waar kunt u aan merken dat u ouder wordt?

- Wat vindt u zelf dat er goed gaat? → voorbeeld uitvragen
- Wat vindt u zelf dat er niet goed gaat? → voorbeeld uitvragen

Bewustzijn

Mensen kunnen zich jonger of ouder voelen dan hun eigen leeftijd. Hoe is dat voor u?

- Hoe oud voelt u zich meestal?

Op welke momenten bent u zich wel bewust van uw leeftijd?

- Voorbeeld uitvragen
- Hoe voelt u zich dan?
- Doorvragen of mensen hun gedrag of uiterlijk hierop aanpassen: gedraagt u zich dan anders?

Op welke momenten bent u zich niet of minder bewust van uw leeftijd?

- Voorbeeld uitvragen
- Hoe voelt u zich dan?

Rolmodel

Is er iemand in uw omgeving waarvan u denkt: “zo zou ik zelf ook wel ouder willen worden”?

- Vertel eens over deze persoon. Wat doet hij/zij?
- Wat spreekt u zo aan in deze persoon?
- Wat doet u om dit te bereiken?

Is er iemand in uw omgeving waarvan u denkt: “zo zou ik zelf absoluut niet ouder willen worden”?

- Vertel eens over deze persoon. Wat doet hij/zij?
- Waarom wilt u zelf niet zo ouder worden?

- Wat doet u om dit te voorkomen?

Maatschappij en omgeving

Wat vindt u van de manier waarop mensen van uw leeftijd in beeld worden gebracht op tv/internet/krant/radio?

- Kunt u zich in dit beeld vinden of niet?

Hoe denkt u dat uw omgeving denkt over mensen van uw leeftijd?

- Kunt u zich in dit beeld vinden of niet?

Gedragen mensen zich anders tegenover u dan toen u jonger was?

- Wat is er veranderd? Voorbeeld uitvragen
- Hoe voelt u zich daarbij?

Eigen aanvullingen

Laatste vraag: we hebben het in dit interview over verschillende onderwerpen gehad die te maken hebben met hoe u het ervaart om ouder te worden. Zijn er nog dingen die u ook belangrijk voor u zijn bij (uw beleving van) het ouder worden, waar we het nog niet over hebben gehad?

Slotinformatie

Hiermee is het interview nu ten einde gekomen. Heeft u nog vragen en opmerkingen? Als u na afloop nog iets te binnen schiet wat u wilt vragen of opmerken of als u nog iets wilt aanvullen dan kunt u altijd contact met mij opnemen, mijn gegevens heeft u al mogen ontvangen via de e-mail die ik u eerder heb gestuurd. Stelt u het op prijs om op de hoogte te worden gebracht van de resultaten van mijn onderzoek?

Nogmaals hartelijk dank voor uw medewerking aan dit interview en daarmee uw bijdrage aan mijn onderzoek.

Topic lijst

De volgende onderwerpen moeten zijn behandeld:

- Beleving van het ouder worden
- Bewustzijn
- Rolmodellen
- Maatschappij
- Stereotypen

- Eigen aanvullingen

Binnen de topics kan doorgevraagd worden over de volgende onderwerpen:

- Gezondheid
- Geloof/spiritualiteit
- Veranderingen (innerlijk en uiterlijk)
- Toekomstperspectief
- Controle over veranderingen
- Sociale aspecten als eenzaamheid, pensionering, kleinkinderen e.d.