

Bachelorthese Psychologie

De negatieve beleving van het eigen ouder worden bij een positief welbevinden

The negative personal experience of ageing with a positive well-being.

Naam begeleiders: G.J. Westerhof & C. Bode

Naam student: Viola Hamer

Studentnummer: s0202290

Datum: 28 aug 2012

De negatieve beleving van het eigen ouder worden bij een positief welbevinden

The negative personal experience of ageing with a positive well-being.

Samenvatting Er komen steeds meer ouderen in Nederland. Het percentage 65-plussers binnen Nederland is de laatste 20 jaar gestegen van 12,8% naar 15,6%. Dit zorgt voor problematische ontwikkelingen binnen de maatschappij op financieel gebied, binnen de gezondheidszorg en op de arbeidsmarkt (CBS, 2011). Binnen het kader van de vergrijzing, is er echter maar weinig onderzoek gedaan naar hoe de ouderen zelf tegen hun ouder worden aankijken (Montepare & Zebrowitz, 1998). Het huidige onderzoek richt zich op de beleving van het *eigen* ouder worden.

Uit voorgaand onderzoek is gebleken dat er verschillende factoren een rol spelen in de beleving van het eigen ouder worden: subjectieve leeftijd (Barak & Stern, 1986; Baum & Boxley, 1983; Goldsmith & Heiens, 1992; Kastenbaum, Derbin, Sabatini & Artt, 1972; Markides & Boldt, 1983; Ward, 1977), fysiek verlies, verlies van sociale contacten en voortgezette groei (Steverink, Westerhof, Bode & Ditmann-kohli, 1999-2001; Westerhof et al., 2003). Ook is gebleken dat de beleving van het eigen ouder worden gerelateerd is aan het welbevinden van mensen. De correlaties tussen de sub-schalen van de beleving van het ouder worden en de aspecten van het welbevinden bleken echter vrij laag (-0.11 tot 0.53) (Steverink et al., 2001). Enkele participanten met een positief welbevinden, bleken een negatieve beleving van het eigen ouder worden te hebben en andersom. Het doel van het huidige onderzoek is om te achterhalen wat gerelateerd is aan een negatieve beleving van het eigen ouder worden, wanneer men wel een positief welbevinden heeft. De onderzoeksvraag binnen dit onderzoek is: *‘Wat is gerelateerd aan het hebben van een negatieve beleving van het ouder worden bij mensen die een positief welbevinden hebben?’*

Er is bij 9 participanten in de leeftijdscategorieën 40-54, 55-69 en 70-85 jaar een diepte-interview afgenomen. Binnen deze groep participanten met allen een positief welbevinden, bevonden zich er 4 met een lage en 5 met een hoge score op de beleving van het ouder worden.

Aan de hand van de resultaten op de interviews kunnen 4 hoofdconclusies worden getrokken: 1) De factoren ‘algemeen’, ‘fysiek’, ‘mentaal’, ‘levensinstelling’, ‘uiterlijk’ en ‘eindigheid’ spelen een rol in het hebben van een negatieve beleving van het eigen ouder worden. 2) Mensen met een negatieve beleving van het ouder worden (BOWneg) richten zich meer op de lagere levensdoelen, terwijl de groep ‘BOWpos’ zich meer richt op hogere levensdoelen. 3) De groep ‘BOWpos’ is meer acceptierend tegenover het ouder worden dan de groep ‘BOWneg’. 4) De groep ‘BOWneg’ houdt zich meer met het ouder worden bezig dan de groep ‘BOWpos’.

Abstract The amount of the elderly in the Netherlands is rising. The percentage of 65-citizen has risen last 20 years from 12,8 % to 15,6 %. This allows for problematic developments within the society in the financial field, within the healthcare and the labour market (CBS, 2011). Within the framework of

ageing, few research has been done at the personal experience of ageing (Montepare & Zebrowitz, 1998).

Previous research has shown that several factors are related to the personal experience ageing: subjective age (Barak & Stern, 1986; Baum & Boxley, 1983; Goldsmith & Heiens, 1992; Kastenbaum, Derbin, Sabatini & Artt, 1972; Markides & Boldt, 1983; Ward, 1977), physical loss, loss of social contacts and continued growth (Steverink, Westerhof, Bode Ditmann-kohli, 1999-2001; & Westerhof et al., 2003). It also appeared that the personal experience of ageing is related to people's well-being. The correlations between the sub-scales of the personal ageing experience and the aspects of well-being appeared to be low (-0.11 to 0.53) (Steverink et al, 2001). Some participants with a positive well-being, got a negative personal experience of ageing. The purpose of the current research is to figure out what is related to a negative personal experience of ageing, when one has a positive well-being. The research question within this research is: *'What is related in having a negative personal experience of ageing at people with a positive well-being?'*

9 Participants within the age groups 40-54, 55-69 and 70-85 years participated at an in-depth interview. Within this group of participants with a positive well-being, there were 4 participants with a low and 5 participants with a high score on the personal experience of ageing.

After the analysis on the results of the interviews, 4 main conclusions can be drawn: 1) The factors 'general', 'physical', 'mentally', 'mindset', 'appearance' and 'finiteness' are related in having a negative personal experience of ageing. 2) People with a negative perception of aging (BOWneg) are more focused on the lower life goals, while the group 'BOWpos' is more focused on higher life goals. 3) The group 'BOWpos' got a greater acceptance concerning their own ageing than the group 'BOWneg'. 4) The group 'BOWneg' is more pursued with their own ageing than the group 'BOWpos'.

Inleiding

Ouder worden is een thema waar iedereen vroeg of laat mee te maken krijgt. Een factor die een steeds grotere rol gaat spelen met betrekking tot het ouder worden is de maatschappelijke problematiek die hierin ontstaat. Het percentage 65-plussers binnen Nederland is de laatste 20 jaar gestegen van 12,8 % naar 15,6 % (CBS, 2011). Dit zorgt voor problematische ontwikkelingen binnen de maatschappij. Op financieel gebied blijken de problemen zich te vergroten, maar ook qua gezondheidszorg en op de arbeidsmarkt doen zich verschillende problemen voor die te maken hebben met de vergrijzing (CBS, 2011). Door de overheid wordt er naar een oplossing gezocht om deze zorgwekkende ontwikkeling binnen de maatschappij aan te pakken. Het

verlagen van pensioenen en uitkeringen, het integreren van meer mantelzorg binnen de gezondheidssector en het verhogen van de pensioenleeftijd; het zijn allemaal voorbeelden van pogingen om de maatschappelijke problematiek die ontstaat rondom het thema 'ouder worden' te verminderen. Binnen het kader van de vergrijzing, is er echter maar weinig onderzoek gedaan naar hoe de ouderen zelf tegen hun ouder worden aankijken (Montepare & Zebrowitz, 1998). Het doel van het huidige onderzoek is om in te gaan op de beleving die de oudere heeft van het *eigen* ouder worden.

Rondom het thema 'ouder worden' is al geregeld onderzoek gedaan naar de opvattingen die men *in het algemeen* over

ouderen heeft en de stereotypen die men over het ouder worden zelf heeft (Kite et al., 2005). Deze stereotypen richten zich op verschillende aspecten die te maken hebben met het ouder worden: 1) aantrekkelijkheid, 2) verkregen intelligentie en bekwaamheid, 3) achteruitgang van geheugen en 4) achteruitgang van het fysieke functioneren en het uiterlijk. Er blijkt echter dat men zichzelf eerder distantieert dan identificeert wat betreft dergelijke opvattingen (Heckhausen et al., 1989; Heckhausen & Krueger, 1993).

Uit voorgaand onderzoek is gebleken dat er verschillende factoren gerelateerd zijn aan het eigen ouder worden: 1) subjectieve leeftijd, 2) fysiek verlies, 3) verlies van sociale contacten en 4) voortgezette groei.

Subjectieve leeftijd

Een van de factoren die een rol blijkt te spelen in de beleving van het ouder worden is de subjectieve leeftijd. De subjectieve leeftijd vertelt ons hoe oud een persoon zich voelt en met welke leeftijdsgroep hij of zij zich identificeert (Barak & Stern, 1986; Baum & Boxley, 1993; Goldsmith & Heiens, 1992; Kastenbaum, Derbin, Sabatini & Artt, 1972; Markides & Boldt, 1983; Ward, 1977). Het concept van de subjectieve leeftijd kan worden opgevat als een van de vele facetten, die de leeftijdsidentiteit of het zelfbeeld van het ouder worden vormt (Levy, Slade & Kasl, 2002). Gemiddeld is gebleken dat oudere mensen, aangeven zich jonger te voelen dan hun werkelijke leeftijd (Kaufman & Elder, 2002; Westerhof, Barrett & Steverink, 2003). Er zijn een aantal factoren die een rol spelen bij het ontwikkelen van deze subjectieve leeftijd. Zo blijkt de fysieke gezondheid van mensen een grote invloed te hebben op de subjectieve leeftijd die ze ervaren (Braman, 2003). Mensen met een betere gezondheidstoestand blijken een jeugdiger subjectieve leeftijd te hebben (Barret, 2003; Baum, 1983-1984; Kaufman & Elder, 2003; Markides & Boldt, 1983; Westerhof et al., 2003). Naast de factoren die gerelateerd zijn aan gezondheid, blijkt beter psychologisch en cognitief functioneren ook

geassocieerd te worden met een jeugdige subjectieve leeftijd (Barak & Gould, 1985; Chua & al., 1990; Hagen et al., 1999; Linn & Hunter, 1979; Peters, 1971; Westerhof & Barrett, 2005).

Fysiek verlies, verlies van sociale contacten en voortgezette groei

Naast de subjectieve leeftijd, blijkt de beleving van het ouder worden ook nog met andere factoren te maken te hebben. Volgens Steverink et al. (2001) en Westerhof (2003) bestaat de beleving van het ouder worden uit 3 belangrijke dimensies, namelijk 1) fysiek verlies, 2) verlies van sociale contacten en 3) voortgezette groei (Steverink, Westerhof, Bode & Dittmann-Kohli, 1999-2001; Westerhof et al., 2003). Fysiek en sociaal verlies waren de belangrijkste negatieve en sociale winst en psychologische groei de belangrijkste positieve dimensies van de beleving van het eigen ouder worden (Westerhof, 2003). De beleving van het eigen ouder worden in deze onderzoeken is gemeten door middel van de Beleving van het Ouder Worden Schaal (BOWS) (Steverink et al., 2001) en het SELE-instrument. Het SELE-instrument is een zinaanvullijst die beoogt de zingeving aan zelf (SElbst) en leven (LEben) te onderzoeken (Dittmann-Kohli & Westerhof, 1997).

Beleving van het eigen ouder worden en welbevinden

Het welbevinden van de mensen blijkt ook gerelateerd te zijn aan de beleving van het ouder worden (Steverink, Westerhof, Bode & Dittmann-Kohli, 2001). Er zijn 2 tradities te onderscheiden binnen het welbevinden, namelijk subjectief welbevinden en het psychologisch welbevinden. Het subjectieve welbevinden definieert welbevinden als het ervaren van meer positieve dan negatieve gevoelens (Bradburn, 1969), of als tevredenheid met het leven (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961). Binnen het kader van psychologisch welbevinden zijn volgens Ryff (1989a,b) zes dimensies te

definiëren die gerelateerd zijn aan het psychologisch welbevinden, namelijk zelfacceptatie, positieve relaties met anderen, autonomie, meesterschap over de omgeving, doel van het leven en persoonlijke groei. In het huidige onderzoek is het welbevinden in het algemeen van belang en zal geen onderscheid gemaakt worden tussen beide vormen van welbevinden.

Uit onderzoek is gebleken dat de beleving van het ouder worden gerelateerd is aan het subjectief welbevinden van mensen (Steverink et al. 2001). Binnen dit onderzoek worden de drie sub-schalen van de beleving van het ouder worden (fysiek verlies, sociaal verlies, continue groei) met drie aspecten van welbevinden (levenstevredenheid, negatief en positief affect) vergeleken. De correlaties blijken hierin erg laag te zijn en lopen uiteen van -0.11 tot 0.53. De meest overtuigende correlaties binnen deze groepen zijn 1) positief affect en continue groei (0.53), 2) positief affect en sociaal verlies (-0.41), 3) levenstevredenheid en sociaal verlies (-0.31) en 4) levenstevredenheid en continue groei (0.32). Binnen de groep mensen met een positief welbevinden, bleken dus zowel mensen te zijn met een positieve beleving van het ouder worden, als mensen met een negatieve beleving van het ouder worden. Dit is opmerkelijk, aangezien gevoelsmatig te verwachten zou zijn dat wanneer men een positief welbevinden heeft, dit in alle aspecten van zijn of haar leven doorschemert, zo ook in de beleving van het ouder worden. Interessant is om te onderzoeken welke factoren ervoor zorgen dat men, ondanks een positief welbevinden, toch een negatieve beleving van het eigen ouder worden heeft.

Aangezien het onderzoek van Steverink et al. (2001) door middel van een vragenlijst is afgenomen, kunnen maar beperkte aannames worden gedaan met betrekking tot de factoren die een rol spelen in het hebben van een negatieve beleving van het ouder worden. Binnen een vragenlijst wordt namelijk geacht één antwoordmogelijkheid te

kieszen en is er nauwelijks ruimte voor nuance en of uitleg. De achtergrondgedachten die de participant heeft met betrekking tot het gekozen antwoord, kunnen door middel van een vragenlijst niet worden achterhaald.

In het huidige onderzoek wordt geprobeerd de informatie die wordt gemist binnen de vragenlijsten, uit te breiden door diepte-interviews. In het interview is wel ruimte voor de achterliggende gedachten en daarom kan meer informatie worden verkregen over de visie die de participant heeft met betrekking tot het eigen ouder worden. De diepte-interviews zijn semigestructureerd, wat de participanten ruim de mogelijkheid geeft om hun eigen verhaal te doen. De onderzoeksvraag binnen het huidige onderzoek is:

‘Wat is gerelateerd aan het hebben van een negatieve beleving van het ouder worden bij mensen die een positief welbevinden hebben?’

Binnen het huidige onderzoek zijn ook 4 sub-vragen gedefinieerd:

1) *Welke factoren zijn gerelateerd aan de beleving van het eigen ouder worden (BOW) bij mensen die een positief welbevinden hebben?*

2) *Welke evaluaties gebruikt men wanneer de beleving van het eigen ouder worden wordt beoordeeld?*

3) *Hoe worden de factoren die gerelateerd zijn aan de beleving van het eigen ouder worden geëvalueerd?*

4) *Wat is het verschil tussen mensen met een positieve beleving van het eigen ouder worden (BOW_{pos}) en mensen met een negatieve beleving van het eigen ouder worden (BOW_{neg}), wanneer allen een positief welbevinden hebben?*

Aan de hand van het beantwoorden van deze 4 sub-vragen wordt de hoofdvraag beantwoord.

Methode

Procedure

In oktober 2011 hebben studenten van Universiteit Twente voor het vak 'persoonlijkheidsleer' een vragenlijst afgenomen bij mensen in de leeftijdscategorieën 40-54, 55-69, 70-85 jaar. Deze vragenlijst meet onder andere de beleving van het ouder worden en het welbevinden van de participanten. De beleving van het ouder worden is gemeten door middel van de Beleving van het Ouder Worden Schaal (Steverink et al, 2001). Deze schaal meet de drie dimensies die een rol spelen in de beleving van het ouder worden, namelijk fysiek verlies, sociaal verlies en voortgezette groei. Het welbevinden is gemeten door middel van de Psychologisch Welbevinden Schaal. Dit is de Nederlandse vertaling van de Psychological Well Being Scale (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). De PWS meet de zes dimensies die volgens Ryff (1989a,b) gerelateerd zijn aan het psychologisch welbevinden: zelfacceptatie, positieve relaties met anderen, autonomie, meesterschap over de omgeving, doel van het leven en persoonlijke groei.

Aan de hand van de scores die de personen hadden op de schalen van de beleving van het ouder worden en het welbevinden, werden ze in bepaalde groepen geplaatst. Op de vragenlijst over het psychologisch welbevinden scoorde een kwart van alle participanten hoger dan 4.75. Deze participanten werden in de categorie 'psychologisch welbevinden hoog' geplaatst. Aangezien het huidige onderzoek vooral geïnteresseerd is in mensen met een positief welbevinden, werden alleen participanten geselecteerd met een score die hoger is dan 4.75. Met betrekking tot de beleving van het ouder worden, was het in eerste instantie ook de bedoeling om de 25% van participanten met de hoogste scores van de groep te nemen, maar de groep zou in dat geval te klein worden. Vandaar dat er is gekozen om de personen in de groep 'BOWneg' te plaatsen wanneer zij een score hadden van respectievelijk <3.17

(mediaan). De personen met een score ≥ 3.17 (mediaan) behoorden tot de groep 'BOWpos'.

Er werden in totaal 21 participanten geselecteerd. Door middel van een wervingsmail werden zij verzocht deel te nemen aan het interview. 9 Participanten waren bereid deel te nemen aan het interview. Van de 12 die niet bereid waren deel te nemen aan het onderzoek, liepen de redenen uiteen. Bij één van de participanten bleek het emailadres dat opgegeven was, niet correct. Van de overgebleven 11 personen, hebben 7 personen geen respons op de mail gegeven. De laatste 3 personen gaven aan dat ze door persoonlijke omstandigheden toch niet bereid waren deel te nemen. Onder deze personen vielen zowel mannen als vrouwen, met een verschillende leeftijd en een verschillende opleiding. Op basis van de demografische achtergrondkenmerken is geen systematische overeenkomst te zien voor het niet bereid zijn tot deelname aan het onderzoek.

Binnen de groep participanten die zich wel bereid vonden deel te nemen aan het interview, bevonden zich 4 participanten uit de groep 'BOWneg' en 5 participanten uit de groep 'BOWpos'. Tijdens het werven van de personen, het afnemen van de interviews en het coderen van de citaten was de onderzoeker geblindeerd en wist dus niet of de participant tot de groep 'BOWpos' of 'BOWneg' behoorde. Dit is gedaan om de validiteit in het afnemen van de interviews en het coderen van de citaten te verhogen. Het interview is in de vertrouwde thuisomgeving van de participanten afgenomen. De participanten die aan het interview deelnamen waren verspreid over heel Nederland.

Participanten

De participanten ($n = 9$) in het huidige onderzoek komen uit 3 verschillende leeftijdsgroepen: 40-54 jaar, 55-69 jaar en 70-85 jaar. In de elke leeftijdsgroep bevinden zich 3 participanten. De gemiddelde leeftijd van de participanten is 62,0 jaar. Hieronder bevinden zich 5 mannen en 4 vrouwen die at random

over de groepen 'BOWpos' of 'BOWneg' verdeeld zijn. De burgerlijke staat van 7 participanten is 'gehuwd', 1 is 'ongetrouwd' en 1 is 'verweduwd'. Het opleidingsniveau van de participanten verschilt onderling: 4 participanten hebben hoger beroepsonderwijs (HBO) afgerond, 2 participanten hebben middelbaar beroepsonderwijs (MBO), 2 participanten hebben middel algemeen voortgezet onderwijs en 1 participant heeft hoger algemeen onderwijs. Tevens verschilt de huidige werksituatie per participant: 6 personen doen betaald werk, 2 personen zijn met pensioen of vervroegd pensioen en 1 persoon werkt in het huishouden. Van de 9 participanten geven er 8 aan zich jonger te voelen dan zijn of haar werkelijke leeftijd en 1 participant voelt zich net zo oud als zijn werkelijke leeftijd.

Tussen de groepen 'BOWpos' en 'BOWneg' bestaat geen duidelijk verschil met betrekking tot demografische achtergrondvariabelen. Er kan dus van uit worden gegaan dat de verschillen in resultaten tussen de twee groepen niet veroorzaakt worden door deze demografische achtergrondvariabelen.

Interview

Er zijn 9 diepte-interviews gehouden die zich op verschillende onderwerpen hebben gericht (zie bijlage 1). Door middel van literatuurstudie zijn er van tevoren 5 onderwerpen geïdentificeerd die mogelijk te maken hebben met de beleving van het ouder worden wanneer men een positief welbevinden heeft. Middels het interview is geprobeerd meer diepgang te krijgen met betrekking tot deze onderwerpen en zo de factoren in kaart te brengen die een rol spelen in de beleving van het eigen ouder worden, wanneer men een positief welbevinden heeft. De 5 onderwerpen worden hieronder beschreven.

Bewustzijn/beleving. – Dit onderwerp gaat over de algemene eigen beleving van het ouder worden en de mate waarin de participant zich bewust is van het eigen ouder worden.

Gebaseerd op het onderzoek naar subjectieve leeftijd (Barak & Stern, 1986; Baum & Boxley, 1993; Goldsmith & Heiens, 1992; Kastenbaum, Derbin, Sabatini & Artt, 1972; Markides & Boldt, 1983; Ward, 1977) is bij dit onderwerp de mate van tevredenheid over de werkelijke leeftijd van de participant van belang en de gevoelsmatige leeftijd die het zichzelf toekent. De voor- en nadelen van het ouder worden komen hierbij ook aan bod.

Omgeving. – Het onderwerp 'omgeving' gaat over de sociale omgeving van de participant. Dit zijn de contacten die de participant in het dagelijks leven heeft met vrienden, familie, kennissen of collega's. Tevens wordt tot 'omgeving' de belangrijkste activiteiten gerekend die de participant op dit moment onderneemt. Dit heeft betrekking op het werk, vrijwilligerswerk, het gezin of huishouden. Belangrijk hierbij is de mate waarin ouder worden hierin van belang werd geacht. Het onderwerp 'omgeving' is gebaseerd op de bevindingen van Steverink et al. (2001) en Westerhof (2003) wat betreft de relatie tussen 'sociaal verlies' en de beleving van het ouder worden.

Maatschappij. – Dit onderwerp gaat over hoe er volgens de participant in onze maatschappij over de groep 'ouderen' wordt gedacht. Van belang hierbij is hoe de positie in de maatschappij verandert naarmate de participant ouder wordt. Het onderwerp 'maatschappij' is opgesteld aan de hand van de groeiende problemen rondom de vergrijzing op verschillende gebieden (CBS, 2011).

Tijdspectief. – 'Tijdspectief' is een onderwerp dat ingaat op de kijk die de participant heeft op zijn persoonlijke verleden en de toekomst en in welke mate ouder worden hierbij van belang is. Tevens is besproken welk belang de participant hecht aan zijn/haar persoonlijke verleden en zijn/haar persoonlijke toekomst. Met betrekking tot de toekomst is er dieper ingegaan op de kijk die de participant heeft op de eindigheid van het leven en hoe

hij/zij met deze wetenschap omgaat. Het onderwerp ‘tjidsperspectief’ gaat deels in op de door Steverink et al. (2001) en Westerhof (2003) genoemde ‘voortgezette groei’ dat gerelateerd is aan de beleving van het eigen ouder worden.

Religie/spiritualiteit. – Binnen het onderwerp ‘religie/spiritualiteit’ is besproken welke rol religie of spiritualiteit binnen het leven van de participant speelt of heeft gespeeld. Wat hierbij met name van belang is, is de mate waarin de participant aangeeft een zekere steun te vinden in het geloof of de spirituele overtuigingen om met moeilijke zaken in het leven, die betrekking hebben op het ouder worden, om te gaan. Het onderwerp ‘religie/spiritualiteit’ is gebaseerd op de uitbreiding van de Psychological Well-being Scale (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) door van Dierendonck (2011), die het thema ‘religie en spiritualiteit’ aan de schaal heeft toegevoegd.

Analyse

Aan de hand van de besproken onderwerpen binnen het interview is er een coderingsschema opgesteld dat deze onderwerpen omvat (zie bijlage 2). Het coderingsschema kent een aantal algemene regels waaraan alle uitspraken dienen te voldoen: a) uitspraken gaan over de participant zelf of iemand met wie hij/zij zich vergelijkt/zich van distantieert en b) uitspraken houden verband met de eigen beleving van het ouder worden. Het opstellen van het coderingsschema is gedaan volgens de methode van de constante vergelijking. Dat wil zeggen dat er bij elk citaat wordt gekeken of het bij een bestaande categorie past of dat er een nieuwe categorie moet worden gemaakt.

Er zijn uiteindelijk 12 verschillende coderingen onderkend. Deze coderingen worden gezien als factoren die een rol spelen in de beleving van het eigen ouder worden, bij mensen met een positief welbevinden. Het coderen van de interviews is gedaan met behulp van atlas-ti 6.2. Nadat de uitspraken

volgens het coderingsschema waren gecodeerd, kregen ze vervolgens een 2^{de} codering. Deze codering is een evaluatie van de uitspraken: 1) Beleving van het eigen ouder worden in positieve zin, 2) beleving van het eigen ouder worden in neutrale zin, of 3) beleving van het eigen ouder worden in negatieve zin.

Resultaten

Paragraaf 1: Welke factoren zijn gerelateerd aan de beleving van het eigen ouder worden bij mensen die een positief welbevinden hebben?

Binnen deze paragraaf worden de factoren besproken die een rol blijken te spelen in de eigen beleving van het ouder worden bij mensen met een positief welbevinden. Er zijn 12 factoren achterhaald tijdens de analyse van de interviews. Deze coderingen worden gezien als factoren die een rol spelen in de beleving van het ouder worden, wanneer men een positief welbevinden heeft. Onderstaand worden de 12 factoren uitgebreid besproken.

1. Algemeen

Tot de factor ‘algemeen’ zijn uitspraken gerekend die gaan over de werkelijke en gevoelsmatige leeftijd van de participant en hoe hij/zij zich hierbij voelt. Op de vraag ‘wat vindt u ervan dat u ouder wordt?’ werden uitspraken gedaan als:

‘Ik vind het alleen maar mooier worden’ (resp. 9, vrouw, 40 jaar), ‘prachtig’ (resp. 2, man, 78 jaar), ‘Nou, dat komt vanzelf, daar hoeft je niets voor te doen!’ (resp. 1, man, 79 jaar).

Er zijn ook verschillende uitspraken gedaan over de leeftijd die de participant wenst te hebben. Van de 9 respondenten geven er 2 aan graag jonger te willen zijn dan hun werkelijke leeftijd en anderen vinden hun leeftijd prima. Uit de vragenlijst kwam naar voren dat 8 van de 9 respondenten aangaf zich jonger te voelen en 1 respondent voelde zich precies zoals zijn leeftijd. De bevindingen uit het interview

wijken hier vanaf: 6 participanten gaven aan zich jonger te voelen, 1 participant voelde zich ouder en 2 participanten voelden zich precies de leeftijd die ze hebben. Binnen deze categorie zijn ook uitspraken geplaatst die betrekking hebben op de relaties tot anderen en hoe deze veranderd zijn in het proces van ouder worden. Anders dan bij 'sociale omgeving' gaat dit echter over de relaties tot anderen met betrekking tot hun leeftijd of het verschil in omgang met andere leeftijdsgroepen dan die van de participant zelf. Het gaat dus niet zozeer om de relaties tot anderen die de sociale omgeving van de participant weergeven:

'Het zijn in feite de jongere mensen waarmee je contact hebt, omdat ik achterin de 50 ben, dus de 30ers en 40ers zijn jonger (...). Dus de jongere jeugd van 13 tot en met 17, die hebben een uur voor ons training, dus daar kom je op dat moment niet mee in aanraking. Dus daar heb je ook weinig gesprek aan. Maar ja, als ik terugkijk naar mijn eigen jeugd, had ik er ook niet zo'n behoefte aan om met een oude kerel zitten te kletsen' (resp. 3, man, 58 jaar).

De meningen over de omgang met jongere of oudere leeftijdsgroepen waren verdeeld. Enkele participanten gaven aan zich niet met de jeugd bezig te houden, terwijl anderen juist graag betrokken wilden blijven bij de jeugd. Een van de redenen hiervoor was dat men energie krijgt van jonge mensen en dat het henzelf ook jong houdt:

'Ik krijg meer energie van jonge mensen dan van oudere mensen. En hoe dat komt weet ik niet. Niet zeggen dat ik iets tegen oudere mensen heb, helemaal niet, maar het geeft mij geen energie' (resp. 5, man, 52 jaar).

'V: Hoe is het contact met jongere mensen? Hoe beïnvloedt dat jouzelf, jouw eigen.. A: Ik denk dat ik daardoor jong blijf, daar heeft het wel mee te maken. Ik ben jong van gevoel. Ik voel me altijd nog zo dicht bij staan, bij hun. Met mijn stagiaire ook, hebben we gewoon de grootste schik. En dan is het weer serieus en dan hebben we gewoon weer

schik. En dan denk ik ook, dat maakt mij ook dat ik mij jong voel' (resp. 9, vrouw, 40 jaar).

In totaal zijn er 47 uitspraken gedaan die tot de factor 'algemeen' behoren.

2. Mentaal

Met 'mentaal' worden alle uitspraken bedoeld die iets zeggen over het mentaal functioneren van de participant. Opvallend was dat tijdens de interviews dit mentaal functioneren een bepalende factor was voor de beleving van het ouder worden. In de meeste gevallen spraken de participanten positief of negatief over hun eigen mentale functioneren en in een enkel geval werd er iets genoemd over het mentaal functioneren van een rolmodel. Met name de uitspraken over geheugen zijn veel aan bod gekomen:

'En een ander nadeel is, dat je soms, je geheugen niet zo, niet dat ik, maar je bent minder scherp met je geheugen merk ik. Ik vergeet dingen gewoon veel sneller dan vroeger' (resp. 4, man, 65 jaar),

'Nou, ik heb het idee dat je mentaal alleen maar vooruit gaat' (resp. 9, vrouw, 40 jaar).

Enkele participanten gaven aan hun geest bewust te trainen om helder te blijven. Dit deden zij door het oplossen van kruiswoordpuzzels. Een van de participanten gaf aan om door middel van het maken van notities compensatie te vinden in zijn achteruitgaande geheugen.

Niet alleen geheugen, maar ook het behouden of vergroten van het interesseveld werd in verband gebracht met de beleving van het eigen ouder worden bij een positief welbevinden. 3 Participanten gaven aan dat het houden van een breed interesseveld zeer belangrijk is in het proces van ouder worden:

'Kijk, lichamelijk kun je nog een hele boel, al zit je in een rolstoel bij wijze van spreken, maar als je geest maar goed is, als je interesse blijft. Dat is voor mij heel belangrijk' (resp. 7, vrouw, 79 jaar).

Van deze 3 personen gaven 2 nog expliciet aan dat ze zelf momenteel een breed interesseveld

hebben. Ook de uitspraken over het belang van het mentaal blijven ontwikkelen wordt tot deze categorie gerekend.

In totaal zijn er 22 uitspraken gedaan die tot de factor ‘mentaal’ behoren.

3. Levenservaring

Tot de factor ‘levenservaring’ worden uitspraken gerekend die iets zeggen over de verkregen levenservaring/levenswijsheid gedurende het proces van ouder worden. Wat opvalt is dat de participanten dit vaak als een van de voordelen van het ouder worden noemen. Het gaat in deze om levenservaring in de zin van omgang met anderen, ervaring dat is opgedaan in de werksituatie en een bepaalde mildheid met betrekking tot belangrijke zaken in het leven:

V: Zie je voordelen van je eigen ouder worden? Zo ja welke? R: Ja, ik vind vooral, mijn geestelijke rijkdom, ja. Dat vind ik echt. Ik ben, nu ben ik echt veel milder, vroeger was ik wel een fanatiek ding hoor, en overal een beetje tegenaan willen schoppen en dit moest echt zo, wel een beetje een wereldverbeteraar. En dat heb ik nu niet meer’ (resp. 8, vrouw, 59 jaar).

Het gaat hier dus om hoe de participant in bepaalde opzichten gegroeid is en zich ontwikkeld heeft gedurende het proces van ouder worden. Wat meerdere keren wordt gemeld, is dat het prettig is en voldoening kan geven om deze levenservaring te gebruiken om andere mensen (zowel jong als oud) te helpen:

Ik vind het verder ontwikkelen van onze jeugd in Nederland, wie het ook is, een van de belangrijkste opgaven. Dat is al de laatste 10 jaar iets wat ik persoonlijk tot me neem (...). Ja, dat is wel leuk. Dát is mooi. Want het is ook een stukje erkenning. Het gaat niet zomaar, en als mensen het vragen, is het ook een stukje erkenning van, blijkbaar zien die mensen dat met alles wat ik doe en mijn ervaring, kan ik je zo helpen. En dat vind ik mooi. Dat is een voordeel van het ouder worden’ (resp. 5, man, 52 jaar).

Met betrekking tot levenservaring, is ook geregeld gesproken over het persoonlijke

verleden en het belang dat men hieraan hecht. Het persoonlijk verleden wordt als zeer belangrijk beschouwd in het verkrijgen van levenservaring. Zowel de mooie fases als de minder mooie fases vormt je tot wat je nu bent:

‘Mijn verleden voor mijn huidige leven? Ja, ja, belangrijk. Het vormt je. Je verleden vormt je zoals je nu bent, en dat geeft wel aan dat eigenlijk alles daarin wat je op dat pad tegenkomt, belangrijk is. En het een heeft wat meer invloed dan het ander, het een ben je je wat meer bewust van dan het andere, maar het ja, er zitten natuurlijk hoogtepunten en dieptepunten in die je meer of minder vormen (resp. 6, man, 48 jaar).’

Wat verder opvalt met betrekking tot levenservaring, is dat men verschillende keren aangeeft graag de huidige levenservaring gehad te hebben, wanneer men rond de 20-30 was geweest.

In totaal zijn er 24 uitspraken over de factor ‘levenservaring’ gedaan.

4. Levensinstelling

Met ‘levensinstelling’ wordt bedoeld hoe iemand in het leven staat, wat zijn/haar levensmotto is en hoe hij/zij met bepaalde dingen in het leven omgaat. Anders dan levenservaring, wat in de loop der jaren groeit, is de ‘levensinstelling’ stabiel; het zou haast in het karakter van de participant verankerd kunnen zitten:

V: Wat weegt er zwaarder voor u in uw beleving van het ouder worden, de voordelen of de nadelen? Als u puur naar het ouder worden kijkt. J: Ja, dat is gemengd. (...) En dus zeg ik van nou wat is belangrijker. Dan zit ik eerder in de categorie: het glas is meer half vol dan half leeg, dus aan de optimistische kant (resp. 3, man, 58 jaar).

Er zijn ook uitspraken gedaan over rolmodellen waarmee de participant zich vergelijkt of zich van distantieert:

V: Heeft u iemand in uw omgeving over wie u eerder altijd al dacht ‘zo wil ik wel oud worden’ of ‘zo wil ik niet oud worden’? W: Nou, ik had een dokter op les, die is gestorven en die was 93 jaar. (...) Ja zo’n

dokter ook, was altijd zingen en altijd vrolijk, maar ja zijn vrouw werd ook dement, dus hij had wel zorgen. (...) Nou, zo zou ik dat ook wel willen!’ (Resp. 2, man, 78 jaar)

In totaal zijn in de interviews 21 keer uitspraken gedaan die behoren tot de factor ‘levensinstelling’.

5.Fysiek

Met ‘fysiek’ worden alle uitspraken bedoeld die iets zeggen over het fysieke functioneren van een persoon. Onderwerpen die tijdens de interviews genoemd zijn gingen met name over lichamelijke gezondheid, ziekte en conditie. Opvallend was dat fysieke achteruitgang door elke participant als nadeel van het ouder worden werd gezien. Wanneer men het had over het eigen fysieke functioneren, werden kenmerken genoemd als het sneller stijf worden, eerder moe zijn, meer rust moeten nemen en voorzichtiger worden met sporten vanwege de vergrote kans op complicaties of breuken. Dit werd door de meeste participanten in acht genomen en ze vonden deze minimale fysieke achteruitgang nog geen probleem. Onder de participanten bevond zich 1 persoon die momenteel ernstige lichamelijke problemen bezat. Zoals enkele andere participanten konden bevestigen wanneer zij spraken over een bepaald rolmodel, draagt het ziek zijn enorm bij aan het ouder voelen:

‘Maar het heeft vooral, ja helemaal te maken gehad met haar ziek zijn. Het inleveren he, ja nou kan ik dit al niet meer, nou kan ik dat al niet meer. Ze fietste altijd heel veel, nou moet ik een elektrische fiets, en nou moet ik dit en nou moet ik dat. Kijk, ze heeft een heel groot huis en een hele grote tuin; ‘ik kan het niet meer onderhouden’, zegt ze. En ze moet alles nu gelijkvloers hebben. Aangepaste badkamer, en allemaal van dat soort dingen, en dat denk ik, dat maakt je oud.(...) Maar zolang, en dat zei ik al eerder he, zolang je je goed voelt, en je hebt geen mankementen, laten we het zo maar stellen, dan voel je je ook niet oud. (resp.8, vrouw, 59 jaar).

Opvallend was dat het merendeel van de participanten aangaf het lastig zou kunnen accepteren wanneer ze te maken zouden krijgen met lichamelijke problemen. Hierin werd gezegd dat wanneer ze fysiek niet meer zo zouden functioneren als nu, dat het leven dan niet zo plezierig meer zou zijn. De reden hiervoor is dat men veel beperkter zou worden in het ondernemen van activiteiten en dus veel zou moeten inleveren. De strijd tussen nog wel dingen willen ondernemen, maar hier fysiek niet meer toe in staat zijn, zou voor de meeste participanten moeilijk te accepteren zijn:

‘Ik zou het lastiger vinden als je bijvoorbeeld, op een gegeven moment, door een lichamelijk probleem, niet meer kan doen wat je zou willen doen, dat zou ik verschrikkelijk vinden, denk ik’ (resp. 5, man 52 jaar).

Met betrekking tot ‘fysiek’ werd er ook gesproken over de manier waarop men bewust met de lichamelijke verzorging omgaat nu men ouder wordt. De meeste participanten gaven aan het belangrijk te vinden om hun lichaam in goede conditie te houden. Onder hen bevonden zich enkelen die hun hele leven al fanatiek hadden gesport en die dit zo lang mogelijk wilden doorzetten. Andere participanten gaven aan bewust een fietstocht in te plannen of een wandeling te maken om op die manier het lichaam in goede conditie te houden. Niet alleen qua sport, maar ook qua voeding gaven meerdere participanten aan zich daar, met betrekking tot het ouder worden, bewuster mee bezig te houden. Men houdt zich bezig met gezonde voeding en geen overdadigheden wat betreft alcoholgebruik:

‘En zo probeer je dus gezond te leven, maar dat is natuurlijk niet altijd zo geweest. Als je jong bent, lust je misschien wel drie borden boerenkool en die eet je dan ook allemaal op, en als ik er nou 1 lust, dan scheid ik er ook mee uit. Hoewel ik dan nog wel meer lust, scheid ik er toch mee uit. Dus dan werk je wel bewust aan je gezondheid. Dus daar zijn we wel bewust mee bezig. Maar als je ouder wordt en je gezondheid wordt een last voor je en je vrouw moet je verzorgen, dat zou dan een

probleem worden want mijn vrouw is ook 75. Ja dan krijg je natuurlijk een heel ander leven' (resp.2, man, 78 jaar).

In totaal zijn in de interviews 56 keer uitspraken gedaan die behoren tot de factor 'fysiek'.

6. Uiterlijk

Tot de factor 'uiterlijk' behoren uitspraken die gaan over iemands uiterlijk en de zorg die diegene heeft voor zijn/haar uiterlijk. Er zijn een aantal uitspraken gedaan over het uiterlijk met betrekking tot het ouder worden. 2 Participanten gaven aan dat ze bepaalde uiterlijkheden minder mooi zijn gaan vinden gedurende het proces van ouder worden. Kenmerken als grijs of kaal worden en meer lichaamsbehandling krijgen werden hier genoemd:

'Het verval, als je naar het uiterlijk kijkt, dan neemt het verval wel heel snel toe hoor, vind ik. Ja, kijk als je 50 bent, vind ik het allemaal wel meevallen, maar nu, nu gaat het wel heel snel. Ik bedoel wat je ziet he, je gezicht, en je haar en dat soort dingen. En als je voor de spiegel staat. Dan denk je man, je krijgt overal rimpels en haren waar ze niet horen te komen, ja dat soort dingen. Dat verandert wel, en dat besef wordt, in ieder geval bij mij, heel sterk' (resp.4, man, 65 jaar). Ook het meer moeten letten op gewicht en het slapper worden van de buikspieren werd hier genoemd. Andere participanten gaven aan vrede te hebben met het veranderende uiterlijk. Twee participanten vonden het grijs worden zelfs mooi:

'Ik hoop altijd, het haar van mijn vader is wit/grijs, dat zou prachtig zijn. Maar als ik kaal word, dan word ik maar kaal' (resp. 5, man, 52 jaar).

. Qua uiterlijke verzorging met betrekking tot het ouder worden waren er 2 personen die crèmes voor het gezicht gebruiken. Het letten op gewicht werd meer in verband gebracht met lichamelijke gezondheid ('fysiek') dan met het uiterlijk.

In totaal zijn in de interviews 12 keer uitspraken gedaan die behoren tot de factor 'uiterlijk'.

7. Maatschappij

Tot de factor 'maatschappij' behoren uitspraken over hoe de participant vindt dat er in onze maatschappij over de groep 'ouderen' wordt gedacht en hoe zijn beleving van het ouder worden daaraan gerelateerd is. Wat opvalt is dat de meningen hierover verdeeld zijn. Enkele participanten vinden dat er positief over de ouderen wordt gedacht en zien in deze geen probleem, terwijl andere participanten vinden dat de vergrijzing binnen de maatschappij wel degelijk voor een probleem zorgt:

'V: Hoe vindt u dat er in onze maatschappij over de groep 'ouderen' wordt gedacht? R: Negatief, vind ik. Wat ik bespeur is dat, en dat is niet alleen, maar dat is ook in de media, zie je dat gebeuren. Je hoort ook letterlijk dat daarover gesproken wordt, dat er inderdaad een verschuiving heeft plaatsgevonden of plaatsvindt van de generatie die belangrijk is, die wordt steeds jonger. Vroeger was echt, de belangrijke leeftijden, dat je op de top van je carrière zat, zo tussen de 40 en de 60. Dat zat daar ergens. En langzamerhand is dat echt naar beneden aan het schuiven. (...) Maar dat daardoor zeg maar de ja, de macht, dat klinkt ook zo zwaar, maar in ieder geval het management bij de groep tussen de 30 en de 40 komt en de beslissingen daar komen te liggen. En vaak wordt zeg maar op de termijn, het respect, ik zie het als respect voor de oudere werknemer, ja dat dat min of meer verdwijnt, of afzwakt. En ik zie dat voor de toekomst, zeker als je ook nog ziet dat we met zijn allen langer moeten blijven werken, zie ik dat toch wel als een probleem uiteindelijk. Als dat te groot wordt ben je met 40 jaar bij wijze van spreken afgeschreven. Dat kan nooit de bedoeling zijn. Zeker niet als we met zijn allen tot 68, 70 moeten blijven werken (resp. 6, man, 48 jaar)'.

Ook zelf ondervinden enkele participanten dit probleem, met betrekking tot hun eigen werksituatie of financiële situatie:

'Net zo goed als ik op kantoor in 2003 gezegd kreeg dat ik ontslagen werd, in 2004 was het een feit via de rechtbank. En 3 maand later zat iemand anders op mijn stoel en dat is de bevestiging dat ik werd ontslagen om mijn leeftijd. Maar ik kon het niet hard maken, want anders had ik het gedaan. Op dat moment, voelt dat heel knap lullig, simpel gezegd' (resp.3, man, 58 jaar).

'Je wordt steeds afhankelijker. Van die instanties die jou je geld geven. Ja kijk en daar heb ik geen invloed op. Als ik straks niet meer werk heb ik geen invloed op mijn uitkeringen. Als de overheid morgen bedenkt we gaan de AOW, we moeten weer 19 miljard bezuinigen om de ING en de ABN AMERO overeind te houden want daar gaat het uiteindelijk om. Dan kan de overheid zeggen van nou, weet je wat, we draaien die kraan voor die ouderen nog een stukje dicht. En wat kan ik daaraan doen? Want doordat ik oud ben, kan ik dat niet zelf meer veranderen' (resp. 4, man, 65 jaar).

Wat ook aan de orde kwam in deze categorie, is de mate waarin men zich vergelijkt met/ distantieert van de groep 'ouderen'. Van de 9 participanten vinden 5 zichzelf niet tot de groep 'ouderen' behoren, en 4 participanten wel. Wat opvalt is dat de meeste proefpersonen dit linken aan het wel of niet de leeftijd '65+' hebben.

In totaal zijn in de interviews 12 keer uitspraken gedaan die behoren tot de factor 'maatschappij'.

8. Sociale omgeving

Met 'sociale omgeving', worden alle uitspraken bedoeld die gaan over de sociale omgeving van de participant en het belang dat de participant hieraan hecht. Het gaat dus over de hoeveelheid sociale relaties die de participant heeft en de diepgang van deze relaties. Tijdens de interviews kwam bij de meeste participanten naar voren dat ze een rijk sociaal leven hebben. De sociale relaties die de participanten hadden omvatte zowel familie en

vrienden, als kennissen en collega's. Het overgrote deel van de participanten had contacten met allerlei leeftijdsgroepen: zowel mensen uit dezelfde leeftijdscategorie, als mensen die jonger of ouder waren. Wat opviel was dat in de meeste gevallen de mensen die tot dezelfde leeftijdscategorie behoren met name vrienden en kennissen waren. De mensen die tot een jongere of oudere leeftijdscategorie behoren als de participant waren vaak collega's of familie. Enkele participanten gaven aan dat het houden van contacten erg belangrijk is, zeker in het ouder worden:

'Kijk, en daarom is een kennissen- en vriendenkring heel belangrijk. Ik denk ook als je ouder wordt, dat de kennissen- en vriendenkring nóg belangrijker is dan als je jonger bent. Als je jong bent is het ook heel belangrijk. Dat kan vaak heel sterk zijn, maar kan ook heel vluchtig zijn, maar als je ouder bent, is het niet meer vluchtig. Dan is het gebonden, en verbondenheid. En dan denk je als je jonger bent: ach ja, het is wel mijn beste vriend, en ja die ken ik goed, maar als ik die niet zie, is het ook goed. Maar als je ouder bent, heb je daar juist wel behoefte aan. Ben je ook meer, vind ik ook, wel afhankelijk' (resp. 8, vrouw, 59 jaar).

In totaal zijn in de interviews 22 keer uitspraken gedaan die behoren tot de factor 'sociale omgeving'.

9. Activiteiten

Tot de factor 'activiteiten' behoren uitspraken over de activiteiten die wel of niet worden ondernomen en uitspraken over het belang dat de participant daaraan verbindt.

7 Participanten gaven aan een druk bestaan te leiden. Ze ondernemen activiteiten zoals werk, vrijwilligerswerk, sport, muziek, fietsen, wandelen, weekendjes weg of andere uitjes. De participanten die nog werken, proberen naast hun werk nog veel te ondernemen en gaven aan het belangrijk te vinden om dit na hun pensioen ook nog te blijven doen. De gepensioneerde participanten beaamden dit:

'Hoe jonger je gepensioneerd raakt, hoe groter de kans is dat je uit die kuil raakt.

Want, gepensioneerd worden is ergens in een gat vallen. Nou de kans dat je uit dat gat klimt, is groter naarmate je jonger bent. Nou, dat is me redelijk gelukt, dus ik heb inderdaad daarna nog 20 jaar gewoon alle mogelijke besturen en andere aangelegenheden gedaan' (resp. 7, vrouw, 79 jaar).

Het belang dat gehecht wordt aan het behouden van voldoende activiteiten, heeft met name te maken met het bij willen blijven, het betrokken willen blijven:

'En dat is toch wel: Er bij blijven horen he, mee willen blijven doen. Je moet er zelf veel moeite voor doen, komt echt niet vanzelf. Je kan ook achterover leunen dat je denkt: Het wordt me wel aangeleund, komt wel op mijn bordje, ik krijg het wel. Dat heeft ook met je ouder worden te maken, dat je denkt: 'oh nou ben ik al zo oud, nou hoef ik dat niet meer.' Juist wel, denk ik dan! Juist dan moet je nog meer bewegen om mee te kunnen blijven doen' (resp. 8, vrouw, 59 jaar). Een andere participant gaf aan dat het niets om handen hebben oud maakt.

In totaal zijn in de interviews 30 keer uitspraken gedaan die behoren tot de factor 'activiteiten'.

10. Vrijheid

Binnen de factor 'vrijheid' vallen uitspraken die gaan over de verkregen vrijheid die men heeft ervaren bij het ouder worden. Men gaf aan dat een voordeel van het ouder worden is dat er niet meer zoveel hoeft. De druk is eraf, men heeft meer ruimte voor zichzelf. Dit kwam met name door de werkdruk die niet meer ervaren werd door de gepensioneerde participanten:

'Ik hoef niet meer, ik kan mijn eigen ritme bepalen. Het is niet meer, ik moet dit, ik moet dat' (resp1, man, 78 jaar).

Ook de verminderende verantwoordelijkheid met betrekking tot de kinderen werd als voordeel van het ouder worden gezien:

'V: Ziet u voordelen van uw eigen ouder worden en zo ja welke voordelen? R: Dat je minder druk hoeft te maken om de kinderen. Nou ja, soms wel en soms niet. Maar

in ieder geval het loslaten van de verantwoordelijkheid rondom de kinderen, dat is een voordeel. Dat je dus ook meer vrijheid krijgt om dingen te doen die je wilt doen' (resp. 6, man, 48 jaar).

In totaal zijn in de interviews 8 keer uitspraken gedaan die behoren tot de codering 'vrijheid'.

11. Eindigheid

Onder de factor 'eindigheid' worden uitspraken verstaan, die iets zeggen over het naderende einde, de komst van de dood, het korter worden van de toekomst. Van de 9 participanten, voelden 5 personen de naderende eindigheid als een groot nadeel van het ouder worden:

'V: U gaf net aan de nadelen, het lichamelijke gaat natuurlijk achteruit, zijn er verder nog nadelen van uw ouder worden?

J: Ja de, als je een moment van bezinning neemt, dan weet je dat je toekomst korter wordt. Dat is een nadeel, vind ik. Want wat mij betreft mogen er nog 200 bij en je weet gezien achterin de 50. Nou als je heel sterk bent krijg je er nog 50 bij, maar gemiddeld liggen er nog 30 in het verschiet en dan is het over. Maar of je zover komt weet je niet. Dus dat vind ik een nadeel dat je je eigen horizon korter ziet worden en daarmee de dingen die je wil of gaat doen of ondernemen, dat je daar rekening mee houdt' (resp. 3, man, 58 jaar).

Drie participanten gaven aan niet stil te staan bij eindigheid. 1 Participant gaf aan stil te staan bij zijn eigen eindigheid, wanneer er een bekende overleed, maar het verder geen invloed op hem had.

In totaal zijn in de interviews 15 keer uitspraken gedaan die behoren tot de factor 'eindigheid'.

12. Restcategorie

Binnen de 'restcategorie' bevinden zich alle uitspraken die wel gerelateerd zijn aan het eigen ouder worden met een positief welbevinden, maar die niet tot een van de bovenstaande factoren behoorden. Binnen de restcategorie werden 5 uitspraken gedaan die

betrekking hadden op de technologische ontwikkelingen die er gaande zijn en hoe dit gerelateerd is aan de beleving van het eigen ouder worden:

'Er zijn mensen van mijn leeftijd, die weten nog niet eens op de computer hun weg te vinden. Dat doe ik nog volop. Dan denk ik van, op mijn werk is dat wel eens he van: ja we hebben nu een nieuw iets, en dat gaat op de computer, dat is dan een leerling-volgsysteem en dat moeten jullie allemaal leren. En dan zijn echt mensen, die zijn 5 jaar ouder als ik van: ja daar begin ik niet meer aan (...). Ja, dat snap ik dan niet. En het heeft zoveel voordelen, het is zoveel makkelijker' (resp. 9, vrouw, 40 jaar).

Ook werd een aantal keer gesproken over het financiële voordeel dat ontstaat bij het ouder worden:

'V: Dat is een voordeel van het ouder worden? P: Dat zou het voordeel zijn van het ouder worden, dat je dan, goed, we hebben het financieel hartstikke goed, dat je dan, dan hoeft ik ook niet te werken. Dat is dan het voordeel, ja' (resp. 5, man, 52 jaar).

In totaal zijn in de interviews 10 keer uitspraken gedaan die behoren tot de factor 'restcategorie'.

Paragraaf 2: Welke evaluaties gebruikt men wanneer de beleving van het eigen ouder worden wordt beoordeeld?

Binnen deze paragraaf wordt besproken welke evaluaties de participanten gebruikten met betrekking tot de bovenstaande factoren. De evaluatie geeft weer in welke zin de participanten iets over de beleving van het eigen ouder worden zeggen. De evaluatie van de uitspraken kan in 3 groepen onderverdeeld worden, namelijk a) beleving van het eigen ouder worden in positieve zin, b) beleving van het eigen ouder worden in neutrale zin of c) beleving van het eigen ouder worden in negatieve zin.

Beleving van het eigen ouder worden in positieve zin

Tot deze evaluatie behoren de uitspraken die gerelateerd zijn aan het eigen ouder worden. Het zijn de voordelen die men ervaart met betrekking tot het eigen ouder worden en de tevredenheid over het eigen ouder worden. Ook het noemen van positieve kenmerken van het ouder worden bij een rolmodel waar de participant zich mee identificeert, worden hiertoe gerekend. Een deel van de participanten geeft aan zich nog erg jong te voelen en dat ze nog eigenlijk niet veel last hebben van de nadelen van het ouder worden. Men functioneert nog goed. Tijdens de interviews is het vergelijken met anderen van dezelfde leeftijdsgroep ook vaak aan de orde geweest. Verschillende participanten vergeleken zich met personen van dezelfde leeftijd die volgens hen minder goed functioneren. Ook dit is geëvalueerd als 'beleving van het eigen ouder worden in positieve zin', aangezien de vergelijking met de ander het eigen ouder worden in een positief daglicht plaatst:

'Joh, ik ga vaak nog te hard of te snel in vergelijking met jongere mensen en dan zie ik wel eens dat ik voorzichtig moet zijn om niet te hard te rennen, om niet te veel dingen te willen doen. Dan moet ik even terug. Want anders ren ik voor de trein uit en de wagens volgen me niet' (resp. 5, man, 52 jaar).

Ook uitspraken die gaan over hoe de participant oud wenst te worden, zijn tot deze categorie gerekend, aangezien deze wensen, mits ze uitkomen, op een positieve manier gerelateerd zijn aan de beleving van het eigen ouder worden.

Van belang bij deze categorie is dus dat men aangeeft zich (nog) niet te identificeren met negatieve kenmerken van het ouder worden en zich wel te identificeren met positieve kenmerken van het ouder worden. Dit ouder worden is echter wel gerelateerd aan het eigen ouder worden van de participant. Men geeft aan zich nog jong te voelen en zich niet te identificeren met ouderen of kenmerken die met het ouder worden te maken hebben. Samenvattend zijn het alle uitspraken die het eigen ouder worden of het ouder worden van

anderen in een positief daglicht plaatsen (mits ze zich hiermee identificeren).

Beleving van het eigen ouder worden in neutrale zin.

Tot de categorie ‘neutraal’ worden uitspraken gerekend die niet duidelijk maken of het op een positieve of een negatieve manier gerelateerd is aan de beleving van het eigen ouder worden. Vaak gaat het over uitspraken waarbij de participant wel enkele positieve of negatieve kenmerken van het ouder worden noemt, maar tegelijkertijd aangeeft er niet bewust mee bezig te zijn of er niet door beïnvloed te worden. Ook kunnen het uitspraken over het ouder worden van anderen zijn, maar wordt niet duidelijk in hoeverre de participant dit aan zijn eigen ouder worden koppelt. Toch is het van belang dit te evalueren, aangezien de participant het wel noemenswaardig vindt. Het feit dat de participant het noemt geeft aan dat hij/zij er dus wel bij stilstaat, maar dat het in het dagelijks leven niet gerelateerd is aan zijn/haar beleving van het ouder worden:

V: Ja, oke, en ziet u ook nadelen van uw eigen ouder worden? W: Nee, ja het kan een nadeel zijn dat je wat overkomt, dat weet je niet he, maar daar prakkiseer ik niet over. V: Nee, die kans wordt voor uw gevoel niet groter naarmate u ouder wordt. W: Nee, nou ja dat weet je niet he, je weet niet wat je kunt overkomen, maar nee daar zijn we niet mee bezig, mijn vrouw ook niet’ (resp. 2, man, 78 jaar).

Beleving van het eigen ouder worden in negatieve zin

Tot deze evaluatie behoren uitspraken die gerelateerd zijn aan het eigen ouder worden. Het zijn de nadelen die men ervaart met betrekking tot het eigen ouder worden en de ontevredenheid over het eigen ouder worden. Ook het noemen van negatieve kenmerken van het ouder worden bij een rolmodel waar de participant zich mee identificeert, worden hiertoe gerekend. Tijdens de interviews is het vergelijken met anderen

van dezelfde leeftijdsgroep ook vaak aan de orde geweest. Wanneer de participanten zich met personen van dezelfde leeftijd vergeleken die volgens hen beter functioneren, werd dit geëvalueerd als ‘beleving van het eigen ouder worden in negatieve zin’, aangezien de vergelijking met de ander het eigen ouder worden in een negatief daglicht plaatst. Ook uitspraken die gaan over hoe de participant niet oud wenst te worden, zijn tot deze categorie gerekend, aangezien deze zorgen, mits ze uitkomen, op een negatieve manier gerelateerd zullen zijn aan de beleving van het eigen ouder worden.

Van belang bij deze categorie is dus dat men aangeeft zich niet te identificeren met positieve kenmerken van het ouder worden en zich wel te identificeren met negatieve kenmerken van het ouder worden. Dit ouder worden is echter wel gerelateerd aan het eigen ouder worden van de participant.

Men geeft aan zich oud te voelen en zich niet te identificeren met ouderen of kenmerken die met het ouder worden te maken hebben. Samenvattend zijn het dus alle uitspraken die het eigen ouder worden of het ouder worden van anderen in een negatief daglicht plaatsen (mits ze zich hiermee identificeren):

‘V: Oke, wat maakt dat vervelend dan? Als ze u zeggen? W: Wat maakt het vervelend? Nou ja, je schept dan toch afstand. En nou ik vind dat niet altijd nodig. Ik bedoel, we zijn gewoon mensen en laten we maar gewoon normaal doen. V: Dus omdat zij u als u aanspreken dan wordt u in een bepaalde positie geplaatst, wat u.. W: Ja dan word je in een bepaalde positie geplaatst ja’ (resp. 4, man, 65 jaar).

Paragraaf 3: Hoe worden de factoren die gerelateerd zijn aan de beleving van het eigen ouder worden geëvalueerd?

Tijdens het analyseren van de interviews kwam naar voren dat er een duidelijk verschil zit tussen de evaluatie van de verschillende factoren. In deze paragraaf wordt besproken hoe de factoren door de

participanten werden geëvalueerd. Over de ene factor is overwegend positief gesproken en over de andere factor overwegend negatief. Sommige factoren werden besproken, maar bleken in hun evaluatie ‘neutraal’ te zijn met betrekking tot de beleving van het eigen ouder worden. In tabel 1 zijn de percentages van de hoeveelheid uitspraken per factor weergegeven.

Wat opvalt is dat er overwegend positief wordt gesproken over de factoren ‘levenservaring’ (95,8%), ‘levensinstelling’ (59,1%), ‘activiteiten’ (63,3%), ‘vrijheid’ (100%) en de ‘restcategorie’ (66,6%). Dit heeft te maken met het feit dat levenservaring, vrijheid en de uitspraken over het financiële voordeel binnen de restcategorie, bij veel

participanten als duidelijk voordeel van het eigen ouder worden werden genoemd.

Over ‘levensinstelling’ wordt ook overwegend positief gesproken. De meeste participanten geven aan zelf een positieve levensinstelling te hebben en dit wordt gerelateerd aan een positieve beleving van het eigen ouder worden. Met betrekking tot ‘activiteiten’ is het belang dat men hecht aan een bestaan met voldoende activiteiten, geregeld aan de orde gekomen.

Wat hierin echter naar voren kwam is dat het overgrote deel van de participanten vond dat ze een druk en zinvol bestaan had. In deze is hun beleving van het eigen ouder worden dus positief.

Tabel 1. Percentages uitspraken per factor (n=9)

	BOW positief in %	BOW neutraal in %	BOW negatief in %	Totaal aantal uitspraken
Algemeen	34,0	36,2	29,8	47
Mentaal	59,1	0	40,9	22
Levenservaring	95,8	4,2	0	24
Levensinstelling	59,1	18,2	22,7	21
Fysiek	32,1	12,5	55,4	56
Uiterlijk	50,0	8,3	41,7	12
Maatschappij	16,7	16,7	66,6	12
Sociale omgeving	31,8	18,2	50,0	22
Activiteiten	63,3	6,7	30,0	30
Vrijheid	100	0	0	8
Eindigheid	0	53,3	46,7	15
Restcategorie	66,6	16,7	16,7	10

Uit de tabel wordt ook duidelijk dat sommige onderwerpen overwegend gerelateerd zijn aan een negatieve beleving van het eigen ouder worden. Hiertoe behoren ‘fysiek’ (55,4%), ‘maatschappij’ (66,6%) en ‘eindigheid’ (46,7%). De redenen hiervoor zijn dat fysieke klachten, de problemen binnen de maatschappij rondom de vergrijzing en de naderende eindigheid vaak als nadeel worden genoemd van het ouder worden. Hierin wordt ook aangegeven dat dit gerelateerd is aan de beleving van het eigen ouder worden. Eindigheid wordt echter ook als neutraal gecodeerd (53,3%), omdat een groot deel van

de participanten aangaf niet stil te staan bij de eindigheid van het leven.

Over sommige coderingen werd zowel positief als negatief gesproken. Hiertoe behoren ‘mentaal’ (pos: 59,1% , neg: 40,9%), ‘uiterlijk’ (pos: 50,0%, neg: 41,7%) en ‘sociale omgeving’ (pos: 31,8%, neg: 50,0%). Met betrekking tot ‘mentaal’ is een belangrijke verklaring dat men enerzijds aangeeft het verbrede interesseveld als voordeel te zien van het eigen ouder worden, maar anderzijds ook problemen ondervindt met betrekking tot het functioneren van het geheugen. Ook is er

verscheidene keren genoemd dat een voorwaarde voor het ouder worden op een positieve manier is, dat men mentaal helder en fris blijft. Wanneer dat niet het geval is, wordt dit gerelateerd aan een negatieve beleving van het eigen ouder worden. Ook uiterlijkheden worden zowel positief als negatief geëvalueerd. De reden hiervoor is dat verschillende participanten aangeven moeite te hebben met het verval van het lichaam (rimpels, slappe buikspieren, lichaamsbehandling), terwijl andere participanten ook mooie aspecten van het veranderende uiterlijk noemen (grijs haar). Hierin zit een duidelijke verdeeldheid tussen de participanten. Dit is tevens het geval bij 'sociale omgeving'. Enkele participanten geven aan een rijk sociaal leven te hebben en dat ook van belang te achten in het proces van ouder worden. Eenzaamheid is een van de spookbeelden die hierin genoemd wordt met betrekking tot het eigen ouder worden.

Paragraaf 4: 'Wat is het verschil tussen mensen met een positieve beleving van het eigen ouder worden en mensen met een negatieve beleving van het eigen ouder worden, wanneer allen een positief welbevinden hebben?'

In deze paragraaf zullen we de uitkomsten van de interviews gaan vergelijken met de scores die de participanten hadden op de vragenlijst. Zoals eerder genoemd, is de vragenlijst in oktober 2011 afgenomen en is het ingegaan op de beleving van het eigen ouder worden en het welbevinden. De onderzoeker wist echter niet tot welke groep de participanten behoorden. Wanneer we de evaluaties van de factoren uitsplitsen over de groepen 'BOWpos' en 'BOWneg' op de 'Beleving van het Ouder Worden Schaal' (BOWS), zien we duidelijke verschillen. Aangezien de personen uit de groep 'BOWpos' een hoge score op de vragenlijst over de beleving van het ouder worden hadden, noemen we deze groep 'hoogscorders'. De groep met de lage score op de vragenlijst

noemen we 'laagscoorders'. Zie tabel 2 voor een overzicht.

Wanneer er gekeken wordt naar de hoeveelheid uitspraken per factor, valt op dat er binnen sommige factoren een verschil zit tussen hoe vaak de groepen 'hoogscorders' en 'laagscoorders' het over bepaalde factoren hebben gehad. Met betrekking tot de factor 'algemeen' wordt er in de groep 'hoogscorders' 29 keer over gesproken en in de groep 'laagscoorders' slechts 18 keer. Met betrekking tot de factor 'fysiek' bestaat ook een verschil. De hoogscorders hebben 23 uitspraken over de factor 'fysiek' gedaan en de laagscoorders 33 keer. Wat opvalt is dat er binnen bepaalde categorieën grote verschillen bestaan tussen de evaluatie van de factoren. Binnen enkele factoren bestaan kleinere verschillen, die meer verspreid zijn over de drie evaluaties en binnen andere factoren bestaan duidelijkere verschillen die meer betrekking hebben op de positieve en negatieve beleving van het ouder worden. De factoren waarbinnen een overtuigend verschil tussen de percentages van beide groepen bestaat (ca. 20%) worden hieronder besproken.

1. Algemeen

Wat betreft de factor 'algemeen' kunnen we constateren dat de percentages van de laagscoorders hoger zijn in 'BOW neutraal' (27,8%) en 'BOW negatief' (50,0%) dan bij 'BOW positief' (22,2%), terwijl het percentage bij de hoogscorders hoger is bij 'BOW positief' (41,4%) en 'BOW neutraal' (41,4%) dan bij 'BOW negatief' (17,2%). Dit betekent dat de laagscoorders binnen de factor 'algemeen' uitspraken hebben gedaan die een negatieve beleving van het eigen ouder worden weergeven, terwijl hoogscorders een positieve beleving van het eigen ouder worden weergeven. Wanneer je de verschillen tussen de groepen met betrekking tot de codering 'algemeen' kwalitatief gaat verklaren, valt op dat de participanten met een hoge BOW-score aangeven dat ze het ouder worden 'prachtig' vinden, of het 'alleen maar mooier' vinden worden, terwijl laagscoorders dit niet expliciet

noemen met betrekking tot hun eigen ouder worden. Waar hoogcoörders dus duidelijk verwoorden hoe positief hun beleving van het eigen ouder worden is, doen laagcoörders in het algemeen weinig uitspraken over hun (overwegend negatieve) beleving van het eigen ouder worden. Binnen hun uitspraken, geven de hoogcoörders duidelijk aan zich niet tot de groep ‘ouderen’ vinden te behoren, terwijl laagcoörders zich overwegend wel tot de groep ‘ouderen’ rekenen. Binnen de kwalitatieve analyse valt tevens op dat laagcoörders aangeven graag jonger te willen

zijn dan hun werkelijke leeftijd, terwijl hoogcoörders de leeftijd die ze hebben prima vinden, of er niet mee bezig te zijn.

2. Mentaal

Participanten met een hoge BOW-score op de vragenlijst hebben op de factor ‘mentaal’ hoger gescoord op de ‘beleving van het eigen ouder worden in positieve zin’ (77,8%), dan de participanten met een lage BOW-score (46,2%). Wanneer je kijkt naar de ‘beleving van het eigen ouder worden in negatieve zin’, hebben laagcoörders (53,8 %)

Tabel 2. Percentages uitspraken per factor per BOW-score (n=9)

	BOW positief in %		BOW neutraal in %		BOW negatief in %		Totaal aantal uitspraken	
Algemeen	22,2	41,4	27,8	41,4	50,0	17,2	18	29
Mentaal	46,2	77,8	0	0	53,8	22,2	13	9
Levenservaring	100	91,2	0	8,8	0	0	12	12
Levensinstelling	80,0	45,4	0	27,3	20,0	27,3	10	11
Fysiek	26,1	36,4	8,7	15,1	65,2	48,5	23	33
Uiterlijk	25,0	62,5	0	12,5	75,0	25,0	4	8
Maatschappij	0	33,3	33,3	0	66,7	66,7	6	6
Sociale omgeving	30,0	33,3	20,0	16,7	50,0	50,0	10	12
Activiteiten	60,0	66,7	6,7	6,6	33,3	26,7	15	15
Vrijheid	100	100	0	0	0	0	4	4
Eindigheid	0	0	25,0	54,5	75,0	45,5	4	11
Restcategorie	75,0	83,3	25,0	0	0	16,7	4	6
Totaal	44,9	50,3	11,0	21,2	44,1	28,5	127	151

BOW laagcoörders

BOW hoogcoörders

hierin hoger gescoord dan hoogcoörders (22,2%). Er is dus gebleken dat de onderwerpen die binnen de factor ‘mentaal’ vallen, bij laagcoörders als een negatieve beleving van het eigen ouder worden wordt geëvalueerd, terwijl dit bij hoogcoörders als positieve beleving van het eigen ouder worden wordt geëvalueerd. Met betrekking tot de factor ‘mentaal’ wordt uit de tabel al duidelijk dat de participanten met een hoge BOW-score én met een lage BOW-score geen uitspraken doen die gerelateerd zijn aan een neutrale beleving van het ouder worden.

De kwalitatieve verschillen tussen de uitspraken die gerelateerd zijn aan een positieve ofwel negatieve beleving van het ouder worden, is dat de hoogcoörders positief

spreken over hun eigen mentale functioneren, terwijl de laagcoörders hier geen van allen iets over noemen. Wat tevens opvalt, is dat laagcoörders met betrekking tot dit onderwerp rolmodellen vanuit hun naaste omgeving noemen terwijl hoogcoörders het alleen hebben over het algemene mentale functioneren. Een verklaring voor het verschil in percentages tussen hoog-

en laagscorders is dat laagscorders voorbeelden van mentale achteruitgang in hun naaste omgeving meemaken en zich hier dus ook meer mee identificeren. Er wordt namelijk ook aangegeven, dat wanneer hen deze ernstige mentale achteruitgang overkomt, ze liever het leven zouden beëindigen. Qua mentale training en het blijven houden van interesses is er geen duidelijk kwalitatief verschil te vinden tussen beide groepen.

3. Levensinstelling

Wat betreft 'levensinstelling' is er een verrassendere uitkomst, namelijk een hoog percentage van de laagscorders op 'BOW positief' (80,0%) en een laag percentage op 'BOW negatief' (20,0%). Een opmerking hierbij is echter dat de laagscorders een percentage van 0 hebben op neutraal. De hoogscorders hebben de evaluaties van de coderingen meer over de drie groepen 'BOW positief' (45,4%) 'BOW neutraal' (27,3%) en 'BOW negatief' (27,3%) verdeeld. De verklaring voor de verrassende uitkomst wat betreft 'levensinstelling' is dat de laagscorders meer belang hechten aan het hebben van een bepaalde levensinstelling in hun proces van ouder worden. Ze hebben een positieve levensinstelling nodig om het proces van het ouder worden te vergemakkelijken.

4. Fysiek

Bij de factor 'fysiek' valt op dat de BOW laagscorders (65,2%) in vergelijking tot de BOW hoogscorders (48,5%), een hoger percentage aan 'beleving van het ouder worden in negatieve zin' hebben. De hoogscorders hebben zowel een hoger percentage (15,1%) op 'neutraal' dan de laagscorders (8,7%), als op 'positief' (36,4% tegen 26,1%). De verschillen in percentages met betrekking tot de categorie 'fysiek' kunnen op verschillende manieren verklaard worden. Net als bij de factor 'mentaal' blijkt uit de resultaten dat hoogscorders vaker expliciet aangeven dat ze zelf nog gezond zijn en nog geen belemmerende fysieke achteruitgang ervaren met betrekking tot het ouder worden. Ook valt

op dat de laagscorders vaker rolmodellen aangeven die wat fysiek functioneren betreft op een negatieve manier oud zijn geworden. Hoewel enkele hoogscorders ook dergelijke rolmodellen noemen, wordt bij de laagscorders duidelijk dat men zich meer met de rolmodellen identificeert. Waar hoogscorders enkel rolmodellen noemen, geven laagscorders expliciet aan zich zorgen te maken over henzelf wat betreft deze manier van ouder worden. Qua hoeveelheid sport dat men beoefent en de intentie om het lichaam gezond te houden, bestaan geen duidelijke kwalitatieve verschillen tussen beide groepen.

5. Uiterlijk

Ook wat betreft 'uiterlijk' hebben de hoogscorders een hoog percentage op 'beleving van het eigen ouder worden in positieve zin' (62,5%) en een laag percentage op 'beleving van het ouder worden in negatieve zin' (25,0%). Bij de laagscorders is dit echter andersom, namelijk een hoog percentage op BOW negatief (75,0%) en een laag percentage op BOW positief (25,0%). De verschillen binnen de factor 'uiterlijk' zijn inhoudelijk moeilijk te verklaren. De verschillen die tussen beide groepen bestaan is dat hoogscorders meer positieve uitspraken hebben over hun eigen uiterlijk, terwijl laagscorders meer negatieve uitspraken over hun eigen uiterlijk hebben.

6. Eindigheid

Met betrekking tot 'eindigheid' wordt duidelijk dat hoewel beide groepen een percentage van 0 hebben wat betreft 'BOW positief', er toch een duidelijk verschil bestaat in de 'BOW neutraal' en de 'BOW negatief' verdeling. Waar de hoogscorders een hoger percentage op 'BOW neutraal' (54,5%) hebben, hebben de laagscorders een hoger percentage op 'BOW negatief' (75,0%). Wanneer men kijkt naar deze resultaten, valt op dat er een aantal kwalitatieve verschillen zijn tussen hoogscorders en laagscorders. Wat betreft de factor 'eindigheid' is het verschil tussen hoog- en laagscorders dat

beide groepen uitspraken over eindigheid hebben waarin ze aangeven dit als een nadeel te beschouwen met betrekking tot hun eigen ouder worden. Echter wordt in deze duidelijk dat dit bij de laagscorders zorgt voor een negatieve beleving van het eigen ouder worden.

Conclusie

Zoals in het begin besproken, is er gebleken dat er verschillen zijn in de beleving van het eigen ouder worden tussen mensen die allemaal een positief welbevinden hebben. Het doel van dit onderzoek was te achterhalen welke factoren in een rol spelen in het hebben van een negatieve beleving van het ouder worden, terwijl men toch een positief welbevinden heeft. De onderzoeksvraag die aan dit onderzoek ten grondslag lag is:

‘Welke factoren zijn gerelateerd aan het hebben van een negatieve beleving van het ouder worden bij mensen die een positief welbevinden hebben?’

Aan de hand van antwoorden op de sub-vragen zal de hoofdvraag beantwoord worden. Eerst worden de belangrijkste conclusies met betrekking tot de resultaten op de sub-vragen besproken.

Sub-vraag 1: Welke factoren zijn gerelateerd aan de beleving van het eigen ouder worden bij mensen met een positief welbevinden?

Voorgaande studies hebben verschillende factoren onderkend die een rol blijken te spelen in de beleving van het eigen ouder worden. Volgens Steverink et al. (2001) en Westerhof (2003) bestaat de beleving van het ouder worden uit 3 belangrijke dimensies, namelijk 1) fysiek verlies, 2) verlies van sociale contacten en 3) voortgezette groei. Ook subjectieve leeftijd blijkt een rol te spelen bij de beleving van het ouder worden (Barak & Stern, 1986; Baum & Boxley, 1993; Goldsmith & Heiens, 1992; Kastenbaum et al. 1972; Markides & Boldt, 1983; Ward, 1977).

Uit het huidige onderzoek is gebleken dat de beleving van het eigen ouder worden bij

mensen met een positief welbevinden gerelateerd is aan een breed spectrum van factoren. De 12 factoren die een rol spelen in de eigen beleving van het ouder worden bij mensen met een positief welbevinden, zijn:

- 1) algemeen, 2) mentaal, 3) levenservaring
- 4) levensinstelling, 5) fysiek, 6) uiterlijk,
- 7) maatschappij, 8) sociale omgeving,
- 9) activiteiten, 10) vrijheid, 11) eindigheid en
- 12) restcategorie.

Wanneer men kijkt naar de literatuur, valt op dat de uitspraken die binnen de huidige interviews over de factor ‘algemeen’ zijn gedaan, overeenkomen met de bevindingen van Kaufman & Elder (2002) en Westerhof et al. (2003) over de ‘subjectieve leeftijd’. Er is namelijk gebleken dat ouderen gemiddeld aangeven zich jonger te voelen dan hun werkelijke leeftijd. Ook de mentale achteruitgang, de verkregen levenswijsheid/levenservaring, de achteruitgang van het fysieke functioneren en het verminderende uiterlijk komen overeen met de bevindingen die Kite et al. (2005) heeft gedaan met betrekking tot aspecten die te maken hebben met het ouder worden: 1) aantrekkelijkheid, 2) verkregen intelligentie en bekwaamheid, 3) achteruitgang van geheugen en 4) achteruitgang van het fysieke functioneren en het uiterlijk. De resultaten van het huidige onderzoek komen echter niet overeen met de veronderstelling dat men zich eerder distancieert dan identificeert met betrekking tot bepaalde stereotypen over het ouder worden (Heckhausen & Heckhausen et al., 1989; Heckhausen & Krueger, 1993). De bevindingen met betrekking tot de factoren ‘sociale omgeving’, ‘fysiek’, ‘levenservaring’ en ‘mentaal’ komen overeen met de resultaten uit het onderzoek van Steverink et al. (2001) en Westerhof (2003) wat betreft ‘fysiek verlies’, ‘sociale winst en verlies’ en ‘voortgezette groei’.

Binnen het huidige onderzoek zijn er nog een aantal andere factoren geïdentificeerd, die ook een rol blijken te spelen binnen de beleving van het eigen ouder worden bij mensen met een positief welbevinden. Deze

factoren zijn de levensinstelling, de activiteiten, de vrijheid, de eindigheid en de restcategorie (financieel voordeel en moderne technologie).

Sub-vraag 2: Welke evaluaties gebruikt men wanneer de beleving van het eigen ouder worden wordt beoordeeld?

Er blijken 3 verschillende evaluaties te zijn wat betreft de factoren die betrekking hebben op de beleving van het ouder worden: 1) de beleving van het eigen ouder worden in positieve zin, 2) de beleving van het eigen ouder worden in neutrale zin en 3) de beleving van het eigen ouder worden in negatieve zin. Binnen de groepen 'BOW hoog' en 'BOW laag' worden de factoren die een rol spelen binnen de beleving van het eigen ouder worden bij mensen met een positief welbevinden, verschillend geëvalueerd.

Sub-vraag 3: Hoe worden de verschillende factoren van de beleving van het eigen ouder worden geëvalueerd?

Tijdens het analyseren van de interviews kwam naar voren dat er een duidelijk verschil zit tussen de evaluatie van de verschillende factoren.

Wat opvalt is dat de uitspraken over levenservaring, levensinstelling, activiteiten, vrijheid en de restcategorie overwegend positief geëvalueerd worden. De positieve evaluatie wat betreft 'levenservaring' komt overeen met de bevindingen van Steverink et al (2001) en Westerhof (2003) met betrekking tot 'voortgezette groei'. Wat betreft de factor 'levensinstelling' wordt ook overwegend positief gesproken aangezien de meeste participanten aangeven zelf een positieve levensinstelling te hebben en dat dit op een positieve manier gerelateerd is aan de beleving van hun eigen ouder worden. Met betrekking tot 'activiteiten' is het belang dat men hecht aan een bestaan met voldoende activiteiten, geregeld aan de orde gekomen. Geconcludeerd hieruit kan worden dat in het proces van ouder

worden de participanten het van belang achten om midden in het leven te blijven staan en een zinvol bestaan te blijven houden.

Over sommige factoren is overwegend negatief gesproken. Hiertoe behoren 'fysiek', 'maatschappij' en 'eindigheid'. De fysieke achteruitgang komt ook overeen met het 'fysieke verlies' dat Steverink et al. (2001) hadden gerelateerd aan een negatieve beleving van het ouder worden. Het negatieve evalueren van de factor 'maatschappij' is te verklaren aan de hand van het negatieve beeld dat er in de maatschappij bestaat over de vergrijzing. Zoals al eerder is genoemd, zorgt de vergrijzing voor verschillende problemen binnen de maatschappij, namelijk financiële problemen, problemen in de gezondheidszorg en problemen op de arbeidsmarkt (CBS, 2011). Het problematische beeld dat binnen de maatschappij over de vergrijzing en de groep 'ouderen' bestaat, blijkt dus gerelateerd te zijn aan een negatieve beleving van het eigen ouder worden. Met betrekking tot 'eindigheid' is uit het huidige onderzoek gebleken dat dit op een negatieve manier gerelateerd is aan de beleving van het eigen ouder worden. De constatering dat in het proces van ouder worden de toekomst korter wordt, is doorslaggevend in de negatieve beleving van het eigen ouder. Angst voor de dood of het einde bleek geen rol te spelen in de beleving van het eigen ouder worden, wanneer men sprak over 'eindigheid'.

Over sommige coderingen werd zowel positief als negatief gesproken. Hiertoe behoren 'mentaal', 'uiterlijk' en 'sociale omgeving'. De wisselende uitspraken met betrekking tot 'mentaal' kunnen verklaard worden door het feit dat men enerzijds aangeeft het verbrede interesseveld als voordeel te zien van het eigen ouder worden, maar anderzijds ook problemen ondervindt met betrekking tot het functioneren van het geheugen. Dit komt overeen met bevindingen uit voorgaand onderzoek met betrekking tot mentale achteruitgang (Kite et al., 2005), maar ook verkregen intelligentie en bekwaamheid (Kite et al., 2005) en voortgezette groei (Steverink et al. 2001). Ook uiterlijkheden

worden zowel positief als negatief geëvalueerd. De negatieve evaluatie van het uiterlijk houdt in dat verschillende participanten aangeven moeite te hebben met het verval van het lichaam (rimpels, slappe buikspieren, lichaamsbeharings). Het uiterlijke verval is door Kite et al. (2005) ook al in verband gebracht met het ouder worden. Uit het huidige onderzoek komt echter ook naar voren dat men ook mooie aspecten van het veranderende uiterlijk noemt (grijs haar).

Wat betreft 'sociale omgeving' is er een verdeeldheid tussen de positieve en de negatieve evaluaties. In lijn met het onderzoek van Steverink et al. (2001) waar men het heeft over het sociale verlies in het proces van ouder worden, geven in het huidige onderzoek enkele participanten ook aan het sociale verlies en eenzaamheid als spookbeeld te ervaren in het proces van ouder worden.

Subvraag 4: Wat is het verschil in de beleving van het eigen ouder worden tussen 'BOWpos' en 'BOWneg'?

Aan de hand van de resultaten van het onderzoek kan geconcludeerd worden dat de factoren 'algemeen', 'mentaal', 'levensinstelling', 'fysiek', 'uiterlijk' en 'eindigheid' verantwoordelijk zijn voor de verschillen tussen het hebben van een positieve of een negatieve beleving van het eigen ouder worden. Alle factoren, met uitzondering van 'levensinstelling' en 'eindigheid' zijn door de groep 'BOWneg' negatiever geëvalueerd dan door de groep 'BOWpos'. Bij de factor 'levensinstelling' is dit echter andersom. Het verschil tussen 'BOWpos' en 'BOWneg' met betrekking tot de factor 'eindigheid' zit hem in een hogere negatieve evaluatie door de groep 'BOWneg' en een hogere neutrale evaluatie door de groep 'BOWpos'.

Hoofdvraag: Wat is gerelateerd aan het hebben van een negatieve beleving van het eigen ouder worden, wanneer men wel een positief welbevinden heeft?

Het huidige onderzoek heeft een aantal interessante resultaten opgeleverd. Aan de

hand van de resultaten van het onderzoek, kunnen er 4 hoofdconclusies worden getrokken:

1) De eerste hoofdconclusie is direct te herleiden uit het antwoord op de laatste subvraag, namelijk dat de factoren 'algemeen', 'mentaal', 'levensinstelling', 'fysiek', 'uiterlijk' en 'eindigheid' een rol spelen in het hebben van een negatieve beleving van het eigen ouder worden.

2) Wanneer je kijkt naar de factoren die een rol spelen in de negatieve beleving van het eigen ouder worden, valt op dat met name de factoren die behoren tot het menselijke gestel negatief worden geëvalueerd (fysiek, uiterlijk, mentaal). Dit zijn met name de tastbare onderdelen van het mens-zijn. Mensen met een positieve beleving van het eigen ouder worden houden zich echter bezig met andere aspecten van het leven (het opdoen en doorgeven van levenservaring, het opbouwen en behouden van sociale contacten, het ondernemen van activiteiten, het verkrijgen en genieten van vrijheid, etc.). Dit zijn meer de hogere levensdoelen. Een eerste conclusie is dus dat mensen met een negatieve beleving van het eigen ouder worden zich dus meer bewust zijn van het lichamelijke mens-zijn, terwijl mensen met een positieve beleving van het eigen ouder worden zich meer op hogere doelen richten.

2) Wat tevens opvalt is dat de participanten met een negatieve beleving van het eigen ouder worden zich minder uitlaten over hun eigen ouder worden, maar toch negatiever zijn. Mensen met een positief welbevinden benadrukken echter vaak de positieve aspecten van het ouder worden. Dit is in overeenstemming met het onderzoek van Westerhof (2003) waarin naar voren komt dat een positieve beleving van het eigen ouder worden meer is dan alleen een ontkenning van negatieve aspecten. Alleen op het fysieke domein werd gevonden dat een positieve beleving tot stand komt door te ontkennen dat negatieve ouderdomsbeelden van toepassing zijn op de eigen persoon.

In het huidige onderzoek geven de participanten met een negatieve beleving van het eigen ouder worden ook vaker aan dat ze een positieve levensinstelling hebben. De groep 'BOSneg' heeft schijnbaar een positieve levensinstelling nodig om positief in het leven te blijven staan. Uit deze aanname en het feit dat de groep 'BOWpos' meer de positieve aspecten van het ouder worden benadrukt, kan geconcludeerd worden dat de groep 'BOWpos' meer acceptierend is met betrekking tot het eigen ouder worden dan de groep 'BOWneg'. de groep 'BOWneg'

4) De groep 'BOWpos' geeft duidelijker en vaker aan dat ze de factoren die betrekking hebben op het eigen ouder worden, niet als negatief ervaren en dat het hun daarom minder bezighoudt. Ook noemt de groep 'BOWneg' vaker rolmodellen van naasten die op een negatieve manier oud zijn geworden. Deze groep geeft aan zich met deze rolmodellen te identificeren en zich zorgen te maken over de toekomst. Als laatste kan dus geconcludeerd worden dat mensen met een negatieve beleving van het eigen ouder worden meer met het ouder worden bezig zijn dan mensen met een positieve beleving van het ouder worden.

Discussie

Tijdens het huidige onderzoek zijn er enkele interessante bevindingen gedaan. Gedurende dit onderzoek is door middel van diepte-interviews uitgebreider ingegaan op de factoren die mogelijk ook een rol spelen in de beleving van het ouder worden. Waar voorgaand onderzoek door middel van het afnemen van vragenlijsten informatie miste, breidt het huidige onderzoek de informatie verder uit en is het mogelijk geworden om nieuwe factoren in kaart te brengen die een rol spelen in de beleving van het ouder worden.

Door het brede spectrum aan onderwerpen die aan bod kwamen gedurende het interview, werden zo veel mogelijk factoren, die mogelijk een rol spelen bij de

beleving van het ouder worden, besproken. Aangezien het spectrum aan onderwerpen in het huidige onderzoek erg breed is en er een duidelijke overlap bestaat tussen de uitspraken die de participanten tijdens de interviews doen, is het onwaarschijnlijk dat er factoren over het hoofd zijn gezien die tevens een rol spelen in het hebben van een positieve of een negatieve beleving van het eigen ouder worden.

Zoals besproken, heeft voorgaand onderzoek zich met name bezig gehouden met de beleving van het ouder worden binnen groepen met zowel een positief als negatief welbevinden. De bevindingen bij deze onderzoeken zouden dus naast het verschil in de beleving van het ouder worden, ook verklaard kunnen worden door het verschil in welbevinden. Doordat het huidige onderzoek zich enkel richt op participanten met een positief welbevinden, kan geconcludeerd worden dat de verschillen in resultaten tussen beide groepen niet aan het welbevinden gerelateerd zijn.

Een voordeel wat betreft het werven van participanten voor het huidige onderzoek, is dat de participanten, door hun deelname aan de vragenlijst, zeer selectief gekozen konden worden. Er is dus geen sprake van een sneeuwbalprocedure in het huidige onderzoek.

Terugkijkend op het methodische proces van het huidige onderzoek, kunnen ook een aantal positieve punten worden genoemd. Zo verliep het afnemen van de interviews goed. De meeste participanten waren uitvoerig in hun antwoorden. Van te voren werd gevraagd om zo open en eerlijk mogelijk te antwoorden en in het meest van de gevallen ging dit de participanten gemakkelijk af. Slechts een enkele keer was het nodig om dieper door te vragen op bepaalde onderwerpen, wanneer de antwoorden van de participant aan de oppervlakte bleven.

Het analyseren van de interviews en het opstellen van een coderingsschema met behulp van atlas-ti verliep ook zonder problemen. Er bleek vrij veel inhoudelijke overlap te zijn tussen de citaten van de verschillende interviews. Hierdoor werd

tijdens het coderen van de interviews al vrij snel duidelijk welke coderingen er in het coderingsschema verwerkt moesten worden. Het coderingsschema bevat een set regels die bij elk gecodeerd citaat gehanteerd is. Elk gecodeerd citaat is dus goed onderbouwd. Dit maakt het mogelijk voor een eventuele tweede codeur om tot dezelfde citaten te komen als degene die tijdens de huidige analyse van het interview naar voren zijn gekomen.

Terugkijkend op het huidige onderzoek zijn er echter ook een aantal punten die in een mogelijk vervolgonderzoek verbeterd zouden kunnen worden. Zo is de generaliseerbaarheid van het huidige onderzoek met zijn 9 interviews vrij laag, aangezien het slechts een kleine populatie weerspiegelt. Aan te raden is dus om bij een eventueel vervolgonderzoek meerdere participanten te interviewen om zo de generaliseerbaarheid te vergroten. Ook de betrouwbaarheid van de geformuleerde conclusies zou hierin vergroot kunnen worden. In het huidige onderzoek zijn namelijk conclusies met betrekking tot de factoren ‘uiterlijk’, ‘maatschappij’, ‘vrijheid’ en de ‘restcategorie’ slechts op een beperkt aantal uitspraken gebaseerd (zie Tabel 2). Tijdens een vervolgonderzoek zou expliciet op deze onderwerpen kunnen worden ingegaan, zodat de informatie op deze onderwerpen uitgebreid wordt. Op deze manier kunnen ook met betrekking tot deze onderwerpen betrouwbare conclusies worden getrokken.

Een inhoudelijk minpunt van het huidige onderzoek is dat het concept ‘welbevinden’ in dit onderzoek zowel het psychologisch welbevinden als het subjectief welbevinden omvat. In het huidige onderzoek worden beide stromingen samengevoegd tot een ‘algemeen welbevinden’. Dit maakt het onderzoek echter minder betrouwbaar en maakt aannames over de beleving van het ouder worden met betrekking tot een van beide gebieden van het welbevinden erg moeilijk. Het onderzoek van Steverink et al. (2001) gaat in op de beleving van het eigen ouder worden in relatie tot het subjectief welbevinden. De

correlaties die uit dat onderzoek naar voren zijn gekomen, zijn als aanname gebruikt voor het huidige onderzoek. Dit is echter in tegenstrijd met de werving van de participanten. Die zijn namelijk geworven aan de hand van hun deelname aan een vragenlijst over psychologisch welbevinden. Het onderscheid tussen beide typen welbevinden was door gebrek aan voorkennis nog niet geheel duidelijk. Dit kwam pas in de loop van het onderzoek, maar toen was het onderzoek al te ver gevorderd om nog onderscheid tussen beide vormen van welbevinden aan te kunnen brengen. Bij een eventueel vervolgonderzoek zou ik echter de keus maken om mij op een van beide typen van het welbevinden te richten.

Het opstellen van het interview is gedaan op basis van literatuuronderzoek. Van de vijf onderwerpen waaruit het interview bestond, bleken er vier zeer relevant te zijn voor het verdiepen in de beleving van het ouder worden. Alleen het concept ‘religie en spiritualiteit’ bleek geen overtuigend verband te hebben met de beleving van het ouder worden. Hoewel er verschillende participanten aangaven gelovig te zijn of bezig met spiritualiteit, was dit volgens hen niet van belang in of gerelateerd aan de beleving van het eigen ouder worden. Het onderwerp ‘religie/spiritualiteit’ is ook niet in het coderingsschema verwerkt.

Met betrekking tot de codering ‘mentaal’ was het achteraf overzichtelijker geweest om de uitspraken die gaan over de verbreding van het interesseveld onder een andere codering te plaatsen. Dit heeft namelijk niet met het mentale functioneren op zich te maken, maar meer met het streven naar geestelijke groei. Deze groei zou beter onder de codering ‘levenservaring’ geplaatst kunnen worden, aangezien daar duidelijk het aspect van groeiprocessen binnen het leven van de mensen wordt besproken.

Reflecterend op de tweede hoofdconclusie die getrokken is, lijkt het interessant om te onderzoeken in hoeverre de genoemde ‘hogere’ en ‘lagere’ levensdoelen

die daar genoemd zijn, overeenkomen met de 'levensbehoeften' die te herleiden zijn binnen de 'piramide van Maslow' (1943). Maslow (1943) heeft een theorie opgesteld die een hiërarchie in deze levensbehoeften aanduidt. Volgens deze 'piramide van Maslow', zijn er een aantal lagere en hogere levensbehoeften. De lagere behoeften zijn 1) de organische of lichamelijke behoeften en 2) de behoefte aan lichamelijke veiligheid en zekerheid. De hogere behoeften zijn 3) de saamhorigheid (behoefte aan vriendschap, liefde en positief-sociale relaties), 4) behoefte aan waardering, erkenning en zelfrespect en 5) behoefte aan zelfverwerkelijking of zelfactualisatie. Volgens Maslow kan een hoger doel worden bereikt door voorgaande behoeften te vervullen. Wanneer de levensdoelen zoals deze in het huidige onderzoek naar voren zijn gekomen, inderdaad gelijk zijn aan de levensbehoeften van Maslow, zou geconcludeerd kunnen worden dat mensen met een negatieve beleving van het eigen ouder worden minder in staat zijn om de lage levensbehoeften te vervullen en op dat niveau blijven, terwijl mensen met een positieve beleving van het ouder worden wel stappen naar een hoger levensdoel hebben gemaakt.

Op basis van de informatie die verkregen is uit het huidige onderzoek, is het echter nog te onzeker om deze conclusie als waar aan te nemen en zal een vervolgonderzoek waarin men de relatie tussen de levensbehoeften van Maslow en de beleving van het eigen ouder worden onderzoekt.

Aanbeveling

Aan de hand van de verbeterpunten binnen het huidige onderzoek, is een eventueel vervolgonderzoek aan te raden. Wanneer men in deze de generaliseerbaarheid van het onderzoek wil verhogen en statistisch wil toetsen, is het van belang om meer interviews af te nemen uit een grotere populatie. Ook zou het gunstig zijn om meerdere codeurs wat betreft de analyse van het interview te nemen, om de interbetrouwbaarheid te verhogen.

Hierbij is het van belang na te gaan of de verschillende codeurs tot dezelfde analyse komen. Een andere aanbeveling voor een eventueel vervolgonderzoek is om vanuit een grotere database aan participanten te werken en te rekenen op een langer wervingstraject, zodat er een grotere groep participanten geworven kan worden. Ook zou aan te raden zijn om de interviews op verschillende manieren af te laten nemen, zodat men ook hier ervan verzekerd is dat de resultaten van het interview niet door andere variabelen beïnvloed worden. Men zou in deze kunnen kiezen door het afnemen van de interviews in verschillende omgevingen en eventueel meerdere (getrainde) interviewers aan te nemen. Men zou hierin ook kunnen denken aan wisselende tijdstippen in het afnemen van de verschillende interviews.

Inhoudelijke zou men zoals eerder vermeld dieper kunnen ingaan op de relatie die er eventueel bestaat tussen de levensbehoeften van Maslow en de beleving van het eigen ouder worden.

Afsluiting

Aan de hand van het huidige onderzoek is duidelijk geworden dat de aanname van de stereotypen die men heeft over het ouder worden in het algemeen en het beeld dat men heeft over de vergrijzing binnen de maatschappij, onvoldoende inzicht geeft over de beleving van het eigen ouder worden bij mensen. Ook het richten op enkel het welbevinden geeft geen accurate informatie over de beleving van het eigen ouder worden. Uit het huidige onderzoek is gebleken dat de negatieve beleving van het eigen ouder worden, wanneer men wel een positief welbevinden heeft, met meerdere uiteenlopende aspecten te maken heeft dan enkel het beeld dat de maatschappij schetst over de groep 'ouderen' en het ouder worden in de maatschappij.

Referenties

- Barak, B. & Gould, S. (1985). Alternative age measures: A research agenda. In E.C. Hirshman & M.B. Holbrook (Eds.), *Advances in consumer research*, Vol. 12, (pp. 53-58). Ann Arbor, MI: Association for Consumer Research.
- Barak, B., & Stern, B. (1986). *Subjective age correlates: A research note. The Gerontologist*, 26, 571-578.
- Barret, A.E. (2003). Socioeconomic status and age identity: The role of dimensions of health in the subjective construction of age. *Journals of Gerontology*, 58B, S101-S109.
- Baum, S.K. (1983-1984). Age identification in the elderly: some theoretical considerations. *International Journal of Aging and Human Development*, 18, 25-30.
- Baum, K.K., & Boxley, R.L. (1983). *Age identification in the elderly. The Gerontologist*, 23, 532-537.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of well-being*. Chicago: Aldine.
- Braman, AC. (2003). *You are only as old as you feel: But how do you decide how old you feel?* Unpublished dissertation, Department of Psychology; Washington University.
- Centraal Bureau voor Statistiek (2011). *Sociale Monitor: Vergrijzing*. Den Haag/Heerlen.
- Chua, C., Cote, J.A., & Leong, S.M., (1990). The antecedents of cognitive age. In M.E. Goldberg et al. (Eds.), *Advances in consumer research*, vol. 17, (pp. 602-606). Ann Arbor, MI: Association for Consumer Research.
- Dierendonck, D. Van (2011). *Handleiding PGG5*. Versie 0.5. Unpublished manuscript.
- Dittmann-Kohli F. & Westerhof, G. J. (1997). The SELE-sentence completion questionnaire: A new instrument for the assessment of personal meaning in research on aging. *Anuario Psicologia*, 73, 7-18.
- Goldsmith, R.E., & Heiens, R.A. (1992). Subjective age: A test of five hypotheses. *The Gerontologist*, 32, 312-317.
- Hagen, B., Fricke, C., Oswald, W. & Rupperecht, R. (1999). Bedingungen der Erhaltung und Foerderung von Selbstaendigkeit im hoeheren Lebensalter (SIMA Teil XVI: Verlaufsanalyse der Befindlichkeit und des subjektiven Alters. (Maintaining and Supporting Independent Living in Old Age (SIMA). Part XVI: Longitudinal analysis of lon-term training effects on subjective well-being and subjective age. *Zeitschrift fuer Gerontopsychologie und Psychiatrie*, 12, 263-281.
- Heckhausen, J., Dixon, R. A., Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development through adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, 25, 109-21.
- Heckhausen, J., & Krueger, J. (1993). Developmental expectations for the self and most other people: age grading in three functions of social comparison. *Developmental Psychology*, 29, 539-548.
- Kastenbaum, R., Derbin, V., Sabatini, P., & Artt, S. (1972). 'The ages of me': Toward personal and interpersonal definitions of functional aging. *Aging and Human Development*, 3, 197-211.
- Kaufman, G. & Elder, G.H. (2002). Revisiting age identity. *Journal of Aging Studies*, 16, 169-176.
- Kaufman, G. & Elder, G.H. (2003). Grandparenting and age identity. *Journal of Aging Studies*, 17, 269-282.
- Kite, M. E., Stockdale, G. D., Whitley, B. E. Jr., & Johnson, B. T. (2005). Attitudes towards younger and older adults: An updated meta-analytic Review. *Journal of Social Issues*, Vol. 61, No. 2, 241--266
- Levy, B.R., Slade, M.D. & Kasl, S.V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 261 – 270.
- Linn, M.W. & Hunter, K. (1979). Perception of age in the elderly. *Journal of Gerontology*, 34, 46-52.
- Markides, K. S., & Boldt, J. S. (1983). Change in subjective age among the elderly: A

longitudinal analysis. *The Gerontologist*, 23, 422-427.

Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.

Montepare, J.M. & Zebrowitz L. (1998). Person perception comes of age: The salience and significance of age in social judgments. *Adv Exp Soc Psychol*, 30, 93-161.

Neugarten, B. L., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

Peters, G.R. (1971). Self-conceptions of the aged, age identification, and aging. *The Gerontologist*, 11, 69-73.

Ryff, C.D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

Ryff, C.D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C.D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Steverink N, Bode C, Westerhof GJ, & Dittmann-Kohli F. *Het meten van de beleving van het ouder worden*. Nijmegen: Universiteit Nijmegen, Sectie Psychogerontologie, 1999.

Steverink, N., Westerhof, G. J., Bode, C., Dittmann-Kohli, F. (2001). The personal experience of aging, individual resources, and subjective well-being. *Journal of Gerontology: PSYCHOLOGICAL SCIENCES*, No. 6, 364-373.

Steverink, N., Westerhof, G. J., Bode, C., Ward, R. A. (1977). The impact of subjective age and stigma on older persons. *Journal of Gerontology*, 32, 227-232.

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, 96-103.

Westerhof, G.J., Barrett, A.E. & Steverink, N. (2003). Forever young? A comparison of age identities in the United States and Germany. *Research on aging*, 25, 366-383.

Westerhof, G.J., Barrett, A.E. (2005). Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany. *Research on Aging*, 25, 366-383.

Westerhof, G.J., Kraus Whitbourne, S., Freeman, G.P. (2011). 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 journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*.

Bijlagen

Bijlage 1. Interview Beleving van het Ouder Worden

Diepte-Interview

Onderwerp: Beleving van het Ouder Worden

Datum: 5 december 2011

Naam: Viola Hamer

Studentnummer: s0202290

Inleiding

Goedemorgen/middag/avond, welkom bij dit interview. Allereerst heel hartelijk bedankt dat u bereid bent deel te nemen aan het interview. Ik ben Viola Hamer en ik studeer psychologie aan Universiteit Twente. Ik doe voor mijn bacheloropdracht onderzoek naar de beleving van het ouder worden. We krijgen steeds meer ouderen in Nederland, maar niemand weet eigenlijk zo goed hoe ouderen zelf nu tegen hun eigen ouder worden aankijken. Doordat er steeds meer aandacht uitgaat naar de jongere generaties, komen ouderen soms in een lastige positie terecht. Ik vind het daarom erg interessant om het gevoel dat ouderen over hun eigen ouder worden hebben te onderzoeken, zodat er een beter begrip komt voor deze generatie.

U heeft in oktober vorig jaar meegedaan aan het onderzoek van persoonlijkheidsleer. Een student heeft u toen gevraagd een vragenlijst in te vullen. In dit interview zullen een aantal van de onderwerpen uit die vragenlijst uitgebreid aan bod komen. Ik wil hierbij vooral ingaan op uw beleving van het ouder worden.

In totaal zal het interview zo'n 45 tot 60 minuten duren. Probeert u zo open en eerlijk mogelijk de vragen te beantwoorden. De antwoorden op de vragen zullen alleen voor dit onderzoek gebruikt worden. In mijn eindverslag zou ik ook graag eventueel citaten van dit interview willen gebruiken, maar er zal niet duidelijk worden van wie deze citaten afkomstig zijn. Ik zou u graag toestemming willen vragen om dit interview op te nemen, zodat het verwerken voor mij makkelijker wordt. Vind u dat goed? Heeft u verder nog vragen?

Dan starten we nu met het interview.

Bewustzijn/Beleving

Allereerst gaan we het hebben over uw eigen beleving van het ouder worden.

1. Wat vindt u er van dat u ouder wordt?

2. *Sommige mensen voelen zich ouder dan hun werkelijke leeftijd en andere mensen voelen zich juist graag jonger dan hun werkelijke leeftijd.*

- Voelt u zich ouder of jonger? → Waar heeft dat mee te maken?

- Wilt u ook graag ouder of jonger zijn dan uw leeftijd? → Waarom?

3. *Er kunnen soms gebeurtenissen of situaties in uw leven voorkomen, die ervoor zorgen dat u zich in meer of mindere mate bewust bent van uw leeftijd.*

- Kunt u een voorbeeld noemen wanneer u zich meer bewust bent van uw leeftijd? → Hoe voelt u zich op zo'n moment?

- Kunt u een voorbeeld noemen wanneer u zich minder bewust bent van uw leeftijd? → Hoe voelt u zich hierbij?

4. *Ouder worden kan voordelen, maar ook nadelen hebben.*

- Ziet u voordelen van uw eigen ouder worden? → Zo ja, welke voordelen?

- Ziet u nadelen van uw eigen ouder worden? → Zo ja, welke nadelen?
- Wat weegt voor u zwaarder bij uw beleving van het ouder worden, de voordelen of de nadelen? → Waarom?

5. *Sommige mensen proberen het proces van ouder worden tegen te gaan door hun gedrag op verschillende manieren aan te passen. Ze gebruiken bijvoorbeeld crèmes voor hun gezicht, ze verven hun haar een andere kleur, of kleden zich jonger. Niet alleen qua uiterlijk, maar ook qua lichaam en geest proberen mensen het ouder worden te bestrijden, door bijvoorbeeld te sporten of kruiswoordpuzzels op te lossen.*

- Onderneemt u ook van dat soort activiteiten om het ouder worden tegen te gaan?
- Zo ja, wat doet u dan en waarom?
- Zo nee, waarom niet?

Omgeving

'Dan zou ik het nu graag over uw directe omgeving willen hebben. Hieronder vallen de contacten die u in het dagelijks leven hebt, zoals contact met familie, vrienden, bekenden of collega's op het werk.'

6. Hoe kijkt uw omgeving tegen het ouder worden aan?
- Heeft dit invloed op uw eigen kijk op het ouder worden?
 - Zo ja, kunt u hier een voorbeeld van geven?

7. *Het hebben van contact met jongere of oudere leeftijdsgroepen dan uzelf kan ook van invloed zijn op de beleving van het ouder worden.*

Heeft u veel contact met mensen die in een andere leeftijdsgroep dan uzelf zitten?

- Zo ja, zijn deze mensen vaak jonger of ouder dan uzelf?
- Zo ja, hoe verandert dit uw kijk op uw eigen ouder worden?

8. *Het kan soms zijn dat mensen uit uw omgeving een soort rolmodel zijn voor uw eigen kijk op ouder worden. Het kan gaan om mensen die ouder zijn dan u of om mensen die u op een bepaalde manier oud hebt zien worden, maar die er nu niet meer zijn. Het kan zijn dat er iemand in uw omgeving is of was die gelukkig en gezond ouder is geworden, waar u juist een voorbeeld aan neemt. Maar het kan ook zijn dat iemand erg eenzaam en met veel pijn ouder is geworden, waarvan u denkt dat u niet graag zo oud zou willen worden.*

- Heeft u zo'n soort rolmodel, waarvan u denkt zó wil ik wel ouder worden of zó wil ik juist niet ouder worden?
- Wat kenmerkt het ouder worden van deze persoon?

9. *Buiten familie en vrienden, maken uw belangrijkste activiteiten zoals werk, vrijwilligerswerk, het gezin of het huishouden waarschijnlijk ook deel uit van uw omgeving.*

- Wat is uw belangrijkste activiteit?
- Is het ouder worden daarbij volgens u van belang?

Maatschappij

12. *Er wordt tegenwoordig veel gediscussieerd over de vergrijzing. Dat is het feit dat in Nederland steeds meer mensen bij de groep ouderen horen.*

- Hoe vindt u dat er in onze maatschappij over de groep ouderen gedacht wordt?
- Vindt u dat u zelf bij de groep 'ouderen' hoort?

13. Hoe ervaart u zelf uw positie in de maatschappij?

- Verandert volgens u de positie in de maatschappij naarmate u ouder wordt?
- Zo ja, op welke manier?

Tijdspectief

Dan wil ik nu graag ingaan op de beleving van het ouder worden geplaatst in het perspectief van de levensloop en de tijd.

14. Wat is de mooiste fase van uw leven geweest? → Wat kenmerkt deze fase?
 - Wat was de minst mooie fase van uw leven? → Wat kenmerkt die fase?

15. Hoe belangrijk is uw verleden voor uw huidige leven en hoe kijkt u tegen uw persoonlijke verleden aan?

- Hoe belangrijk is uw toekomst voor uw huidige leven en hoe kijkt u tegen uw persoonlijke toekomst aan?

16. *Wanneer mensen ouder worden, worden ze zich soms meer bewust van het feit dat het leven eindig is.*

- Hoe kijkt u tegen de eindigheid van het leven aan?
- Hoe gaat u met deze eindigheid om?

Religie / spiritualiteit

Als laatste wil ik het met u hebben over de rol van religie of spiritualiteit binnen uw leven.

17. *We hebben het eerder al gehad over de eindigheid van het leven. U heeft verteld hoe u met eindigheid omgaat. Wat soms aan de orde komt als het over eindigheid gaat, is de rol van religie of spiritualiteit in het leven van mensen. Men kan door middel van het geloof of spirituele overtuigingen steun vinden om met moeilijke zaken in het leven, zoals eindigheid, om te gaan.*

- Bent u zelf gelovig of bezig met spiritualiteit?
- Zo ja, in hoeverre haalt u hier steun uit wanneer het gaat om moeilijke zaken die met het ouder worden te maken hebben?

We zijn nu aan het einde gekomen van het interview. Heeft u nog vragen of opmerkingen? Als u na afloop van dit onderzoek nog aanvullingen heeft, kunt u altijd telefonisch contact met mij opnemen. Uw gegevens ga ik analyseren en zo probeer ik duidelijk te krijgen welke factoren er een rol spelen in de beleving van het ouder worden. Stelt u het op prijs om iets over de resultaten van het onderzoek te vernemen? Zo ja, in welke vorm wilt u dit graag?

Bij deze wil ik u nogmaals hartelijk bedanken voor uw medewerking en ik wens u het allerbeste!

Checklist:

De volgende onderwerpen moeten, met betrekking tot het ouder worden, aan de orde zijn gekomen:

- Lichamelijk
- Uiterlijk
- Werk
- Relaties tot anderen
- Geest
- Religie/spiritualiteit

Coderingsschema Interviews

Onderwerp: Beleving van het Ouder Worden

Datum: 6 juni 2012

Naam: Viola Hamer

Studentnummer: s0202290

Inleiding:

Dit coderingsschema is opgesteld voor interviews naar de beleving van het ouder worden. De uitspraken die in de interviews naar voren zijn gekomen, zijn gecodeerd aan de hand van dit codeerschema. Het schema bestaat uit 12 categorieën:

1. Algemeen
2. Mentaal
3. Levenservaring
4. Levensinstelling
5. Fysiek
6. Uiterlijk
7. Maatschappij
8. Sociale omgeving
9. Activiteiten
10. Vrijheid
11. Eindigheid
12. Restcategorie

Elke categorie wordt in het schema inhoudelijk beschreven en de regels voor het toepassen van de codering wordt toegelicht.

Naast het coderen van de uitspraken aan de hand van de 12 categorieën, wordt aan elke uitspraak nog een code toegepast uit een van de drie hoofdcategorieën.

Deze hoofdcategorieën zijn:

1. Beleving van het eigen ouder worden in positieve zin
2. Beleving van het eigen ouder worden in neutrale zin
3. Beleving van het eigen ouder worden in negatieve zin

Elke categorie wordt in het schema inhoudelijk beschreven en de regels voor het toepassen van de codering wordt toegelicht.

Tijdens het coderen van de uitspraken, gelden er nog een aantal algemene regels die gelden voor alle uitspraken.

Algemene regels

- Uitspraken voldoen aan de beschreven inhoud van de categorieën.
- Uitspraken gaan over de participant zelf of iemand met wie hij/zij zich vergelijkt/zich van distantieert.
- Uitspraken houden verband met de eigen beleving van het ouder worden.
- Om de scoring van het aantal keer dat elke categorie voorkomt betrouwbaar te houden, zijn er vrij grote fragmenten geselecteerd die soms meerdere verschillende coderingen hebben. Dit omdat sommige participanten eerst bijvoorbeeld over hun fysieke toestand spreken, vervolgens over hun mentale toestand, en daarna hun fysieke toestand nog verder toelichten. Het is dus belangrijk om in dit geval slecht 1 keer 'fysiek' te coderen, aangezien het over een en hetzelfde voorbeeld gaat. Zie voorbeeld 1.

Voorbeeld 1:

Ja je moet, kijk, een gedachtenspinsel, jij komt, je bent 65, je komt thuis. 'En nu dan? Ohja, gaan we schoffelen in mijn tuintje' (Activiteiten). 'Oh er komen ook mensen langs'. Maar als je niet uit dat tuintje komt, dan heb je, dan wordt jouw leven, en je omgeving, die wordt heel klein. En vandaar dat ik denk van, in die situatie, moet ik zorgen dat ik niet terecht kom. Dat je in feite een soort muur om je heen gaat sluiten (Sociale omgeving). Maar als je minder mobiel wordt, dan word je noodgewongen om dat soort zaken te ondergaan (Fysiek). En ja, en dat hoop ik dat ik dat nog een poosje uit mag stellen. Maar niemand weet hoe lang he.

1. Algemeen

- Inhoud: Met 'algemeen' worden uitspraken bedoeld die gaan over de werkelijke/gevoelsmatige leeftijd van de participant zelf en hoe hij/zij zich hierbij voelt. Het kunnen ook uitspraken zijn over de leeftijd die de participant wenst te hebben. Uitspraken over de relaties tot anderen en hoe deze veranderd zijn in het proces van ouder worden, behoren ook tot de categorie 'algemeen'. Uitspraken met betrekking tot relaties kunnen echter ook tot 'sociale omgeving' worden gecodeerd. Zie onderstaande regels voor uitleg tussen codering 'algemeen' en 'sociale omgeving'.
- Regels voor toepassen codering:
 - Citaten voldoen aan de 'algemene regels'.
 - Verschil tussen categorieën 'Algemeen' en 'Sociale omgeving', wanneer het gaat om uitspraken over sociale relaties:

Wanneer de uitspraak gaat over de huidige sociale omgeving van de participant (relaties met anderen) en het belang dat hij/zij hieraan hecht (met betrekking tot het ouder worden), wordt gecodeerd als 'Sociale omgeving'. Het kan ook gaan over hoe de beleving van het ouder worden van de participant wordt beïnvloed door de beleving van het ouder worden die zijn/haar naaste omgeving heeft.

Wanneer het gaat om relaties tot anderen en de participant zich als het ware distantieert van/vergelijkt met bepaalde groepen in verband met zijn/haar leeftijd, dan wordt het citaat gecodeerd als 'Algemeen'. Het kan ook gaan over hoe relaties tot anderen veranderen/veranderd zijn in het proces van ouder worden.
- Voorbeelden:
 - 1) *V: Nee, vindt u zelf dat u bij de groep 'ouderen' hoort?*
G: Nou ik ben natuurlijk niet meer jong, dus ik hoor wel bij de 65+ers, haha
 - 2) *En zou u graag ouder of jonger zijn dan uw leeftijd?*
W: Nou, ik zou wel jonger willen zijn.
V: Oke, en waarom?
W: Waarom? Ja waarom, poeh, dat gevoel heb ik. Ik zou wel jonger willen zijn. Ik zou wel 50 willen zijn, of 55 ja, dat zou ik wel willen zijn ja. En waarom weet ik niet, maar dat gevoel heb ik wel ja.
 - 3) *W: Ik realiseer me hoe ik zelf tegen oudere mensen aankeek toen ik 20 was, nou dan vond je iemand van 30-40 al een ouder figuur. Nou, ondertussen ben ik al een stuk ouder, en dus als ik even naar jou kijk, dan zeg ik van nou, als jij naar mij kijkt zul je zeker het gevoel hebben wat ik toen ook had, van: 'nou dat is een ouder iemand!'*

2. Mentaal

- Inhoud: Met 'mentaal' worden alle uitspraken bedoeld die iets zeggen over het mentaal functioneren van iemand. Onderwerpen als geheugen, concentratie en informatieverwerking komen hierbij aan bod. Het kan gaan over het huidige mentale functioneren, het veranderen van het mentale functioneren in het proces van het ouder worden. Het kan ook gaan over de manier waarop de participant het mentale functioneren probeert te verbeteren/achteruitgang probeert te voorkomen. Ook uitspraken die gaan over een verbreding/versmalling wat betreft het interesseveld van de participant en mentale ontwikkeling worden tot deze categorie gerekend. De uitspraken kunnen zowel betrekking hebben op de participant zelf, maar ook wanneer hij/zij het heeft over het mentale functioneren van iemand anders, bijvoorbeeld van een rolmodel. Elk van deze uitspraken dienen verband te hebben met de beleving van het ouder worden.
- Regels voor toepassen codering:

- Uitspraken voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'

- Voorbeelden:
 - 1) *En een ander nadeel is, dat je soms, je geheugen niet zo, niet dat ik, maar je bent minder scherp met je geheugen merk ik. Ik vergeet dingen gewoon veel sneller dan vroeger.*
 - 2) *V: Onderneemt u ook van dat soort activiteiten om het ouder worden tegen te gaan?
W: Ja, wij lossen puzzels op, cryptogrammen, daar is mijn vrouw vooral goed in, maar we doen het samen.*

3. Levenservaring

- Inhoud: Tot de categorie 'levenservaring' worden uitspraken gerekend die iets zeggen over de verkregen levenservaring/levenswijsheid gedurende het proces van ouder worden. Het gaat hier dus om hoe de participant in bepaalde opzichten gegroeid is en zich ontwikkeld heeft gedurende het proces van ouder worden door de jaren heen. Dit kan van de participant zelf zijn, maar ook iemand met wie hij/zij zich vergelijkt/zich van distantieert. Het is vaak een vergelijking met vroeger, hoe hij/zij vroeger met dingen omging, en nu met dingen omgaat.
- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'
 - Verschil tussen categorieën 'Levensinstelling' en 'Levenservaring', wanneer het gaat om uitspraken over sociale relaties:

Wanneer de uitspraak gaat over een stabiele manier van omgaan met gebeurtenissen in het leven van de participant/een bepaald levensmotto/een bepaalde instelling, wordt de codering 'Le' gebruikt. Het gaat vaak om uitspraken als: 'Ik zeg altijd maar zo: het glas is niet halfleeg, maar halfvol'. Het zou haast in het karakter van de persoon verankerd kunnen zitten.

Wanneer de uitspraak expliciet gaat over de verkregen levenservaring gedurende het proces van ouder worden, dan wordt de codering 'levenservaring' gebruikt. Het gaat hier dus om hoe de participant in bepaalde opzichten gegroeid is en zich ontwikkeld heeft gedurende het proces van ouder worden.
- Voorbeelden:
 - 1) *V: Ziet u voordelen van uw eigen ouder worden?
J: ja nou dat je een stuk levenservaring hebt, waardoor je korte lontje om het zo maar even te zeggen, minder kort wordt. Dus je beoordeelt vaak ook meer in de samenhang vanuit het oogpunt van een ander. Dus je kunt zeggen van, vroeger zou ik even gebluft hebben, en nu zeg je van 'nou, laat ik het even zo brengen dat die ander zich niet afgebluft voelt, maar het wel begrijpt.'*
 - 2) *W: Vroeger was je toch heel vaak wel onzeker. Iedereen zei altijd: jij onzeker? Maar in feite is iedereen dat wel een beetje. Dan voel je je vaak net niet goed genoeg. En nu heb ik dat helemaal niet.
V: Oke, waar heeft dat mee te maken dan?
W: Ik denk door gewoon, ja dat merk ik met ouderdom, dat je gewoon wijzer geworden bent.*
 - 3) *En het is, en dat vind ik zelf, met name merk ik dat bij het ouder worden, je krijgt meer ervaring dan jongere mensen. En daarom vind ik dit interview ook leuk om te doen, om jonge mensen ook gewoon weer verder weg te helpen. Dus ik doe veel met jonge finance-mensen, van 25/30 jaar in Europa. Dus in ontwikkeling, stukje coaching, dat vind ik leuk. Dat doe ik ook bij mijn normale werk.*

4. Levensinstelling

Inhoud: Met 'levensinstelling' wordt bedoeld hoe iemand in het leven staat, wat zijn/haar levensmotto is en hoe hij/zij met bepaalde dingen in het leven omgaat. De 'levensinstelling' is stabiel, het zou haast in het karakter van de participant verankerd kunnen zitten. Het zijn uitspraken over de participant zelf, of over iemand met wie de participant zich vergelijkt/zich van distantieert. De levensinstelling is meer de onderliggende basis van hoe mensen tegen het leven aankijken.

- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'
 - Verschil tussen categorieën 'Levensinstelling' en 'Levenservaring/levenswijsheid', wanneer het gaat om uitspraken over sociale relaties:
Wanneer de uitspraak gaat over een stabiele manier van omgaan met gebeurtenissen in het leven van de participant/een bepaald levensmotto/een bepaalde instelling, wordt de codering 'levensinstelling' gebruikt. Het gaat vaak om uitspraken als: 'Ik zeg altijd maar zo: het glas is niet halfleeg, maar halfvol'. Het zou haast in het karakter van de persoon verankerd kunnen zitten.
Wanneer de uitspraak expliciet gaat over de verkregen levenservaring/levenswijsheid gedurende het proces van ouder worden, dan wordt de codering 'levenservaring/levenswijsheid' gebruikt. Het gaat hier dus om hoe de participant in bepaalde opzichten gegroeid is en zich heeft ontwikkeld gedurende het proces van ouder worden.

- Voorbeelden
 - 1) *G: Ik heb ook geen krant meer. Ze liggen daar wel maar ik krijg ze allemaal van mijn vriendin mee. Dan kijk ik ze even door of er iets leuks instaat en anders gaan ze allemaal weg. Die, al die negatieve dingen probeer ik naast me neer te leggen. (...)*
V: Heeft dat ook met ouder worden te maken dan? Dat u dat nu meer naast u neer kunt leggen?
G: Ik denk het wel, dat je nu dus meer afstand gaat nemen. En met name afstand van de negatieve dingen.
V: Ja, en waar ligt dat aan?
G: Dat je nu anders tegen het leven aan gaat kijken. Ik weet ook dat ik niet eeuwig blijf leven, dat ik sterf.
 - 2) *V: Wat weegt er zwaarder voor u in uw beleving van het ouder worden, de voordelen of de nadelen? Als u puur naar het ouder worden kijkt.*
J: Ja, dat is gemengd. (...). En dus zeg ik van nou wat is belangrijker? Dan zit ik eerder in de categorie: het glas is half vol dan half leeg, dus aan de optimistische kant. (...)
Ja, de voordelen zie ik wat dat betreft wel boven drijven.
 - 3) *Ik ben 53 en ik doe zoals ik doe. Maar ik hoor wel van andere mensen dat ze zeggen: hoe houd je het allemaal vol, (...). Ik hoor ook veel jonge mensen; ik ben moe, ik ben moe. En ik heb het gevoel dat het moe voelen is een houding, en die houding ken ik niet.*

5. Fysiek

- Inhoud: Met 'fysiek' worden alle uitspraken bedoeld die iets zeggen over het fysieke functioneren van een persoon. Onderwerpen als lichamelijke gezondheid, ziekte, conditie en lichamelijke verzorging (zoals voeding, sport) komen hierbij aan bod. Dit kan zowel

betrekking hebben op de participant zelf, maar ook wanneer hij/zij het heeft over het fysieke functioneren van iemand anders, bijvoorbeeld een rolmodel. Elk van deze uitspraken dienen verband te hebben met de beleving van het ouder worden.

- Regels voor toepassen codering:
 - Citaten voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'.
 - Verschil tussen categorieën 'Fysiek' en 'Uiterlijk' wanneer het gaat om uitspraken over lichamelijke activiteit:
Wanneer de uitspraak gaat over fysieke activiteit (bijvoorbeeld sport) en het belang hiervan is om de lichamelijke gezondheid te bevorderen, wordt de codering 'fysiek' toegepast.
Wanneer de uitspraak gaat over fysieke activiteit en het belang hiervan is gebaseerd op het bevorderen/behouden van bepaalde uiterlijkheden (bijvoorbeeld een strakke buik), dan wordt de codering 'Uiterlijk' toegepast.

- Voorbeelden:
 - 1) *Als ik anderen zie die dan krakkemikkig zijn enzo, die, ik heb het gehad, ik zat in het bestuur van de Moermanvereniging en daar was ik ook een van de oudsten en als ik die jonge hoorde van; 'ja dat kan ik allemaal niet meer hoor!', terwijl ik het gewoon doe, en dan denk ik, ja dan ben ik toch wel sterker dan hen.'*
 - 2) *W: Ik sport elke dag, 1 keer in de week bij een club, onder leiding van een instructrice, En thuis sport ik elke dag drie kwartier. En als ik thuis niet sport dan gaan we op de fiets weg.
V: Oke, en dat sporten doet u voor uw plezier of ook voor lichamelijke conditie.
W: Ja dat is gewoon een must, dat moet ik van mezelf.
V: Oke, en waarom?
W: Ja, ik denk dat dat erbij hoort, dat bewegen. Ik ben 78 jaar en ik zeg altijd maar 'zolang ik niks doe, kan ik nog alles', maar ja, we hebben er lol aan met zijn tweeën.'*
 - 3) *'Nee, in die zin heb ik gelukkig geen kwalen die nadrukkelijker wijzen op het ouder worden, maar het is wel zo dat je gewoon voelt dat je ouder wordt. Je kunt minder veel dingen in een bepaalde tijdsperiode doen. Vroeger, bijvoorbeeld een jaar of 20 terug, kon je van 's ochtends zeven tot 's avonds tien doorgaan zonder dat je pauze nam. Dat is nu langzamerhand korter geworden, dat je zegt van; 'nou moet ik even een bakje koffie hebben'.*

6.Uiterlijk

- Inhoud: In de categorie 'uiterlijk' vallen alle uitspraken die gaan over iemands uiterlijk en de zorg die diegene heeft voor zijn/haar uiterlijk. Het kan gaan over kleding, haar, lichaam, en het belang dat diegene hecht aan een goed verzorgd uiterlijk (wel met betrekking tot het ouder worden). De uitspraken kunnen gaan over de participant zelf, maar ook over iemand met wie hij/zij zich vergelijkt/zich van distantieert.
- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan bovenstaande 'algemene regels' inhoud
 - Verschil tussen categorieën 'Fysiek' en 'Uiterlijk' wanneer het gaat om uitspraken over lichamelijke activiteit:
Wanneer de uitspraak gaat over fysieke activiteit (bijvoorbeeld sport) en het belang hiervan is om de lichamelijke gezondheid te bevorderen, wordt de codering 'fysiek' toegepast.

Wanneer de uitspraak gaat over fysieke activiteit en het belang hiervan is gebaseerd op het bevorderen/behouden van bepaalde uiterlijkheden (bijvoorbeeld een strakke buik), dan wordt de codering 'Uiterlijk' toegepast.

- Voorbeelden:
 - 1) *V: Onderneemt u ook van dat soort activiteiten om het ouder worden tegen te gaan?
W: Ja, (...) ik gebruik oil of olaz, ik weet niet of je dat kent? Dat smeer ik op na het scheren.*
 - 2) *W: Ja tuurlijk zijn er wel nadelen. Ja, je bent, nou ja goed, je uiterlijk, sowieso. Je ziet er gewoon niet meer uit om het maar zo te zeggen. Als ik foto's van mezelf zie denk ik: ben ik dit?? Ja je ziet er gewoon niet meer uit, en dat vind ik een nadeel.*

7. Maatschappij

- Inhoud: Uitspraken over hoe de participant vindt dat er in onze maatschappij over de groep 'ouderen' wordt gedacht, hoe zijn beleving van het ouder worden daaraan gerelateerd is, in welke mate hij zich vergelijkt/distantieert met de groep 'ouderen', wanneer het gaat om maatschappelijke thema's rondom die groep. Ook kan het gaan om uitspraken die over het werkzame leven van de participant gaan.
- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'
- Voorbeelden:
 - 1) *V: En verandert volgens u de positie in de maatschappij naarmate u ouder wordt?
J: Als je de politiek mag geloven, dan hebben ze een grote mond, maar de ouderen die houden ze zich niet zo erg mee bezig, dat is een afstervende categorie dus waar richt men zich dan op? Dat is in feite de middelleeftijd en de jongeren, want dat zijn degenen die ja, morgen ook nog iets te vertellen hebben. En dat is een ding wat zeker is.
V: Ja en wat vindt u daarvan?
J: Ja, het is een gegeven. Net zo goed als ik op kantoor in 2003 gezegd kreeg dat ik ontslagen werd, in 2004 was het een feit via de rechtbank. En 3 maand later zat iemand anders op mijn stoel en dat is de bevestiging dat ik werd ontslagen om mijn leeftijd.*
 - 2) *V: En verandert volgens u de positie in de maatschappij naarmate u ouder wordt?
W: Ja, dat denk ik wel ja, je wordt steeds afhankelijker. Van die instanties die jou je geld geven. Ja kijk en daar heb ik geen invloed op. Als ik straks niet meer werk heb ik geen invloed op mijn uitkeringen. Als de overheid morgen bedenkt we gaan de AOW, we moeten weer 19 miljard bezuigingen om de ING en de ABN AMERO overeind gehouden moeten worden, want daar gaat het uiteindelijk om. Dan kan de overheid zeggen van nou, weet je wat, we draaien die kraan voor die ouderen nog een stukje dicht. En wat kan ik daaraan doen? Want doordat ik oud ben, kan ik dat niet zelf meer veranderen.*

8. Sociale omgeving

- Inhoud: Met 'sociale omgeving', worden alle uitspraken bedoeld die gaan over de sociale omgeving van de participant en het belang dat de participant hieraan hecht. Het gaat dus

over de hoeveelheid sociale relaties die de participant heeft, en de diepgang van deze relaties. Met betrekking tot het ouder worden, kan het zijn dat de participant juist meer of minder belang hecht aan het onderhouden van sociale relaties. Het kan ook gaan over hoe de beleving van het ouder worden van de participant gerelateerd is aan de beleving van het ouder worden die zijn/haar naaste omgeving heeft. De uitspraken die hieraan gerelateerd zijn, worden gecodeerd als 'sociale omgeving'. Uitspraken met betrekking tot relaties kunnen echter ook tot 'algemeen' worden gecodeerd. Zie onderstaande regels voor uitleg tussen codering 'algemeen' en 'sociale omgeving'.

- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de 'algemene regels'
 - Verschil tussen categorieën 'Algemeen' en 'Sociale omgeving', wanneer het gaat om uitspraken over sociale relaties:

Wanneer de uitspraak gaat over de huidige sociale omgeving van de participant (relaties met anderen) en het belang dat hij/zij hieraan hecht (met betrekking tot het ouder worden), wordt gecodeerd als 'Sociale omgeving'. Het kan ook gaan over hoe de beleving van het ouder worden van de participant wordt beïnvloed door de beleving van het ouder worden die zijn/haar naaste omgeving heeft.

Wanneer het gaat om relaties tot anderen en de participant zich als het ware distantieert van/vergelijkt met bepaalde groepen in verband met zijn/haar leeftijd, dan wordt het citaat gecodeerd als 'Algemeen'. In deze kan het ook gaan over hoe relaties tot anderen veranderen/veranderd zijn in het proces van ouder worden.

- Voorbeelden:
 - 1) *W: Dat je, ja we hebben goeie contacten, we hebben vrienden, we hebben kennissen, we hebben familie, broers, zusters en daar gaan we leuk mee om, komen bij elkaar met verjaardagen enzo, en de kinderen die zitten regelmatig hier aan tafel met de vorkjes te prikken dus.*

V: Oke, dat vindt u ook belangrijk, zoveel contacten?
W: Ja, daarom, mijn vrouw geeft, een keer in de veertien dagen zitten ze met 6 vrouwen boven en maken ze die kaarten, die daar staan. (...). Ja en we hebben vrienden waar we naartoe gaan en die hierkomen. Tja, wat moet je nog meer?
 - 2) *Ja je moet, kijk, een gedachtenspinsel, jij komt, je bent 65, je komt thuis. 'En nu dan? Ohja, gaan we schoffelen in mijn tuintje'. 'Oh er komen ook mensen langs'. Maar als je niet uit dat tuintje komt, dan heb je, dan wordt jouw leven, en je omgeving, die wordt heel klein. En vandaar dat ik denk van, in die situatie, moet ik zorgen dat ik niet terecht kom. Dat je in feite een soort muur om je heen gaat sluiten.*

9. Activiteiten

- Inhoud: Uitspraken over de activiteiten die wel of niet worden ondernomen en uitspraken over het belang dat de participant daaraan verbindt. Dit kan zowel gaan over de participant zelf, als over mensen waarmee hij/zij zich vergelijkt/van distantieert. Binnen deze categorie vallen activiteiten zoals werk, vrijwilligerswerk, huishoudelijk werk en vrijetijdsactiviteiten.
- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de 'algemene regels'
 - Uitspraken gaan over de participant zelf of iemand met wie hij/zij zich vergelijkt/zich van distantieert
 - Uitspraken houden verband met de kijk op het ouder worden.

Voorbeelden:

- 1) *V: Wat is uw belangrijkste activiteit op dit moment?
W: Ja, ik ben met pensioen gegaan en heb tegen mijn vrouw gezegd: Wij gaan nu samen met pensioen. Ik help in de huishouding, waar ik kan. Ik kook graag, en ja dat zijn niet mijn belangrijkste activiteiten, maar de tuin s zomers, en samen weg. Volgende week zitten we samen in Hoenderloo in een hotel voor een paar dagen en in april gaan we met de bus naar Zwitserland en reizen vijf dagen lang over alle gletsjers, met de trein, met die express. Dat gaan we acht dagen doen. En dan is er vast nog wel een vakantie in het verschiet, maar we gaan eerst maar kijken hoe het daar is in Zwitserland. En we gaan vaak met de fiets achterop de auto, en dan naar een hotelletje in Drenthe, in Brabant, of op de Veluwe, vinden we heerlijk. Of we pakken de auto en we gaan naar het Schwarzwald. Nee, we hebben het goed voor elkaar.*
- 2) *G: Ik zit nog altijd in de Moermanvereniging, ik zit nog als vrijwilliger van de stichting Old Hengel, historisch museum. Nou ja, 2 keer in de maand als suppost dat ze me vragen. Een keer vast in de maand en een keer als inval voor een ander als die ziek is ofzo. Dat doe ik nog. Ik zit in een groep, maandags om de veertien dagen, Tussen Hemel en Aarde. We gaan donderdags s middags om de veertien dagen dansen bij het hospel. Woensdag s morgens gaan we naar het MBVO, Meer Bewegen Voor Ouderen, dus daar hoor ik dan wel bij haha!*

10.Vrijheid

- Inhoud: Binnen de categorie 'vrijheid' vallen uitspraken die gaan over de ervaren vrijheid die men heeft gekregen bij het ouder worden. De druk van de omgeving is eraf, men heeft meer ruimte voor zichzelf. De uitspraken kunnen gaan over de participant zelf, of mensen met wie hij/zij zich vergelijkt/zich van distantieert.
- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'
- Voorbeelden:
 - 1) *V: Ziet u voordelen van uw eigen ouder worden en zo ja welke voordelen?
R: Dat je minder druk hoeft te maken om de kinderen. Nouja, soms wel en soms niet. Maar in ieder geval het loslaten van de verantwoordelijkheid rondom de kinderen, dat is een voordeel. Dat je dus ook meer vrijheid krijgt om dingen te doen die je wilt doen. Weekendje weg, of vakantie of noem maar op.
V: Oke, en heeft u meer voorbeelden?
R: Haha, meer voordelen van het ouder worden. Ja, dat het allemaal niet meer zo hoeft. Dat je toch gewoon, als het vandaag niet komt, komt het morgen wel, er zit geen tijdsdruk op bepaalde dingen. Als we het dit weekend niet doen, doen we t volgend weekend.*
 - 2) *Ik hoef niet meer, ik kan mijn eigen ritme bepalen. Het is niet meer, ik moet dit, ik moet dat.*

11.Eindigheid

- Inhoud: Tot de categorie 'eindigheid' worden uitspraken gerekend, die iets zeggen over het naderende einde, de komst van de dood, het korter worden van de toekomst. Dit kan gaan over de participant zelf, of iemand met wie hij/zij zich vergelijkt/zich van distantieert.
- Voorwaarde voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan bovenstaande inhoud
 - Uitspraken gaan over de participant zelf of iemand met wie hij/zij zich vergelijkt/zich van distantieert
 - Uitspraken houden verband met de kijk op het ouder worden.
- Voorbeelden:
 - 1) *V: U gaf net aan de nadelen, het lichamelijke gaat natuurlijk achteruit, zijn er verder nog nadelen van uw ouder worden?*
J: Ja de, als je een moment van bezinning neemt, dan weet je dat je toekomst korter wordt. Dat is een nadeel, vind ik. Want wat mij betreft mogen er nog 200 bij en je weet gezien achterin de 50. Nou als je heel sterk bent krijg je er nog 50 bij, maar gemiddeld liggen er nog 30 in het verschiet en dan is het over. Maar of je zover komt weet je niet. Dus dat vind ik een nadeel dat je je eigen horizon korter ziet worden en daarmee de dingen die je wilt of gaat doen of ondernemen, dat je daar rekening mee houdt.
 - 2) *V: Wat vindt u ervan dat u ouder wordt?*
W: Wat vindt u ervan dat u ouder wordt... Nou ja ik bedoel, je wordt er niet knapper op om het maar zo te zeggen. En ja, het einde nadert. En ja dat beleef je, laat ik het zo zeggen, dat voel je niet emotioneel, ik voel me voor de rest gewoon prima, en in je hoofd word je niet ouder zeg ik wel eens. Maar als je erover nadenkt ja, begrijp je dat het op een gegeven moment ophoudt.

12. Restcategorie

- Inhoud: Binnen de 'restcategorie' bevinden zich alle uitspraken die wel gerelateerd zijn aan de beleving van het eigen ouder worden, maar die niet in een van de bovenstaande categorieën geplaatst konden worden.
- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'
- Voorbeelden:
 - 1) *Als ik achter de computer werk, weet ik dat ik niet de jeugd ben van tegenwoordig die met de vingertjes over het toetsenbord vliegen.*
 - 2) *Elke leeftijd heeft weer een aantal elementen. Kijk, ik ben nu blij dat ik dit huis heb kunnen bouwen, daar voel ik mij fijn in. Als je 25 bent dan weet je dat je het geld niet hebt om dit neer te kunnen zetten.*

- 3 Hoofdcategorieën, waar de uitspraken van de bovenstaande categorieën onder geplaatst worden:

1. Beleving van het eigen ouder worden in positieve zin

- Inhoud: Uitspraken die gerelateerd zijn aan het eigen ouder worden. Het zijn de voordelen die men ervaart met betrekking tot het eigen ouder worden en de tevredenheid over het eigen ouder worden. Ook het noemen van positieve kenmerken van het ouder worden, worden hiertoe gerekend. Wanneer men zich vergelijkt met een rolmodel waarmee hij/zij zich identificeert/van distantieert en dit zijn/haar eigen ouder worden in een positief daglicht plaatst, wordt dit ook tot de categorie 'beleving van het eigen ouder worden in positieve zin' gerekend. Ook uitspraken die gaan over hoe de participant oud wenst te worden, zijn tot deze categorie gerekend, aangezien deze wensen, mits ze uitkomen, op een positieve manier gerelateerd zijn aan de beleving van het eigen ouder worden. Van belang bij deze categorie is dus dat men aangeeft zich (nog) niet te identificeren met negatieve kenmerken van het ouder worden en zich wel te identificeren met positieve kenmerken van het ouder worden. Dit ouder worden is echter wel gerelateerd aan het eigen ouder worden van de participant. Men geeft aan zich nog jong te voelen en zich niet te identificeren met ouderen of kenmerken die met het ouder worden te maken hebben. Samenvattend zijn het alle uitspraken die het eigen ouder worden of het ouder worden van anderen in een positief daglicht plaatsen (mits ze zich hiermee identificeren).
- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'
- Voorbeelden:
 - 1) *Ik hoef niet meer, ik kan mijn eigen ritme bepalen. Het is niet meer, ik moet dit, ik moet dat.*
 - 2) *Dat krijg je onder andere ook op de sport. Waar je oefeningen moet doen 7 achter elkaar en dan moet je ze herhalen, dan moet je wel weten wat je gedaan hebt. Dus daar word je dus ook getraind, al heb je daar geen erg in. Maar als je doorhebt dat de buurman die naast je staat er niets van snapt, dan denk ik kijk, dan ben je goed bezig.*
 - 3) *Joh, ik ga vaak nog te hard of te snel in vergelijking met jongere mensen en dan zie ik wel eens dat ik voorzichtig moet zijn om niet te hard te rennen, om niet te veel dingen te willen doen. Dan moet ik even terug. Want anders ren ik voor de trein uit en de wagens volgen me niet.*

2. Beleving van het eigen ouder worden in neutrale zin

- Inhoud: Tot de categorie 'neutraal' worden uitspraken gerekend die niet duidelijk maken of het op een positieve of negatieve manier gerelateerd is aan de beleving van het eigen ouder worden. Vaak gaat het over uitspraken waarbij de participant wel enkele positieve of negatieve kenmerken van het ouder worden noemt, maar tegelijkertijd aangeeft er niet bewust mee bezig te zijn. Het feit dat de participant het noemt geeft aan dat hij/zij er dus wel bij stilstaat, maar dat het in het dagelijks leven niet gerelateerd is aan zijn/haar beleving van het ouder worden.
- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'
- Voorbeelden:
 - 1) *V: Ja, oke, en ziet u ook nadelen van uw eigen ouder worden?
W: Nee, ja het kan een nadeel zijn dat je wat overkomt, dat weet je niet he, maar daar prakkiseer ik niet over.*

V: Nee, die kans wordt voor uw gevoel niet groter naarmate u ouder wordt.

W: Nee, nou ja dat weet je niet he, je weet niet wat je kunt overkomen, maar nee daar zijn we niet mee bezig, mijn vrouw ook niet.

2) *V: En dat beïnvloedt dan ook niet uw eigen kijk op het ouder worden van hoe u het er met de omgeving over heeft?*

J: Nee, ik zie dat ook niet als een probleem, ik zie dat als een gegeven. En in die zin vind ik het relatief eenvoudig mee om te gaan. Want dingen die ik niet kan wijzigen, ja daar hoef ik eigenlijk geen energie in te stoppen.

3. Beleving van het eigen ouder worden in negatieve zin

- Inhoud: Uitspraken die gerelateerd zijn aan het eigen ouder worden. Het zijn de nadelen die men ervaart met betrekking tot het eigen ouder worden en de ontevredenheid over het eigen ouder worden. Ook het noemen van negatieve kenmerken van het ouder worden, worden hiertoe gerekend. Wanneer men zich vergelijkt met een rolmodel waarmee hij/zij zich identificeert/van distantieert en dit zijn/haar eigen ouder worden in een negatief daglicht plaatst, wordt dit ook tot de categorie 'beleving van het eigen ouder worden in negatieve zin' gerekend. Ook uitspraken die gaan over hoe de participant niet oud wenst te worden, zijn tot deze categorie gerekend, aangezien deze wensen, mits ze uitkomen, op een negatieve manier gerelateerd zijn aan de beleving van het eigen ouder worden. Van belang bij deze categorie is dus dat men aangeeft zich wel te identificeren met negatieve kenmerken van het ouder worden en zich niet te identificeren met positieve kenmerken van het ouder worden. Dit ouder worden is echter wel gerelateerd aan het eigen ouder worden van de participant. Men geeft aan zich oud te voelen en zich te identificeren met ouderen of kenmerken die met het ouder worden te maken hebben. Samenvattend zijn het alle uitspraken die het eigen ouder worden of het ouder worden van anderen in een negatief daglicht plaatsen (mits ze zich hiermee identificeren).
- Regels voor toepassen codering:
 - Uitspraken voldoen aan de bovenstaande 'algemene regels'
- Voorbeelden:
 - 1) *Ik zou het lastiger vinden als je bijvoorbeeld, op een gegeven moment, door een lichamelijk probleem, niet meer kan doen wat je zou willen doen, dat zou ik verschrikkelijk vinden, denk ik. Maar uiteindelijk moet je het accepteren, ik zou wel vechten ertegen, maar dan hoop ik dat dat zo lang mogelijk wegblijft.*
 - 2) *V: Oke, wat maakt dat vervelend dan? Als ze u zeggen?*
W: Wat maakt het vervelend? Nou ja, je schept dan toch afstand. En nou ik vind dat niet altijd nodig. Ik bedoel, we zijn gewoon mensen en laten we maar gewoon normaal doen.
V: Dus omdat zij u als u aanspreken dan wordt u in een bepaalde positie geplaatst, wat u..
W: Ja dan word je in een bepaalde positie geplaatst ja.
 - 3) *We hadden bijvoorbeeld een oud-collega van me een week of vier geleden hier met zijn vrouw, ja die vinden wij een beetje zeurderig worden en moeilijk over de gezondheid, ja daar hebben ze misschien wel redenen voor, maar dat valt ons dan wel op.*