

“Dan heb ik daar vrede mee”

Een exploratief onderzoek naar de minder positieve perceptie van de eigen beleving van het ouder bij mensen in de leeftijd van 56-61 jaar

Bachelorthese Geestelijke Gezondheidsbevordering

Hanneke Dambacher

s0063673

Universiteit Twente

Faculteit Gedragwetenschappen

Opleiding Psychologie

November 2012

1° begeleider: Dr. Gerben J. Westerhof

2° begeleider: Dr. Christina Bode

Samenvatting

Deze studie betreft een exploratief kwalitatief onderzoek naar de beleving van het ouder worden met als doel het achterhalen hoe de individuele beleving van het ouder worden eruit ziet bij mensen die dit als minder positief ervaren en welke overeenkomsten en verschillen er zijn in hoe het ouder worden beleefd wordt.

De deelnemers zijn geselecteerd aan de hand van hun leeftijd en hun scores behaald op de Beleving van het Ouder Worden Schaal (BOWS) bij deelname aan een voorafgaand onderzoek binnen de opleiding Psychologie aan de Universiteit Twente. In totaal zijn 31 potentiële deelnemers in de leeftijd 55-61 jaar benaderd waarvan er 12 bereid waren deel te nemen aan dit onderzoek. Bij 6 deelnemers wees de score op de BOWS op een minder positieve perceptie van de beleving van het ouder. Deze deelnemers zijn geïnterviewd aan de hand van een voor deze studie ontworpen semigestructureerd interviewschema.

De interviews zijn geanalyseerd aan de hand van de technieken open coderen, axiaal coderen en selectief coderen. Het eindresultaat zijn 7 kernthema's die bestaan uit 14 thema's die weer worden gevormd door 66 labels.

Aangetoond is dat veel verscheidene onderwerpen van invloed zijn op hoe iemand het eigen ouder worden ervaart. De 7 kernthema's die de onderwerpen beschrijven die een rol spelen in hoe deze participanten het ouderdomsproces ervaren zijn: 1) Gezondheid en vitaliteit, 2) Potentieel van persoonlijke mogelijkheden, 3) Sociale omgeving, 4) Levensbeschouwing, 5) Maatschappij, 6) Werk en pensioen en 7) Specifieke individuele omstandigheden. De context, de omgeving en omstandigheden waarin iemand verkeerd, lijkt van essentieel belang voor de beleving van het ouder worden en is verantwoordelijk voor de overeenkomsten en verschillen in de individuele beleving van het ouder worden. De overeenkomsten worden vooral gevoed door de inherente aspecten van het ouder worden terwijl de verschillen vooral hun oorzaak vinden in de totaal verschillende unieke levenssituatie.

Gezien de grote diversiteit aan thema's die zijn afgeleid uit slechts 6 interviews en het ontbreken van verzadiging, wordt aanbevolen verder kwalitatief onderzoek te verrichten naar de factoren die van invloed zijn op een minder positieve beleving van het ouder worden bij mensen in de leeftijd 55-61 jaar.

Abstract

This study is an qualitative and explorative research on the experience of aging. The main purpose is to explore what the individual experience their own aging looks like in a less positive experience of aging and what are the differences and similarities in how aging is experienced.

The participants were selected based on their age and their scores on the Experience of Aging Scale (BOWS) in the participation in a previous study conducted by Psychology students of Twente University. In total 31 potential participants in the age of 55-61 were approached of which 12 were prepared to participate in this study. In 6 cases the scores on the BOWS indicated a less positive experience of aging. These participants were interviewed with the use of a semi-structured interview scheme that was designed especially for this purpose.

The interviews were analyzed with the techniques of open coding, axial coding and selective coding. The end result of the analysis consists of 7 core theme's, composed of 14 theme's with 66 labels.

The interviews provide a detailed image of the individuals and their stories concerning their personal experience of aging. It was shown that there are many different subjects that influence one's experience of aging. The 7 core theme's that are shown to influence the personal experience of aging are: 1) Health and vitality, 2) Potential of personal possibilities, 3) Social environment, 4) Life- contemplation, 5) Society, 6) Work and pension and 7) Specific individual circumstances. The context, the surroundings and circumstances in which one finds oneself, seems essential in how aging is experienced and is responsible for the similarities and differences in the individual experience of aging. The similarities are mostly in the inherent aspect of aging, while the differences are for the largest part in de totally different and unique life situation.

Considering the wide diversity of factors deduced from a mere 6 interviews and the lack of saturation, it is recommended to carry out further qualitative research on the factors influencing a less positive experience of aging in individuals aging 55-61 years old.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	5
- 1.1 Beleving van het ouder worden: een literatuurverkenning	5
- 1.2 Relevantie onderzoek	7
- 1.3 Doel onderzoek	9
2. Methode	11
- 2.1 Wervingsprocedure en selectie participanten	11
- 2.2 Interview	12
- 2.3 Analyse	15
3. Resultaten	17
- 3.1 Taxonomie resultaten	17
- 3.2 Interview ‘Dhr. Willems’	21
- 3.3 Interview ‘Mw. Jacobs’	25
- 3.4 Interview ‘Mw. Smit’	27
- 3.5 Interview ‘Mw. Maas’	30
- 3.6 Interview ‘Dhr. Thijssen’	33
- 3.7 Interview ‘Mw. van Dam’	36
- 3.8 Overeenkomsten en verschillen	39
4. Conclusie en discussie	45
- 4.1 Conclusie	45
- 4.2 Discussie	48
- 4.3 Limitaties en krachten	
- 4.4 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek en interventies	
5. Referentielijst	51
6. Bijlagen	54
- I Wervingsmail	54
- II Interviewschema	55

1. Inleiding

Sinds de jaren '50 van de 20^e eeuw is het aantal ouderen in Nederland enorm toegenomen, van 7,7% van de totale bevolking in 1950 naar 15,6% in 2011. In 2011 is de eerste groep babyboomers op de AOW gerechtigde leeftijd gekomen en uiteindelijk zullen er tussen 2011 en 2016 zo'n half miljoen 65-plussers bijkomen. Dat is 2 keer zoveel als in de 5 jaar daarvoor. Daarnaast is de levensverwachting van deze groeiende groep 65-plussers ook nog eens drastisch toegenomen. Dankzij de lagere sterfterisico's is de levensverwachting van een man in 50 jaar tijd van 71 jaar naar 75 jaar gestegen en worden vrouwen gemiddeld 83 jaar oud tegenover 77 jaar in 1960. Bovendien heeft een 65-jarige man nu 63% kans om 80 jaar oud te worden, tegenover 52% 10 jaar eerder. (Garssen, 2011). De verhouding tussen oud en jong verandert omdat Nederland vergrijsst en dat betekent dat ouderen een steeds grotere rol in de maatschappij gaan spelen. Het is evident dat hiermee ook een groeiende behoefte ontstaat aan wetenschappelijke kennis die met dit proces samenhangt. In aansluiting op deze wetenschappelijke behoefte is het onderwerp van dit onderzoek hoe de groeiende groep ouder wordende mensen het ouder worden ervaart. Met name is het daarbij interessant om te onderzoeken hoe een minder positieve perceptie van de eigen beleving van het ouder worden eruitziet vanwege het groeipotentieel wat deze groep ouderen heeft naar een meer positieve beleving van het ouder worden.

1.1 Beleving van het ouder worden: een literatuurverkenning

Wanneer men zich gaat verdiepen in de bestaande wetenschappelijke literatuur over de persoonlijke beleving van het ouder worden blijkt dat er een veelvoud aan onderwerpen gerelateerd hieraan is onderzocht en er minstens net zoveel beschrijvingen van het concept 'beleving van het ouder worden' bestaan. Na een korte literatuurverkenning stuit men al op diverse beschrijvingen van dit concept; 'age identity' (Kaufman & Elder Jr., 2002), 'age-related cognitions' (Wurm, Tesch-Römer & Tomasik, 2007), 'self-perceptions of aging' (Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf & Smith, 2009), 'awareness of age-related change' (Diehl & Wahl, 2010) en 'aging attitudes' (Moch & Eibach, 2011). Er is in deze studie gekozen voor dezelfde benaming als degene die gebruikt wordt in het onderzoek van Steverink, Westerhof, Bode & Dittmann-Kohli (2001) en Westerhof (2003), namelijk 'beleving van het ouder worden'

omdat deze beschrijving het meeste aansluit bij wat beoogt is te onderzoeken; hoe het ouder worden beleefd wordt. De andere gevonden beschrijvingen, zoals bewustzijn van ouder worden of ouder zijn, leeftijdsidentiteit en cognities die te maken hebben met het ouder worden, kunnen allen onderdeel van zijn van de beleving van het ouder worden.

De afgelopen decennia is er veelvuldig onderzoek gedaan naar de beleving van ouder worden en onderwerpen die daarbij een rol spelen. Een klassiek onderzoek over de beleving van ouder worden is een kwalitatieve studie van Keller, Leventhal en Larson (1989) waarbij 32 mensen in de leeftijd tussen 50 en 80 jaar oud een open interview is afgenomen. In deze interviews kwamen zowel positieve als negatieve ervaringen met betrekking tot het ouder worden naar voren. Er werden 5 categorieën geïdentificeerd die van invloed bleken te zijn op de beleving van het ouder worden: 1) (zorgen over) verminderde gezondheid, 2) verlies van sociale contacten, 3) continue groei en persoonlijke ontwikkeling, 4) een natuurlijk en geleidelijk proces zonder noemenswaardige eigenschappen en ten slotte 5) toegenomen vrijheid, nieuwe interesses en minder verantwoordelijkheid. De eerste drie categorieën werden ook gevonden in het onderzoek van Steverink et al. (2001) en van Westerhof (2003). Hieruit kwam naar voren dat met toenemende leeftijd, de verminderde gezondheid en het verlies van sociale contacten een zwaarder gewicht werd toegekend dan de continue groei en persoonlijke ontwikkeling.

Een belangrijke factor die ook van invloed blijkt te zijn op de beleving van het ouder worden is gevoelsmatige leeftijd. Gebleken is dat mensen zich jonger voelen dan dat ze daadwerkelijk zijn, gemiddeld zo'n 8 jaar jonger dan hun echte leeftijd. Bovendien geloven ze dat andere mensen ook denken dat ze deze leeftijd hebben. Wanneer het ze gevraagd wordt geven ze aan dat ze graag zo'n 20 jaar jonger zouden willen zijn (Kaufman & Elder, 2002). Volgens Weiss en Freund (2011) identificeren ouderen zich niet met mensen van hun eigen leeftijd maar geven ze aan meer gemeen te hebben met mensen van middelbare leeftijd. Stenner, McFarquhar en Bowling (2011) toonden in hun onderzoek aan dat 'oud zijn' geassocieerd wordt met passief worden. Hierbij gaat het niet zo zeer om hoe oud iemand daadwerkelijk is, maar meer om hoe oud iemand zich voelt, de gevoelsmatige leeftijd. Andersom leidt passiviteit en verminderde activiteit tot een hogere gevoelsmatige leeftijd. Hoe ouder iemand zich voelt, des te dichterbij is de dood en des te lager de waardering van de beleving van het ouder worden (Kotter-Grühn et al., 2009).

Onderzoek wijst uit dat ook de omgeving invloed heeft op de beleving van het ouder worden. Stereotypen over ouderen die bestaan in de maatschappij blijken te beïnvloeden hoe ouderen over zichzelf denken. Omgekeerd heeft de manier waarop een oudere zichzelf ziet invloed op de stereotypen die hij/zij heeft over ouderen (Rothermund & Brandtstädter, 2003). Horton, Baker, Côté en Deakin (2008) voerden een kwalitatief onderzoek uit waarbij 20 ouderen in de leeftijd 60 tot 75 werden geïnterviewd over welke stereotypen de ouderen hebben over ouder worden, wat hun idee was van leeftijdsdiscriminatie in de maatschappij en wat het betekent om succesvol ouder te worden. Hieruit kwam naar voren dat er zowel positieve als negatieve stereotypen bestaan over ouderen. De deelnemers aan dit onderzoek zagen zichzelf alleen als senior als ze een positief beeld hadden van senioren, degene met een negatief beeld van senioren distantieerden zich duidelijk van dit beeld dat ze hadden over de typische senior. Een opvallende conclusie was dat alle participanten een rolmodel bleken te hebben die hen inspireerden en als voorbeeld dienden hoe ze idealiter ouder zouden willen worden. Deze rolmodellen waren allen 10-20 jaar ouder dan de deelnemers en over het algemeen zeer actief.

Literatuur wijst uit dat de thema's die belangrijk zijn voor de beleving van het ouder worden op een multidirectionele en multidimensionele wijze een rol spelen in de beleving van het ouder worden (Heckhausen, Dixon & Baltes, 1989; Westerhof, 2003). Steverink et al. (2001) vonden een zwakke, maar wel aanwezige multidirectionaliteit. Multidimensionaliteit houdt in dat mensen aangeven dat ze het ouder worden anders beleven in verschillende dimensies. Zo kan iemand fysiek misschien al wel merken dat hij ouder wordt en daardoor gezondheidsklachten ondervinden, terwijl er mentaal nog niet veel aan de hand is. Dat deze waarderingsen zowel negatief als positief kunnen zijn verwijst naar de multidirectionaliteit. Iemand zou op sociaal vlak kunnen merken dat hij ouder wordt aan dat er meer mensen in zijn omgeving overlijden, terwijl tegelijkertijd zijn familie groeit met de komst van kleinkinderen. In dit onderzoek wordt bij bovenstaande aangesloten en dus uitgegaan van multidirectionaliteit en multidimensionaliteit van de factoren die van invloed zijn op de beleving van het ouder worden.

1.2 Relevantie onderzoek

Het achterhalen van de thema's die belangrijk zijn voor een minder positieve persoonlijke beleving van het ouder worden kan om diverse redenen van belang zijn. Een belangrijk argument wat pleit voor deze studie komt voort uit het feit dat onderzoek heeft aangetoond dat de beleving

van het ouder worden van invloed lijkt op de gezondheid van ouderen. Ouderen die het ouder worden positief ervaren zorgen over het algemeen beter voor zichzelf en vertonen meer gezondheidsbevorderend gedrag (Wurm et al., 2007). Controle lijkt daarbij van groot belang. Ouderen die meer controle ervaren, nemen meer verantwoordelijkheid over hun gezondheid. Ouderen die hun klachten toeschrijven aan de leeftijd in plaats van een ziekte lijken minder voordelige gezondheidsbevorderende gedragingen te vertonen (Wurm et al., 2007). De visie dat verslechterende gezondheid hoort bij het ouder worden kan stress en angst veroorzaken. Deze angst en stress leiden dan tot een gebrek aan controle over de gezondheid met waarschijnlijk geen verbetering in de toekomst. Een positieve beleving van het ouder worden is dus belangrijk voor de gezondheid (Wurm et al., 2007). Niet alleen is een positieve beleving van belang voor gezondheidsbevorderende gedragingen, het is ook aangetoond dat een positieve houding tegenover ouder worden samenhangt met een hogere levensverwachting dan wanneer er een negatieve houding ten opzichte van ouder worden bestaat (Lakra, Ng & Levy, 2012). Volgens Levy, Slade, Kunkel & Kasl (2002) neemt de levensverwachting bij een positieve persoonlijke beleving van het ouder worden zelfs met 7,5 jaar toe.

Het belang van dit onderzoek komt ook duidelijk naar voren in de relatie van de beleving van het eigen ouder worden en de factoren die daarop van invloed zijn tot welbevinden. Onderzoek heeft aangetoond dat welbevinden en de beleving van het ouder worden samenhang vertonen. Hoe deze samenhang er precies uit ziet is nog onduidelijk. Zo blijkt volgens Westerhof (2003) het welbevinden optimaal te zijn bij zowel het ontbreken van negatieve aspecten als de aanwezigheid van positieve aspecten die bij het ouder worden horen. Mock en Eibach (2011) concludeerde aan de hand van hun longitudinaal onderzoek dat de relatie tussen de ervaren leeftijd en het welbevinden vooral afhangt van hoe een individu het ouder worden beleeft. Maar dit bleek alleen zo te zijn wanneer iemand het ouder worden als negatief ervaarde, dan was het welbevinden lager bij een hogere subjectieve leeftijd. Bij een positieve ervaring van ouder worden bleek de relatie met welbevinden niet aanwezig. Een negatieve beleving van het ouder worden heeft dus volgens Mock en Eibach (2011) negatieve gevolgen voor het welbevinden van een oudere.

1.3 Doel onderzoek

Door diverse onderzoekers is er dus reeds gezocht naar factoren die van belang zijn bij de beleving van het ouder worden, echter vooral door middel van kwantitatieve methoden. Zoals het onderzoek van Westerhof (2003) laat zien, hebben deze onderzoeken slechts een beperkte verklaarde variantie, 20-35% in de studie van Westerhof, en zijn er dus ook andere, niet onderzochte, factoren van invloed op de beleving van het ouder worden en welbevinden. Andere onderzoekers (Steuerink et al., 2001) concludeerden ook dat hun kwantitatief onderzoek wellicht onvoldoende is geweest in het identificeren van alle significante dimensies in de beleving van het ouder worden en wijzen erop dat het gebruik van open vragen tot meer duidelijkheid leidt. Voor dit onderzoek is gekozen voor een kwalitatieve benadering.

De meeste studies die tot nu toe gedaan zijn richten zich op een zeer brede leeftijdsgroep; 40 tot 85 jarigen (Wurm et al., 2007, Wurm, Tomasik & Tesch-Römer, 2008, Steuerink et al., 2001, Westerhof, Krauss Whitbourne & Freeman, 2012), 51 tot 92 jarigen (Kaufman & Elder, 2002) of op de oudere leeftijdsgroep, zoals 70 tot 100 jarigen (Kotter-Grühn et al., 2009). Uit onderzoek blijkt dat de beleving van het ouder worden met name in de leeftijdsgroep 55 tot 69 jaar het meest met de positieve aspecten van welbevinden samen te hangen. Deze leeftijdsgroep zit in een overgangsfase, er vinden veel veranderingen plaats die verband houden met ouder worden. Bij de groep jonger dan 55 jaar speelt dit nog niet zo en daarom is de beleving van het ouder worden in die groep minder belangrijk voor het welbevinden. Voor de groep ouder dan 69 jaar is de beleving van het ouder worden wellicht niet meer zo relevant omdat men geleerd heeft met de veranderingen om te gaan (Westerhof, 2003). In deze studie is gekozen om de leeftijdscategorie 55-69 jaar te gebruiken.

Er zal in deze studie onderzoek gedaan worden naar de thema's die belangrijk zijn in een minder positieve beleving van het ouder worden bij mensen in de leeftijd 55-69 jaar. Deze thema's kunnen aanknopingspunten bieden in het identificeren van mensen die minder positief tegen ouder worden aankijken om er vervolgens voor te kunnen zorgen dat ze ouder worden positiever gaan beleven en daarmee een positiever welbevinden ervaren (Steuerink et al., 2001). Bovendien kunnen de bevindingen helpen bij het inzetten van eventuele interventies om de maatschappelijke integratie van 50-plussers te verbeteren (Westerhof, 2003). Dit zou kunnen aan de hand van de negatief of minder positief gewaardeerde thema's, maar ook aan de hand van de thema's die wel positief gewaardeerd worden.

Het doel van dit onderzoek is door middel van kwalitatief, exploratief onderzoek de kennis te vergroten over een minder positieve beleving van het ouder worden. Daarmee wordt getracht een beter beeld te krijgen van hoe mensen het ouder worden beleven en wat daarbij nu echt belangrijk is. Dit leidt tot de volgende onderzoeksvragen:

Hoe ziet de individuele beleving van het ouder worden eruit bij mensen in de leeftijd 55-69 jaar die dit als minder positief ervaren?

Welke overeenkomsten en verschillen zijn er in de individuele belevingen van het ouder worden bij mensen in de leeftijd 55-69 jaar die dit als minder positief ervaren?

Omdat deze studie een exploratief onderzoek betreft zijn er geen hypothesen en verwachtingen opgesteld.

2. Methode

2.1 Wervingsprocedure en selectie participanten

Voor de werving en selectie van participanten voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van de gegevens van een onderzoek voor het vak ‘Persoonlijksleer’ van het eerste jaar van de opleiding Psychologie aan de Universiteit Twente dat plaatsvond in oktober 2011. Hierbij moesten alle studenten die dit vak volgden, iemand uit elke van de volgende leeftijdsgroepen; 40-54 jaar, 44-69 jaar en 70-85 jaar, een reeks vragenlijsten laten invullen. Eén van deze vragenlijsten was de ‘Beleving van het Ouder Worden Schaal’ (BOWS).

De Beleving van het Ouder Worden Schaal is ontwikkeld door de sectie Psychogerontologie van de Radboud Universiteit Nijmegen om de beleving van het ouder worden te meten. De BOWS meet de beleving van het ouder worden op drie factoren: fysiek verlies, sociaal verlies en voortgezette groei (Westerhof, 2003). ‘Fysiek verlies’ wordt onder andere gemeten door de stellingen “Ik merk dat ik ouder word, omdat mijn lichaam meer rust nodig heeft” en “Ouder worden betekent voor mij dat mijn gezondheidstoestand slechter wordt”. ‘Sociaal verlies’ wordt gemeten door de items “Ouder worden betekent voor mij dat ik niet echt meer zo nodig ben voor anderen” en “Ik merk dat ik ouder word, omdat ik met minder mensen sociale contacten heb dan vroeger”. Ten slotte wordt ‘voortgezette groei’ gemeten door de stellingen “Ik merk dat ik ouder word, omdat ik meer overzicht heb ik mijn denken” en “Ouder worden betekent voor mij dat ik veel plannen blijf maken”. In zijn geheel komt er een eindscore uit voort tussen 1 en 4, waarbij de mediaan op 3 ligt. Dit betekent dat een score hoger of gelijk aan 3 wijst op een positieve beleving van het ouder worden. Een score lager dan 3 wijst op een negatieve of minder positieve beleving van het ouder worden. Aangezien de scores van de participanten tussen de 2 en 3 liggen worden deze scores gezien als minder positieve scores. In tabel 1 staat een overzicht van de scores van de participanten in dit onderzoek op de BOWS.

De leeftijdspreiding van de bovengenoemde participanten die de BOWS hebben ingevuld is vrij groot, ze zijn immers tussen de 40 en 85 jaar oud. Voor dit onderzoek is ervoor gekozen om de spreiding van de leeftijden te beperken en enkel mensen in de leeftijdscategorie 55 tot 69 jaar te gaan interviewen. Gezien het beperkte aantal deelnemers zal een kleinere leeftijdscategorie waarschijnlijk leiden tot duidelijkere resultaten en spelen verschillen in levensfasen een minder belangrijke rol.

De deelnemers aan het onderzoek werd gevraagd hun e-mailadres op te geven indien ze bereid waren deel te nemen aan een vervolgonderzoek. Deze e-mailadressen zijn gebruikt in de werving van deelnemers aan dit onderzoek. In eerste instantie zijn 31 potentiële participanten benaderd via een wervingsmail die te vinden is in bijlage I. Wanneer we na 2 weken nog geen reactie hadden ontvangen, werd er een herinneringsmail gestuurd. Op deze wervingsmail en herinneringsmail hebben 9 kandidaten helemaal niet gereageerd en gaven 7 kandidaten aan niet mee te willen werken aan dit onderzoek. Hoewel aanvankelijk gestreefd werd naar 20 participanten, waren er slechts 15 personen bereid deel te nemen aan dit onderzoek. Uiteindelijk zijn 12 personen geïnterviewd, de overige 3 personen zijn vanwege organisatorische redenen toch van deelname uitgesloten. In totaal bleken 6 van deze 12 participanten een score op de BOWS te hebben die duidt op een minder positieve beleving van het ouder worden en zijn om die reden dan ook opgenomen in dit onderzoek. Deze scores variëren van 2,33 tot 2,92, met een gemiddelde score van 2,71. De overige participanten maken onderdeel uit van een overeenkomstig exploratief onderzoek (bachelorthese van Marit Hoekman) over de beleving van het ouder worden bij een score op de BOWS die wijst op een positieve beleving van het ouder worden.

De participanten die onderdeel uitmaken van deze studie zijn tussen de 55 en 61 jaar oud met een gemiddelde leeftijd van 57 jaar. De leeftijd 62-69 jaar oud bleek niet vertegenwoordigd in de groep deelnemers en daarom wordt de leeftijdsspanne beperkt tot 55-61 jaar. Van de 6 deelnemers zijn er 4 getrouwd, is er 1 gescheiden en 1 weduwe. Ze hebben allen kinderen en in 2 gevallen waren (een aantal van) de kinderen ook nog thuiswonend. 4 deelnemers hebben aangegeven samen te wonen met hun partner en 2 wonen alleen. Het opleidingsniveau varieert van middelbaar algemeen voorgezet onderwijs (MAVO) tot hoger beroepsonderwijs (HBO). De meeste participanten, 4 van de 6, hebben betaald werk, 1 participant is met vervroegd pensioen en 1 is arbeidsongeschikt. De deelnemer die met vervroegd pensioen is, doet af en toe nog wat advieswerk. De deelnemer die arbeidsongeschikt is vult haar tijd onder andere met vrijwilligerswerk.

2.2 Interview

Deze studie betreft een exploratief onderzoek en dat betekent dat er zo min mogelijk restricties moeten zijn in het verkrijgen van de data. Desondanks bestaat wel de behoefte aan een

zeker minimum van structuur ten einde een zekere gelijksoortigheid van data te verkrijgen. Daarom is als methode gekozen voor een open interview met een semigestructureerd interviewschema. Het belangrijkste doel van het interview is om een beeld te krijgen hoe het ouder worden ervaren wordt en de verhalen van de deelnemers hierover los te krijgen. Aangezien er geen methode voor deze doeleinden voor handen is, werd besloten zelf een interviewschema te ontwerpen. Dit interviewschema is te vinden in bijlage II.

Zoals blijkt uit de literatuurverkenning zijn er veel thema's die een rol kunnen spelen in iemands beleving van zijn of haar ouder worden. Deze thema's kunnen onmogelijk allemaal bevraagd worden omdat het interviewschema dan simpelweg te groot zou worden en de interviews erg lang zouden duren. Maar bovenal gaat het bij de interviews om wat de participanten zelf vertellen en belangrijk vinden en te bespreken wat er voor hen relevant is. Daarnaast is het mogelijk dat er tijdens het interview onderwerpen naar voren zouden komen die nog niet in de literatuur benoemd zijn. Om ervoor te zorgen dat de participanten aan het praten komen zijn vragen wel belangrijk en is het fijn om terug te kunnen vallen op een interviewschema mocht de desbetreffende participant niet erg spraakzaam zijn. Ook in het geval dat een participant juist wel lang van stof is en in zijn of haar verhaal afdwaalt van het onderwerp, kan het interviewschema een uitkomst bieden. Er is gezocht naar gespreksonderwerpen, gebaseerd op thema's die van invloed zijn op de beleving van het ouder worden, die breed genoeg zijn om niet te suggestief te zijn en derhalve de deelnemer een bepaalde richting opstuurt in zijn of haar antwoord, maar de deelnemer wel aanzet tot vertellen. Uiteindelijk is er gekozen voor 4 thema's; 1) Beleving van het ouder worden, 2) Bewustzijn, 3) Rolmodel en 4) Maatschappij en omgeving. In deze thema's komen zowel de intrinsieke als extrinsieke aspecten van de beleving van het ouder worden naar voren, waarbij de eerste 2 onderwerpen voornamelijk de intrinsieke thema's bevatten en de laatste 2 onderwerpen de extrinsieke thema's.

Het thema 'Beleving van het ouder worden' wordt in elk interview als eerste besproken, met de vraag: "Wat vind u ervan dat u ouder wordt?". Deze vraag heeft als doel een algemeen idee van de beleving van het ouder worden te ontlokken en de participant te laten nadenken over zijn of haar beleving van het ouderdomsproces. De tweede vraag in dit thema omvat waaraan iemand kan merken dat hij of zij ouder wordt. De verwachting is dat dit direct leidt tot het blootleggen van thema's die van invloed zijn op de beleving van het ouder worden. Omdat er zo

direct naar gevraagd wordt, komen waarschijnlijk ook de meest belangrijke thema's naar voren waar de persoon het meeste mee bezig is. Door in te gaan op wat er wel en niet goed gaat, komen er zowel positieve als negatieve factoren naar voren.

Het thema 'Bewustzijn' gaat over de mate waarin de deelnemer bewust is van zijn leeftijd, op welke momenten dit wel zo is en op welke momenten niet. Het doel van de vragen in dit thema is achterhalen wat maakt dat iemand zich bewust is van zijn leeftijd of juist niet. Daarom wordt er doorgevraagd naar voorbeelden van situaties waarin een deelnemer zich wel of niet bewust was van zijn leeftijd. Daarnaast wordt er gevraagd naar de gevoelsmatige leeftijd waarmee duidelijk moet worden of de deelnemers ook een verschil ervaren in gevoelsmatige leeftijd versus hun daadwerkelijke leeftijd en waarom dat zo is.

Het thema 'Rolmodel' heeft meerdere doelen. De vragen zijn erop gericht de participanten te laten vertellen wat zij belangrijk vinden in het ouder worden door te vragen naar een positief en negatief rolmodel. Bovendien komt naar voren wat zij mogelijk doen om ouder te worden op de manier hoe ze dat zelf graag zouden willen. Indirect kunnen de vragen in dit thema ook informatie geven over de rol van de omgeving en de maatschappij in de beleving van het ouder worden.

Het thema 'Maatschappij en omgeving' is er duidelijk gericht op extrinsieke factoren. De vragen doelen op het ontdekken van stereotypen die de participanten zien in hun omgeving en in de maatschappij over mensen van hun leeftijd, wat ze hiervan vinden en in hoeverre ze hier iets van merken.

Ten slotte krijgen alle deelnemers dezelfde afsluitende vraag: "Zijn er nog dingen die ook belangrijk voor u zijn bij (uw beleving van) het ouder worden, waar we het nog niet over hebben gehad?". Deze vraag heeft als doel onderwerpen ter tafel te brengen die hij/zij wel relevant acht, maar nog niet aan bod zijn gekomen of onderwerpen waarvan de participant zich pas gedurende het gesprek is gaan realiseren dat hij/zij ze belangrijk vindt.

De volgorde van de vragen en thema's gedurende het interview, afgezien van de eerste en de laatste vraag, staat niet vast en is daarom ook niet relevant. Wel is dus bewust gekozen voor de eerste vraag omdat dit een algemeen beeld geeft van hoe een participant zijn of haar eigen ouder worden ervaart. Dit beeld wordt vervolgens uitgewerkt in de vragen die daarop volgen. Ook de slotvraag is bewust gekozen om de participant ruimte te bieden voor eigen inbreng en eventueel iets toe te voegen aan het gesprek.

Het eerste deel van de topiclijst dient als geheugensteun voor de interviewer. Bij afronding van het interview kan de interviewer nagaan of alle thema's uit het interviewschema besproken zijn. Het tweede deel van de topiclijst dient als inspiratie voor de interviewer om eventueel door te vragen op bepaalde onderwerpen. Dit betekent niet dat al deze onderwerpen ook daadwerkelijk besproken dienen te worden, dat is afhankelijk van het verloop van het gesprek.

Voor het afnemen van de interviews is een afspraak gemaakt bij de participanten thuis, op hun werk of op de universiteit. Vooraf is toestemming gevraagd aan de participanten om het gesprek op te nemen, hier hebben allen mee ingestemd. Alle participanten is toegezegd dat de gesprekken geanonimiseerd zullen worden, zodat hun identiteit niet achterhaald kan worden bij het lezen van de uitgetypte gesprekken of deze these door derden. De duur van het interview is vooraf ingeschat op 60 minuten maar blijkt te variëren van 20 minuten tot 1 uur en 40 minuten. Van de 12 deelnemers zijn er 6 door mijzelf geïnterviewd en 6 door Marit Hoekman.

Voorafgaand aan de afname interviews waren wij niet op de hoogte van de behaalde scores van de participanten op de BOWS en was er geen inzage in de antwoorden die gegeven zijn op de vragen tijdens het initiële onderzoek. Dit om ervoor te zorgen dat er tijdens de gesprekken zo min mogelijk onbedoeld gestuurd zou worden of dat er met een bepaalde verwachting het gesprek ingegaan zou worden. Pas nadat de gesprekken waren afgerond kregen wij inzicht in de scores en zijn er 2 groepen gecreëerd; 1) score hoger dan of gelijk aan 3 en 2) score lager dan 3.

2.3 Analyse

Voor het verwerken en analyseren van de interviews is ter inspiratie gebruik gemaakt van de naslagwerken van Baarda, De Goede en Teunissen (2009) en van Boeije (2008).

Alvorens de interviews te kunnen analyseren zijn de teksten geprepareerd aan de hand van een aantal stappen. De eerste stap hierin is het volledig uittypen van elk gesprek. Dit is zoveel mogelijk direct nadat het interview heeft plaatsgevonden gedaan zodat het gesprek nog vers in het geheugen zat. Op deze manier kunnen eventuele onverstaanbare woorden of zinnen in de opname nog herinnerd worden en toch worden opgenomen in de tekst. Alles wat er op de opname stond dat niet te maken had met het interview, maar wat vooraf of achteraf besproken is, of wanneer het gesprek onderbroken werd, door bijvoorbeeld een telefoongesprek, is uit de

transcriptie gelaten. Vervolgens zijn alle namen, zoals namen van mensen, plaatsnamen of bedrijfsnamen eruit gehaald en vervangen door drie sterretjes; ***. Op deze manier zijn de interviews geanonimiseerd. Daarnaast hebben alle participanten een pseudoniem gekregen zodat er wel naar ze verwezen kan worden zonder ze bij hun echte naam te noemen. De derde stap houdt in dat alle irrelevante tekst is geschrapt. Het uitgangspunt hierbij is het blootleggen van thema's die een rol spelen bij de beleving van het ouder worden. Ten slotte zijn de teksten herhaaldelijk gelezen en zijn alle interviews opgedeeld in fragmenten waarbij elk fragment over één specifiek onderwerp gaat en hebben alle fragmenten een omschrijving gekregen die representatief is voor de inhoud van de tekst.

De volgende stap is de analyse van de gesprekken door middel van open coderen. Alle fragmenten hebben een label gekregen dat kenmerkend is voor het tekstfragment en dat aansluit bij de vraagstelling van de onderzoeksvraag. Dit is gedaan voor alle tekstfragmenten totdat er geen nieuwe labels meer nodig waren. Vervolgens is er overgegaan op axiaal coderen. Dit houdt in dat de labels worden vergeleken, synoniemen geschrapt en ondergebracht onder één noemer en dat de labels zijn geordend ten opzichte van elkaar. Het hoofddoel hierbij is het reduceren van het aantal labels. Bij het ordenen zijn thema's benoemd waaronder de labels vallen. In het interview wordt gevraagd naar rolmodellen met betrekking tot positief en negatief ouder worden. De antwoorden op de vragen over de rolmodellen zijn niet afzonderlijk geanalyseerd en hebben dus niet als label 'positief/ negatief rolmodel', maar zijn gelabeld en ingedeeld in subthema's als onderdeel van het interview als geheel en hebben dus een label gekregen dat overeenkomt met de inhoud van het antwoord. De fragmenten die gaan over stereotypes die de participanten ervaren of zelf hebben zijn voor een deel op dezelfde manier geanalyseerd. De laatste stap in het coderen is het selectief coderen. Hierbij is er gekeken naar mogelijke verbanden tussen de thema's en zijn de kernthema's bepaald. De thema's zijn geïntegreerd om uiteindelijk in de vraagstellingen te beantwoorden.

3. Resultaten

In hoofdstuk 3 worden de resultaten van dit onderzoek besproken. Paragraaf 3.1 t/m 3.7 geven antwoord op de eerste onderzoeksvraag: *“Hoe ziet de individuele beleving van het ouder worden eruit bij mensen in de leeftijd 55-69 jaar die dit als minder positief ervaren?”*. Paragraaf 3.8 geeft antwoord op de tweede onderzoeksvraag: *“Welke overeenkomsten en verschillen zijn er in de individuele belevingen van het ouder worden bij mensen in de leeftijd 55-69 jaar die dit als minder positief ervaren?”*.

3.1 Taxonomie resultaten

In tabel 1 staat een overzicht van alle labels, thema's en kernthema's en hoe deze zijn ingedeeld. Deze indeling is opgesteld aan de hand van hoe de deelnemers de onderwerpen en thema's bespreken en benoemen. Enkele labels zijn ingedeeld bij meerdere thema's (deze zijn te herkennen door het *-teken) omdat deze onderwerpen benoemd worden in relatie tot verschillende thema's. Zo wordt het onderwerp 'euthanasie' benoemd in relatie tot lichamelijke gezondheid en geestelijke gezondheid en daarom wordt dit label ook bij beide thema's ingedeeld.

Het kernthema 'Gezondheid en vitaliteit' bestaat uit de thema's 'Lichamelijke gezondheid', 'Geestelijke gezondheid' en 'Uiterlijk'. Het thema 'Lichamelijke gezondheid' bevat alle labels die gaan over het functioneren van het lichaam en alles wat daar direct mee te maken heeft zoals 'voeding'. 'Geestelijke gezondheid' gaat over het functioneren van de hersenen; het geheugen en het denken. De labels in het thema 'Uiterlijk' lijkt deels samen te vallen met de labels in het thema 'Lichamelijke gezondheid', met name het label 'Gezicht en lichaam'. Toch is dit een apart thema geworden omdat de participanten die hierover spraken dit als een apart thema benoemden. Zij zagen de uiterlijke verzorging met make-up, kleding en de veranderingen in hun uiterlijk als iets wat los staat van hun lichamelijke gezondheid. Omdat het wel te maken heeft met het lichaam is dit thema ingedeeld bij het kernthema 'Gezondheid en vitaliteit'.

Het kernthema 'Potentieel van persoonlijke mogelijkheden' bestaat uit de thema's 'Persoonlijke ontwikkeling' en 'Toegenomen vrijheid'. 'Persoonlijke ontwikkeling' gaat over het vermeerderen van de huidige kwaliteiten of mogelijkheden van een individu of het toevoegen van nieuwe vaardigheden. 'Toegenomen vrijheid' dat gaat over de ruimte en vrijheid die de

deelnemers ervaren door de veranderingen in hun leven nu ze ouder worden. Vanwege de samenhang tussen deze thema's zijn ze ondergebracht in hetzelfde kernthema. Deelnemers benoemen namelijk dat de toegenomen vrijheid voortvloeit uit aspecten van persoonlijke ontwikkeling en de onderwerpen uit beide thema's zijn niet los van elkaar te zien.

Het kernthema 'Sociale omgeving' bestaat uit de thema's 'Sociale contacten', dat bestaat uit de labels die betrekking hebben tot de relaties van deelnemers en wat daarmee in verband wordt gebracht en het thema 'Sociaal verlies', dat bestaat uit de labels die betrekking hebben tot de negatieve veranderingen op sociaal vlak. De keuze voor een positief en een negatief thema binnen dit kernthema komt voort uit wat de deelnemers vertelden tijdens de interviews.

Het kernthema 'Levensbeschouwing' bestaat uit de thema's 'Levensvisie', 'Ouder worden als (nog) niet relevant onderwerp' en 'Gevoelsmatige leeftijd'. Alle labels binnen deze thema's gaan over hoe iemand in het leven staat en het leven ervaart. De scheidingslijn met het thema 'Persoonlijke ontwikkeling' lijkt af en toe niet geheel helder, maar het verschil ligt met name in het ontwikkelingsaspect. In het laatstgenoemde thema ligt de nadruk op zelfontplooiing en gaat het om veranderingen die het gevolg zijn van het ouderwordingsproces. Bovendien zijn alle labels positief te noemen. In het kernthema 'Levensbeschouwing' kunnen de labels zowel positief als negatief bedoeld zijn, zijn de onderwerpen niet per definitie het gevolg van het ouder worden en gaat het hierbij ook niet altijd om veranderingen. Het thema 'Gevoelsmatige leeftijd' is ingedeeld bij dit kernthema omdat het hier ook gaat om hoe iemand in het leven staat en het leven ervaart.

Het kernthema 'Maatschappij' heeft geen aparte thema's omdat de labels die bij dit kernthema horen direct betrekking hebben tot de maatschappij. Het kernthema 'Werk en pensioen' heeft als thema's 'Werk' en 'Pensioen'.

Bij het thema 'Werk' horen de labels die gaan over de positie van werk in relatie tot de beleving van het ouder worden. Het thema 'Pensioen' gaat in deze interviews over de gevolgen van het stoppen met werken, maar het is denkbaar dat in verdere interviews andere labels met betrekking tot het thema 'Pensioen' naar voren zullen komen. Wanneer de participanten spraken over de huidige discussie in de politiek over de pensioengerechtigde leeftijd is dit niet ingedeeld bij het thema 'Pensioen', maar onder het label 'politiek' bij het kernthema 'Maatschappij'.

Het thema 'Specifieke persoonlijke omstandigheden' bevat slechts één thema en label, namelijk 'Financiële situatie'. Dit thema is niet ingedeeld bij een ander kernthema omdat niet

aansluit bij 1 van de andere kernthema's. Bovendien is het ook bij dit kernthema denkbaar dat bij verdere interviews andere specifieke persoonlijke omstandigheden naar voren zullen komen die van invloed zijn op de beleving van het ouder worden die niet in te delen zijn bij één van de andere kernthema's.

Tabel 1: Taxonomie resultaten

Kernthema	Thema	Label
<i>Gezondheid en vitaliteit</i>	Lichamelijke gezondheid	Sport
		Achteruitgang/ veranderingen lichaam
		Actief zijn
		Handicap
		Conditie
		Voeding
		Mobiliteit
		Roken
		Alcohol drinken
		Ziekte
		Zelfredzaamheid*
		Euthanasie*
	Geestelijke gezondheid	Geheugen
		Gebrek aan overzicht
		Dementie
		Euthanasie*
	Uiterlijk	Kleding
		Gezicht en lichaam
		Lichaamsverzorging
<i>Potentieel van persoonlijke mogelijkheden</i>	Persoonlijke ontwikkeling	Genuanceerd denken
		Levenservaring
		Relativeringsvermogen

		Zelfvertrouwen	
		Persoonlijke grenzen erkennen en ervoor opkomen	
		Nieuwe interesses	
		Studie/leren	
		Wijsheid	
		Acceptatie ouder worden	
		Prioriteiten duidelijker	
		Internet en computer	
	Toegenomen vrijheid	Vrijheid in dagbesteding	
		Verminderde verantwoordelijkheden	
		Verminderde verplichtingen	
		Verminderde prestatiedrang	
	<i>Sociale omgeving</i>	Sociale contacten	Relatie partner
			Familie
Vrienden			
Hechtere band met naasten			
Professionele zorgverlener			
Zelfredzaamheid*			
Sociaal verlies		Overlijden naasten	
		Kleiner worden sociale kring	
		Eenzaamheid	
<i>Levensbeschouwing</i>		Levensvisie	Geloof en spiritualiteit
	Genieten van het leven		
	Controle		
	Levensdoel		
	Verleden		
	Verandering levensinrichting		
	Laatste levensfase		

	Ouder worden als (nog) niet relevant onderwerp	Geleidelijk/natuurlijk proces
		Onbewustheid ouder worden
	Gevoelsmatige leeftijd	Jongere gevoelsmatige leeftijd
		Oudere gevoelsmatige leeftijd
<i>Maatschappij</i>	Maatschappij	Sociale angst
		Discriminatie
		Politiek
		Media
		Eigen rol in maatschappij
		Positie ouderen
<i>Werk en pensioen</i>	Werk	Werkervaring
		Plezier in werk
	Pensioen	Gevolgen stoppen met werken
<i>Specifieke persoonlijke omstandigheden</i>	Financiële situatie	Financiële situatie

3.2 Interview ‘Dhr. Willems’

Dhr. Willems is 61 jaar oud en hij en zijn vrouw hebben 2 kinderen die beide niet meer thuis wonen. Sinds enkele jaren geniet hij van zijn vervroegd pensioen en doet hij zo nu en dan wat advieswerk. Hij heeft zijn hele werkzame leven in de maatschappelijke zorg gewerkt. De score op de BOWS die dhr. Willems behaalde is 2,67. Dhr. Willems geeft aan dat hij naarmate hij ouder wordt hij gelukkiger wordt, en hij benoemt enkele positieve en negatieve aspecten die daarbij een rol spelen. Over het algemeen kan hij wel merken dat hij ouder aan het worden is. In het interview komen de volgende thema’s naar voren die betrekking hebben op zijn beleving van het ouder worden:

Gezondheid en vitaliteit

Lichamelijke gezondheid - Een van de levensdoelen die voor dhr. Willems voortvloeit uit zijn verleden is zijn gezondheid zo goed mogelijk houden en daarom is het voor hem erg belangrijk: “Gezondheid is voor mij 1.” Voor hem betekent gezond zijn vooral sporten. Toen hij 50 werd en de leeftijd waarop zijn vader gestorven naderde maakt hij heel bewust de keuze om te gaan sporten om gezond te blijven. Hierbij kon hij wel merken dat zijn lichaam ook ouder wordt: “Ik ben hard gaan lopen [...] de fysiotherapeut zei van, eigenlijk moet je dat hardlopen laten vallen want dat is toch iedere keer zo’n klap die je rug krijgt.” Hij vindt het desondanks erg belangrijk om actief in beweging te blijven: “Beweging en dat soort dingen moet ik sowieso blijven houden.” Gezondheid is voor hem ook een belangrijke voorwaarde voor zijn positieve beleving van het ouder worden: “Des te ouder ik word, in goede gezondheid, des te gelukkiger ik me eigenlijk wel voel,”

Geestelijke gezondheid - Daarnaast betekent gezondheid voor dhr. Willems ook de geestelijke gezondheid. Hij kan goed merken dat zijn geheugen achteruit gaat: “Ohja, het onthouden van dingen, dat wordt toch wat minder.” De achteruitgang van de geestelijke gezondheid ook iets waar hij erg tegenop ziet en hij geeft aan te overwegen om te gaan praten met zijn huisarts over euthanasie in het geval dat hij dement wordt. “Daar zeg ik van, ja, dat hoeft ik niet mee te maken.” Hij ziet daarbij zijn schoonmoeder die dement was en zijn moeder die nou juist nog helder en zelfstandig was tot haar dood als voorbeelden hoe hij juist niet of juist wel ouder zou willen worden. “Dat is ook triest als je mensen zo ziet lijden [...] en zij die graag onder de mensen wilde zijn en op dat merk je dat dan wil ze wat zeggen maar niemand kan haar meer begrijpen.”

Potentieel van persoonlijke mogelijkheden

Persoonlijke ontwikkeling – Dhr. Willems ziet in het ouder worden ook dat hij zich kan blijven ontwikkelen. Hoewel hij merkt dat zijn denken langzamer gaat, blijft hij studeren en cursussen volgen. Hij bekijkt de achteruitgang van zijn denksnelheid ook positief: “Mijn denken is op zich ook wat langzamer omdat het ook wat genuanceerder is.” Hij merkt op dat zijn toegenomen levenservaring daarbij ook een rol speelt.

Toegenomen vrijheid – Doordat dhr. Willems met vervroegd pensioen is ervaart hij minder stress en verantwoordelijkheden en meer vrijheid. Ook privé ervaart hij dit aangezien zijn dochters het huis uit zijn. Dit is voor hem ook een belangrijke voorwaarde van de positieve beleving van het

ouder worden. “Gelukkiger in de zin van dat we nu weer in fase komen dat we verantwoordelijkheid die we hebben gehad voor onze kinderen [...] dat die nu zo langzamer zeker hun eigen gang kunnen gaan.”

Levensbeschouwing

Gevoelsmatige leeftijd – Toen dhr. Willems nog werkte was zijn gevoelsmatige leeftijd 40/45 jaar. Nu hij niet meer werkt merkt hij dat hij zich ook wat ouder is gaan voelen. Zijn gevoelswereld komt nu overeen met zijn echte leeftijd. Hij voelt zich nooit ouder maar wel nog af en toe jonger. Dat komt met name voor als hij in contact komt met jongeren. “En als ik die jongeren dan zie van 20/25, ja prachtig! Dan kan ik me weer zo inleven. [...] Dan voel ik weer jong met de jongeren.” Hij geeft aan dat zijn gevoelsmatige leeftijd dan weer op 40/45 ligt.

Levensvisie – Het verleden is van grote invloed op de manier waarop dhr. Willems het ouder worden ervaart en komt een duidelijk levensdoel voort. Zijn vader is op vrij jonge leeftijd overleden en dat heeft hem doen beseffen dat hij zo gezond mogelijk moest blijven om er zo lang mogelijk te zijn voor zijn kinderen: “Toen had ik zoiets van, nou als ik later een gezin sticht en ik krijg kinderen, dan hoop ik dat ik dat mijn kinderen nooit aandoe.” Ook in het heden blijft het overlijden van zijn vader van invloed op hoe hij in het leven staat en is het van invloed op zijn beleving van het ouder worden: “Maar uiteindelijk heb ik geen, als je dat zo bekijkt, voorbeeld gehad hoe als 60-plusser met je kinderen omgaat als vader zijnde.” Nu zijn kinderen volwassen zijn en hij dat specifieke levensdoel heeft bereikt, is hij in een nieuwe fase terechtgekomen. Hij vertelt dat nu hij niet meer werkt en de kinderen niet meer thuis wonen, zijn vrouw en hij weer meer op elkaar aangewezen zijn en dat deze nieuwe levensfase een nieuwe uitdaging brengt: “Dat ik dan ook weer hoofdzakelijk bezig ben om daar met mekaar invulling aan te geven.” Van jongs af aan is hij geconfronteerd met het overlijden van mensen die dicht bij hem stonden waardoor hij altijd goed heeft nagedacht over wat hij wilde bereiken in zijn leven en hoe hij zijn leven wilde invullen, ook nu in het proces van ouder worden: “Als ik kijk hoe wij nu het leven invulling geven, dan heb ik daar vrede mee.” Daarnaast vind hij het belangrijk om te blijven genieten van het leven, hierin is zijn moeder een duidelijk rolmodel voor hem. Hoe zijn moeder het leven oppakte na het overlijden van zijn vader: “Zij genoot van de dingen die zij graag wilde [...] in haar eentje zelfstandig, kijk dat is prachtig.” Het wegvallen van zijn moeder is van grote invloed op zijn toekomstperspectief voor de laatste levensfase. Hoe zij de laatste maanden van

haar leven heeft besteedt zijn voor hem een voorbeeld: “Hoe zij afscheid heeft genomen, hoe vredig zij is heengegaan [...] dat is voor mij een voorbeeld.”

Sociale omgeving

Sociale contacten – Dhr. Willems geeft aan dat zijn beleving van het ouder worden ook samenhangt met het feit dat hij het ouder worden samen met zijn vrouw beleeft. Hij is dan ook nog niet heel veel bezig met het ouder worden in de toekomst op een bepaalde manier te laten verlopen aan de hand van het rolmodel van zijn moeder: “Die is 85 geworden dus dat komt nog. Maar dat kun je ook niet met elkaar vergelijken omdat ik nog een vrouw naast me heb, zij stond alleen.”

Werk en pensioen

Pensioen - Sinds enige jaren is dhr. Willems met vervroegd pensioen en dat ervaart hij als zeer prettig. Hij geeft aan dat hij toen hij eenmaal stopte met werken hij het vrij zwaar heeft gehad en psychologische hulp nodig had om bepaalde werkgerelateerde zaken uit het verleden te verwerken. Hij twijfelt of dit ook nog gelukt zou zijn als het langer doorgewerkt had tot zijn 65^e. “Ik ben blij dat ik vroegtijdig gestopt ben want als dat met mijn 65^e gebeurd was, is het maar de vraag of ik dat, of mijn hersenen dat toen nog aankonden om dat proces [...] omdat nog mee te maken.” Het voorbeeld van zijn schoonvader die na zijn pensioen op zijn 66^e depressief werd, was hierbij zeer belangrijk in hoe hij is omgegaan met deze periode en in zijn beslissing om vroegtijdig te stoppen met werken.

Maatschappij

Dhr. Willems ervaart dat de maatschappij nog niet is ingesteld op 65 plussers en dat er nu langer doorgewerkt moet worden tot het pensioen. Zelf heeft hij het vroegtijdig met pensioen gaan als zeer prettig ervaren en is van mening dat de laatste jaren van het arbeidsproces en het stoppen met werken goed gestroomlijnd moet worden en dat “de maatschappij, de instelling, de organisatie en dergelijk, dat men daar heel goed rekening mee moet houden.” Dit ontbreekt volgens hem waardoor veel collega’s van zijn leeftijd hun tijd uitzitten tot hun pensioen. Hij vreest dat in de toekomst het economisch denken de overhand kan krijgen. “Als je niet meer werkt dan hoor je er eigenlijk niet meer bij, als 65-plusser hoor je er niet meer bij.” De huidige discussie over de AOW en de pensioengerechtigde leeftijd houdt hem erg bezig. “Wij hebben ook voor de ouderen betaald en als je ziet wat de politiek nu ineens voor slag wil maken [...] en daarin merk ik dat wij daar deels de dupe van worden, dat dat bij ons wordt weggehaald.”

Daarnaast ervaart hij dat hij sinds hij wat ouder is toch wat anders behandeld wordt. Zo viel het hem op dat hij toen hij ouder werd mensen hem met ‘u’ gingen aanspreken. Ten slotte vertelt hij een leuke anekdote over een aanvaring bij een sportwedstrijd die door hem gesust werd. “Zo, daar zie je, van wat je als oudere [...] wat je toch teweeg kan brengen...”

3.3 Interview ‘Mw. Jacobs’

Mw Jacobs is 58 jaar oud, ze is getrouwd en woont samen met haar man. Haar 2 kinderen hebben beide een eigen gezin. Ze werkt 4 dagen in de week en ze past 1 dag per week op haar kleinkinderen. Ze behaalde een score van 2,92 op de BOWS. In het interview komt naar voren, dat hoewel ze kan merken dat ze ouder wordt, over het algemeen het ouder worden positief ervaart. “Het is leuk, het is fijn om ouder te worden.” De volgende thema’s komen aan bod gedurende het gesprek met betrekking tot haar beleving van het ouder worden:

Gezondheid en vitaliteit

Uiterlijk – Mw. Jacobs merkt aan uiterlijk duidelijk dat ze ouder wordt. “Dan kijk je in de spiegel en dan denk je, ja, 20 jaar geleden was het wel wat anders.” Ze besteedt veel aandacht aan haar uiterlijk en dit wil ook blijven doen nu ze ouder aan het worden is. Dat haar uiterlijk verandert vind ze soms wel vervelend maar zoals ze zelf zegt: “Dat hoort er gewoon bij.”

Lichamelijke gezondheid – Ook aan de gesteldheid van haar lichaam kan mw. Jacobs merken dat ze ouder wordt. “Maar lichamen merk je gewoon dat je niet alles meer kan.” Ze merkt ook dat haar lichaam meer rust nodig heeft, dat ze minder fit is en daarom vaker rust moet nemen. “Alleen moet je meer bijtanken. Dat lichaam dat, ja, dat gaat gewoon wat langzamer.” Voor mw. Jacobs is sport een belangrijke manier om haar lichaam fit te houden. “Ik ga toch wel even 3 kwartier even lekker rennen. En dan ben je eigenlijk wel fitter dan dat je op de bank bent gaan zitten.” Haar moeder, een rolmodel voor mw. Jacobs, is ook altijd blijven sporten. Doordat ze in de media leest over fit blijven als je ouder word, is ze zich meer bewust van het belang van blijven sporten. “Qua gezondheid denk ik toch wel dat het belangrijk is, wat je toch ook in de media leest dat het toch [...] dat je toch gaat bewegen.”

Potentieel van persoonlijke mogelijkheden

Toegenomen vrijheid - Een belangrijk voordeel van het ouder worden vind mw. Jacobs de toegenomen vrijheid. “Niet alles hoeft ook perse meer en we kunnen doen en laten wat we willen

lekker met z'n tweetjes.” Ze heeft minder verantwoordelijkheden nu haar kinderen een eigen gezin hebben en niet meer thuis wonen. Ook kan ze meer genieten van kleine dingen in haar leven omdat ze meer tijd heeft voor alles.

Levensbeschouwing

Gevoelsmatige leeftijd – Mw. Jacobs voelt ze meestal jonger dan dat ze daadwerkelijk is, namelijk 45 tot 48 jaar oud. “Dan voel ik me niet echt dat ik richting 60 ga. Eerder richting 50 denk ik dan bij mezelf.” Ze is zich met name minder bewust van haar leeftijd als ze met haar kleinkinderen een spelletje is. Het jonger voelen komt ook voort uit actief blijven en dingen blijven ondernemen.

Ouder worden als (nog) niet relevant onderwerp – Het ouder worden is voor mw. Jacobs een proces waar ze over het algemeen niet veel bij stilstaat. “Nee, dat gaat eigenlijk heel geleidelijk. Je merkt het eigenlijk niet. Op een gegeven moment kijk je terug en dan denk je, Jezus, ik ga al richting 50 of richting 60.” Ook toen ze jonger was dacht ze niet zo na over het ouder worden: “Ik denk dat ik daar helemaal niet bij stilstond. Daar was ik eigenlijk niet mee bezig.”

Levensvisie - Mw. Jacobs geeft aan gedurende haar leven niet echt religieus te zijn, maar sinds het overlijden van haar moeder toch wat spiritueler te zijn. Ze geeft aan zich er prettig bij te voelen ook al gelooft haar man er niet in. Op dit moment speelt het nog niet zo'n grote rol in haar beleving van het ouder worden, maar zoals ze zelf zegt, kan ze zich voorstellen dat “naarmate je ouder wordt dat je dan wat meer, dat je er nog wat meer handvaten aan hebt, dat je er wat prettiger bij voelt.” Over de invloed die ze heeft op het proces van ouder worden spreekt Mw. Jacobs zichzelf wat tegen. Aan de ene kant zegt ze dat je het ouderdomsproces niet kan beïnvloeden en dat het “een natuurlijk proces is wat je niet kan tegenhouden.” Aan de andere kant benoemt ze allerlei manieren om het wel te beïnvloeden. Ze noemt actief blijven en je blijven interesseren voor wat er om je heen gebeurt. “Ik denk dat je veel sneller afgestompt raakt [...] Dat het aftakelen dan veel sneller zou gaan dan als je gewoon overal mee bezig blijft.”

Sociale omgeving

Sociale contacten – Mw. Jacobs vindt het erg belangrijk om zelfstandig en zelfredzaam te zijn. “Dat is ook belangrijk, ook als je ouder wordt, dat je gewoon jezelf kunt redden en zelf weg kunt gaan en niet afhankelijk bent van anderen.” Daarbij hoort voor haar ook dat ze makkelijk haar kinderen los kon laten toen zij uit huis gingen en ze aanmoedigt een eigen leven te leiden. “Hun hebben hun eigen leven en beslommeringen en wij ook.” Haar moeder was hierin een belangrijk

rolmodel. Zij was redelijk jong weduwe en heel actief in het leven bleef staan. Één van de redenen dat ze zichzelf kon redden was dat ze een rijbewijs had en dus weg kon. “Toen heb ik wel gedacht, dat moet ik ook halen. Ik had met 18 het rijbewijs ook wel hoor.” Voor haar betekent het zelfredzaam zijn ook dat ze niet vereenzaamt. Hierin is haar schoonmoeder een voorbeeld geweest van hoe ze zelf niet ouder wil worden. “Dat ze niet meer spontaan naar ons toekwam en we moesten bellen om haar op te halen en niet meer de deur uit ging. [...] Dan zie je zo’n mens gewoon vereenzamen.” Niet willen vereenzamen uit zich ook in het hebben van een grote vriendenkring. Voor mw. Jacobs zijn vrienden belangrijk en ze besteedt veel tijd en energie aan haar vriendenkring. “Wij hebben gewoon een vrij uitgebreide vriendenkring en die onderhouden we ook goed.” Haar familie speelt een kleinere rol in haar sociale leven. “Mijn zoon zie ik 1 keer in de week, soms 1 keer in de maand. We bellen weleens. Maar ook allemaal een eigen leven.”

Maatschappij

Mw. Jacobs geeft aan moeite te hebben met de maatregelen die de overheid nu neemt met betrekking tot de pensioengerechtigde leeftijd gericht op de leeftijdsgroep waar zij deel van uitmaakt. “Onze doelgroep, die 50 jaar of ouder waren, die zeg maar alles afgepakt is. [...] Dat vind ik weleens lastig.”

3.4 Interview ‘Mw. Smit’

Mw. Smit is 56 jaar oud, ze is getrouwd en heeft 5 kinderen waarvan er een aantal thuis woont. Ze werkt parttime in de zorg en ze heeft daarnaast een eigen bedrijf aan huis in voeding- en sportadvies. Ze behaalde een score van 2,83 op de BOWS. Hoewel dit dus wijst op een minder positieve beleving van het ouder worden, komt in het interview naar voren dat ze het ouder worden als “uitstekend” ervaart. Bovendien geeft ze aan ook in het verleden geen moeite te hebben gehad met het feit dat ze ouder wordt. De volgende thema’s komen aan bod gedurende het gesprek met betrekking tot haar beleving van het ouder worden:

Gezondheid en vitaliteit

Lichamelijke gezondheid - Mw. Smit merkt lichamelijk niets van het ouder worden en dat is volgens haar het gevolg van goed voor jezelf zorgen: “Ik ben net zo zuinig op mijn lichaam.” Dat betekent dat ze veel sport en gezond eet. Elk jaar loopt ze nog een aantal marathons en haar conditie is nog minsten net zo goed als toen ze 18 was. Ze gelooft dat als ze zo blijft leven, er

ook niet snel aan haar lichaam gaat merken dat ze ouder aan het worden is. “Leeftijd maakt alleen iets uit als je je gezondheid verwaarloost.” Volgens eigen zeggen is ze niet bewust bezig met gezond leven, maar gaat het voor haar vanzelf en is haar levensstijl als vanzelfsprekend. “Ik zou er moeite voor moeten doen om elke dag een zak patat leeg te eten bijvoorbeeld. Daar word ik moe van.” De rolmodellen die ze benoemt, zowel negatief als positief, hebben ook als belangrijkste kenmerk hoe ze omgaan met gezondheid. Haar positieve rolmodel is haar 84-jarige buurman die nog erg sportief en actief is. Haar schrikbeeld is haar zus die lichamelijk niet in orde is en volgens haar zich ook niet inzet om actief en gezond te blijven maar passief blijft. “Dus als zij valt kan ze al niet meer opstaan. Die doet dus helemaal niks. [...] Dat vind ik helemaal niks.”

Potentieel van persoonlijke mogelijkheden

Persoonlijke ontwikkeling – Mw. Smit merkt wel op andere vlakken dat ze ouder is geworden, namelijk op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Zo geeft ze aan meer zelfvertrouwen te hebben gekregen en ze beter kan relativeren naarmate ze ouder is geworden. “Heel veel dingen zijn gewoon niet zo belangrijk dan dat iemand doet voorkomen.” En dit relativeren brengt ook naar boven dat ze beter weet wat wel belangrijk is voor haar. “En nu is er gewoon veel meer drive. Ik denk dat dat ook een voordeel van het ouder zijn is. Dat je steeds meer ergens echt achter staat.”

Toegenomen vrijheid – Als gevolg van de persoonlijke ontwikkeling ervaart Mw. Smit meer vrijheid om te doen wat zij graag wil doen en zit onzekerheid en druk van het moeten presteren daarbij niet meer in de weg. “En ik studeer nu omdat ik dat zelf wil. En wat ik daar dan mee ga doen, dat, misschien doe ik er wat mee, misschien niet.” Ook ziet ze meer vrijheid heeft in het indelen van haar tijd. “Gewoon, dat je steeds meer vrijheid hebt om te gaan reizen.” Hierin spreekt ze zichzelf wat tegen. Aan de ene kant ziet ze “alleen maar zeeën van tijd” voor zich straks, aan de andere kant ziet ze niet uit naar die vrijheid want: “Voor hetzelfde geld ga ik volgend jaar een half jaar weg.”

Sociale omgeving

Sociale contacten – Mw. Smit vindt haar sociale contacten een belangrijk deel van haar leven. Ze onderneemt regelmatig iets met vriendinnen. Ze merkt dat ze in haar contacten voornamelijk mensen selecteert die op dezelfde manier in het leven staan en met het ouder worden omgaan. “En er zijn er een paar die jonger zijn, en er zijn er een paar die zelfs een paar jaar ouder zijn, en we ondernemen nog wel steeds. En ik denk ook dat je vriendinnen op die manier ook uitkiest.”

Ze ervaart dat ze nu minder hoeft te doen om haar sociale contacten te onderhouden. “Maar, die zijn er. Je hoeft er niet meer zo heel veel, je hoeft daar minder aan te doen, dat gaat vanzelf.” Ze staat er af en toe bij stil dat veel mensen in haar omgeving die ouder zijn dan zij inmiddels overleden zijn en dat ervaart ze niet per definitie als negatief. “Op een gegeven moment denk je, het gaat wel lekker door zo, straks zijn wij de oudste.”

Levensbeschouwing

Ouder worden als (nog) niet relevant onderwerp – Gedurende het gehele interview geeft mw. Smit herhaaldelijk aan dat ze niet heel erg bezig is met ouder worden. “Ik bedoel, dat gaat eigenlijk vanzelf. Ja, je groeit mee, zeg maar. Ik kan niet zeggen, ik sta daar eigenlijk nooit bij stil.” Veel problemen die vaak worden toegeschreven aan het ouder worden zoals mogelijke lichamelijke ongemakken of gezondheidsproblemen schrijft ze dan ook toe aan andere factoren, bv. ongezond leven of het krijgen van een ongeluk. “Ik denk wel dat ik die conditie blijf houden de eerste jaren. Tenzij, als je ziek wordt of een ongeluk krijgt. Maar dat kan ook als je 20 bent.”

Gevoelsmatige leeftijd – Mw. Smit geeft aan dat, hoewel ze er niet zo uitziet, ze zich jonger voelt dan dat ze daadwerkelijk is. Een exacte getal kan ze hier niet aan verbinden. Ze koppelt het jong voelen veel aan haar gezondheid. “Ik loop mijn kinderen op de halve marathons, mijn volwassen zoons, er nog uit, dus. Zolang ik dat nog doe, voel ik mij niet oud.” Vaak kan ze zich niet identificeren met mensen van haar leeftijd. “Vooral patiënten van mijn leeftijd denk ik echt van, o help.”

Levensvisie – Bij het thema levensvisie uit mw. Smit een heel duidelijk geloof, namelijk dat van de kracht van de geest. “Ik geloof dat je je geest zo kunt beïnvloeden dat je hele lichaam kunt beïnvloeden. [...] Als je zegt, ik kan het wel, 99% kans dat het je iets onmogelijks kunt.” Hierin geloven geeft haar enigszins het gevoel dat ze controle heeft over wat er in het leven gebeurt, ook al zegt ze dat die controle niet zo belangrijk is.

Maatschappij

Mw. Smit ervaart een duidelijk stereotype beeld in de maatschappij van de actieve 55 plusser. Ze houdt er niet van dat ze in een hokje wordt geplaatst en vindt het onzin dat leeftijd gekoppeld wordt aan actief zijn of genieten van de dingen in het leven. Ze voelt zich dan ook niet aangesproken wanneer het over deze groep gaat. “Dat beeld wat je ook hebt van die actieve 50er, die geniet in een keer overal van en die mag het. Ja, daar kan een 40er ook van genieten, van actiever leven, en een 80er ook wel.” Daarnaast ervaart ze dat er een beeld bestaat in de media,

dat als je ouder wordt, dat alles dan minder wordt. Ze vindt dit een verkeerd beeld. “Het is een soort verwachtingspatroon dat alles achteruit gaat. En als dat niet zo is dan geloven ze je niet of ze denken dat je je aanstelt. En dat is wel een heel vreemde cultuur.” Vanuit haar omgeving ervaart mw. Smit geen veranderingen in benadering naarmate ze ouder is geworden. Het enige wat haar wel is opgevallen, is dat mensen ‘u’ tegen haar gingen zeggen toen ze eenmaal een bepaald leeftijd had bereikt.

3.5 Interview ‘Mw. Maas’

Mw. Maas is 56 jaar oud en werkt in de zorg. In het verleden heeft ze gewerkt in de branche uiterlijke verzorging. Ze is gescheiden, heeft een nieuwe relatie en woont alleen. Ze heeft 3 kinderen die allen niet meer thuis wonen. Mw. Maas behaalt een score van 2,75 op de BOWS. Deze score duidt op een minder positieve beleving van het ouder worden. Dit komt overeen met wat ze vertelt in het interview. Hoewel ze aan de ene kant blij is dat ze ouder mag worden, ervaart ze het ouder worden als heftig en confronterend. Ze lijkt alles heel intens te beleven en ze uit haar antwoorden blijkt dat ze heel bewust nadenkt over zichzelf, haar levenswijze en het ouder worden. De volgende thema’s komen aan bod gedurende het gesprek met betrekking tot haar beleving van het ouder worden:

Gezondheid en vitaliteit

Uiterlijk – Mw. Maas is erg geïnteresseerd in het uiterlijk en de veranderingen in het uiterlijk naarmate ze ouder wordt houden haar erg bezig. Ze merkt dat haar huid verandert, dat ze meer rimpels krijgt. Hoewel het haar bezighoudt is er ook wel trots op: “Je moet je rimpels met gratie dragen en die zeggen alles over wat je hebt meegemaakt en je levenservaring.” Ze vindt het belangrijk om er goed uit te zien en dat doet ze door haar huid goed schoon te houden en in te smeren met crème, haar haren mooi te knippen, nagels te verzorgen en zich leuk te kleden. Ze is van mening dat nu ze ouder wordt, ze niet alles meer kan dragen omdat dat niet meer bij haar leeftijd past. “Ik kan heel goed zien, heel objectief en gewoon eerlijk van, ja, dat moeten jongeren mensen dragen.” Toch vind ze dat ze zich niet teveel moet aanpassen en wel zichzelf moet blijven in de kleding die ze draagt. Één van haar beste vriendinnen is hierin een voorbeeld voor haar: “En die loopt in een spijkerbroek en een t-shirtje [...] Zij is het voorbeeld, van, zo hoort het. Vooral doen wat je fijn vindt.”

Lichamelijke gezondheid – Ook met betrekking tot gezondheid vindt mw. Maas het belangrijk om goed voor zichzelf te zorgen. Ze is bewust met gezonde en evenwichtige voeding bezig en ze vindt het belangrijk om te blijven bewegen. Ze kan merken dat haar conditie wat minder wordt, en dat ze bepaalde eisen aan zichzelf wat betreft beweging los moet laten. “Maar als ik sneller wil dan in een mooi tempo, dan merk ik het. Dus echt hardlopen en hard fietsen en, nee. Ik heb ook besloten om dat niet meer te doen. Voor mezelf.” Desondanks vind ze het belangrijk om in beweging te blijven door veel te lopen, veel te fietsen, de trap te nemen in plaats van de lift en af en toe te gaan sporten zoals skeeleren. De waarschijnlijke achteruitgang van haar lichamelijke gezondheid naarmate ze ouder wordt baart haar veel zorgen. Door haar werk komt ze veel in aanraking met ouderen en ze vindt het verschrikkelijk om die mensen te zien worstelen en lijden, dat ze pijn hebben en beperkt zijn in hun kunnen. “Die vreselijke ouderdomsziektes die om de hoek komen kijken. Ja, ik hoop dat ik het, dat ik gezond mag blijven, zo lang mogelijk.” Ze lijkt het idee te hebben dat lichamelijk beperkt worden een onvermijdelijk stap is in het ouderdomsproces. Niet een kwestie of het gebeurt, maar wanneer. De ouderen die ze tegenkomt bij haar werk in de zorg zijn voor haar een schrikbeeld: “Op een gegeven moment ben jij dat. [...] Al die lichamelijke kwalen en dat je in je hoofd ziek wordt, en oh, vreselijk.” Ze is dan ook groot voorstander van euthanasie als er zoveel lijden en pijn is dat het “mensonwaardig” is.

Geestelijke gezondheid – Zoals hierboven ook al duidelijk wordt ziet ze lichamelijke achteruitgang niet alleen als onvermijdelijk. Ze vreest ook de dag dat haar geestelijke gezondheid minder wordt.

Levensbeschouwing

Levensvisie – Mw. Maas is heel spiritueel ingesteld, mede door de spirituele opleidingen die ze heeft gevolgd en ook mede door haar verleden. Voor haar houdt spiritualiteit in je goed naar jezelf luister, voor jezelf zorgt. “Eerst lief voor jezelf zijn. En niet denken dat de ander dat voor je gaat doen.” Ook helpt het haar om betekenis te geven aan de zingeving van haar leven. Ze gelooft dat er meer is tussen hemel en aarde: “We zijn hier niet zomaar wat aan het rotzooien op deze aarde, dat geloof ik gewoon niet. Dan zou het allemaal zinloos zijn en dan.”

Gevoelsmatige leeftijd – Mw. Maas is zich er ten zeerste van bewust dat ze ouder aan het worden is. Toch voelt ze zich niet zo oud als haar echte leeftijd, ze voelt zich eerder 50 jaar oud dan 56. “En dat ik dan straks 60 wordt [...] Ja, gevoelsmatig klinkt het heel oud, maar ik voel mij nog niet oud.” Dit gevoel van jonger zijn dan haar daadwerkelijk leeftijd komt niet voort uit

specifieke situaties. “In alles wat ik nog doe en niet doe en hoe ik functioneer.” Als ze haar kinderen ziet is ze zich het meeste bewust van haar leeftijd. Ze ziet dan hoe volwassen ze al zijn en dan denkt ze: “Ohja, ik ben al 65.” Ze vreest de dag dat ze zich ouder gaat voelen. “Maar ik ben er wel bang voor dat je vandaag of morgen in een gezelschap zit en je dan bewust bent van, oh, ik pas er niet meer tussen.”

Potentieel van persoonlijke mogelijkheden

Persoonlijke ontwikkeling – Mw. Maas vindt het positief dat het ouder worden ertoe heeft geleid dat ze meer wijsheid en levenservaring heeft opgedaan. Samen met de toegenomen wijsheid, levenservaring heeft ook de spirituele groei er ook toe geleid dat ze op een bepaalde manier in het leven staat. Ze weet nu beter wat belangrijk voor haar is en ze is wat rustiger geworden. “Nou, ik shop niet meer, ik woon in een huurhuis, meubels krijg ik, ik ga naar 2^e hands winkels. Ik heb veel geleerd wat belangrijk is. [...] Stel je voor dat ik zonder baan, dan ga ik het tegen die tijd wel weer oplossen. Geloof ik heilig in.” Deze spiritualiteit helpt haar ook om beter met het ouder worden om te gaan omdat het haar helpt te accepteren hoe het leven is in het hier en nu en haar herinnert om niet teveel naar het verleden of in de toekomst te willen kijken. Dit lijkt tegenstrijdig met andere uitspraken die mw. Maas doet want ze lijkt juist erg bezig te zijn met de toekomst.

Sociale omgeving

Sociale contacten – Voor mw. Maas zijn haar sociale contacten erg belangrijk. Vooral haar kinderen spelen een belangrijke rol. Ze probeert ze zoveel mogelijk los te laten en vrij te laten maar ze vindt het wel erg belangrijk dat ze op de hoogte blijft van hun leven en om regelmatig contact te hebben. “Maar één keer in de 2 weken probeer ik mijn kinderen hier te hebben. [...] Zij gaan aan tafel, eten en dan over en weer klessebessen, want daarna gaan ze weer hun eigen kant op.” Ze geeft aan dat in haar sociale netwerk vooral mensen van haar eigen leeftijd zitten maar dat dat geen bewuste keuze is. In haar vriendenkring merkt ze dat het contact intenser wordt en de band hechter.

Sociaal verlies – Mw. Maas merkt dat hoewel het contact met vrienden intenser wordt, haar vriendenkring wel kleiner aan het worden is. Het overlijden van een vriendin op jongere leeftijd komt geregeld terug in het gesprek en lijkt indruk te hebben gemaakt en maakt dat ze blij is dat ze ouder mag worden ondanks alle negatieve aspecten. Ze geeft ook aan dat in contact blijven met mensen erg belangrijk is maar tegelijkertijd vertelt ze dat ze zelf liever thuis is. “Ja, het uit

huis gaan is belangrijk hoor. Ja. En ik ga niet uit, ik ga zelden tot nooit [...] maar het liefst doe ik alles binnenshuis.”

Maatschappij

Mw. Maas heeft het idee dat ouderen niet worden geaccepteerd in de maatschappij. “Jong, glad en als het niet zo is dan laat je je opereren en inspuiten en wat dan ook en nou dat is. Daar ben ik heel duidelijk in, schandalig.” Dit komt vooral voort uit de tv-reclames die ze ziet op tv waarin het jeugdige ideaal duidelijk wordt verbeeld, maar ook haar vroegere werk in de uiterlijke verzorging waardoor ze vindt dat je vooral blij moet zijn met je lichaam zoals het is. “Dat wat je hebt, maak het mooi. En met trots verzorg je het. Je moet je huis ook schoonmaken, geef je ook een likje verf, maar niet steeds een verbouwing.” Ze vindt het ook “vreselijk” dat ze naarmate ze ouder is geworden vaker wordt aangesproken met ‘u’ en ‘mevrouw’. Ze is erg voor beleefdheid maar wil toch liever getutoyeerd worden.

3.6 Interview ‘Dhr. Thijssen’

Dhr. Thijssen is 56 jaar, getrouwd en hij heeft 3 kinderen. Alleen zijn jongste kind woont nog thuis. Hij werkt al jaren bij hetzelfde bedrijf. Een aantal jaren geleden heeft hij een burn-out gehad. Op de BOWS behaalde hij een score van 2,75. Hoewel deze score wijst op een minder positieve beleving van het ouder worden geeft hij herhaaldelijk aan dat hij nog niet veel merkt van het ouder worden en hij ziet het ouder worden vooral als iets wat in de toekomst ligt. Hij beschouwt de veranderingen rondom het ouder worden meer “als een vaststelling van feiten”. De volgende thema’s komen aan bod gedurende het gesprek met betrekking tot haar beleving van het ouder worden:

Gezondheid en vitaliteit

Lichamelijk gezondheid – Sporten en blijven bewegen vindt dhr. Thijssen belangrijk. “En probeer je een beetje je basisconditie bij te houden.” Toch kan hij merken dat zijn conditie en snelheid minder wordt en dat hij zijn zoons niet meer kan bijhouden tijdens een potje tennis. Daarnaast let hij bewust op gezond eten, drinkt hij alcohol met mate en rookt hij niet. Later in het gesprek geeft hij dat hij er af en toe bij stilstaat dat zijn lichamelijke gezondheid achteruit zou kunnen gaan als hij ouder wordt en dat hij dan niet meer zo mobiel is als hij graag zou willen. Zo lang mogelijk zelfstandig blijven, en niet afhankelijk hoeven zijn, is belangrijk voor hem. Zijn ouders zijn hierin een positief rolmodel: “Mijn eigen ouders hebben altijd zelfstandig gewoond,

mijn moeder was bijna niet achter een rollator te krijgen...” Hij is van mening dat hij zo lang mogelijk moet blijven bewegen en onder de mensen moet blijven want dan blijf je volgens hem langer gezond en mobiel.

Geestelijke gezondheid – Dhr. Thijssen heeft als gevolg van een burn-out enige jaren terug tijdelijk problemen met zijn geheugen. De problemen duiden toen niet op vroege dementie en zijn inmiddels verleden tijd. Dit was voor dhr. Thijssen een opluchting. Hij is zich ervan bewust dat dementie nog wel in het verschiet kan liggen maar daar wil hij niet teveel bij stil staan. “Komt tijd, komt raad. Dat zien we dan wel weer.” Toch benoemt hij dat hij zich kan voorstellen dat hij in de toekomst een euthanasieverklaring laat opstellen voor als het ooit zover komt.

Potentieel van persoonlijke mogelijkheden

Persoonlijke ontwikkeling – Levenservaring en relativiseringsvermogen zijn 2 onderwerpen die dhr. Thijssen benoemt als positieve ervaringen in het ouder worden. De levenservaring probeert hij ook over te dragen aan jongere mensen als de gelegenheid zich voordoet. Vanuit de levenservaring komt een duidelijk relativiseringsvermogen naar boven: “Ik bedoel, ik zie om me heen collega’s die allemaal kleintjes krijgen en die zich ongerust maken bij de eerste natte scheet die ze laten bij wijze van spreken. Dan denk ik, ach ja, dat heb ik ook gehad, komt allemaal goed.”

Toegenomen vrijheid – Nu zijn kinderen ouder worden en zelfstandiger zijn ziet hij dat bepaalde verantwoordelijkheden wegvallen. “Het zijn niet meer de kinderen die jou aan het handje allerlei dingen moeten weten en vragen.” Over zijn zoon die vlak voor de vakantie nog druk is met zijn studie: “Jij studeert, dan moet jij plannen, regel het maar.”

Sociale omgeving

Sociale contacten – Door wat dhr. Thijssen hoort in zijn vrienden- en kennissenkring over ouder worden en wat mensen overkomt naarmate ze ouder worden wordt hij af en toe geconfronteerd met zijn eigen ouder worden. Hij merkt ook dat de gespreksonderwerpen met zijn vrienden veranderen. Toch zijn ze niet direct bezig met het ouder worden: “daarvoor zijn we dan weer net te jong”. Ook de veranderingen binnen zijn eigen gezin maken hem bij tijden bewust van het ouder worden. Over zijn kinderen: “Ja natuurlijk, ze worden ouder, ze worden zelfstandiger, ze gaan het huis uit. De oudste heeft een vriendin al een aantal jaren. Ja, daar merk dat ook aan natuurlijk.” Hij geeft aan het belangrijk te vinden om onder de mensen te blijven als hij ouder wordt. Volgens hem blijf je dan ook langer mobiel en gezond dan wanneer je dat niet doet. Hij

benoemt ook dat hij steeds meer jongere collega's krijgt en dat hij dan af en toe denkt: "dat was ik ook ooit eens" maar dat hindert hem niet echt.

Sociaal verlies – Door het wegvallen van zijn ouders is dhr. Thijssen zich wel bewust geworden van zijn eigen ouder worden: "je ouders zijn weg dus nou ben je de oudste in de familie hè".

Levensbeschouwing

Ouder worden als (nog) niet relevant onderwerp – Voor dhr. Thijssen is het ouder een natuurlijk proces waar hij weinig moeite mee heeft. Hij is er niet veel mee bezig en hij ziet het vooral als iets wat in de toekomst ligt. "Nee, ik heb nou zoiets van eerst zien en dan geloven. Daar maak je je dus nu niet druk over maar het zijn wel dingen die je af en toe eens door je hoofd schieten van ja, ik kom ook op een leeftijd dat ik dat misschien nodig heb"

Gevoelsmatige leeftijd – Dhr. Thijssen geeft duidelijk aan dat hij zich jonger voelt dan dat hij daadwerkelijk is: "Nou, 50, 52, ofzo, 4 of 5 jaar jonger voor mijn gevoel." Dit ligt volgens hem aan het feit dat hij nooit ziek is, blijft bewegen en een positieve instelling heeft. Daarnaast vindt hij dat zijn lichaam er niet zo uit ziet als bij leeftijdsgenoten: "Ja, als ik leeftijdsgenoten om me heen zie van 55, 56, ja, daar zitten mannen bij met van die buikjes dat je denkt, man, ga bewegen."

Maatschappij

Dhr. Thijssen geeft aan dat hij, ook als hij ouder wordt, zich nuttig wil blijven maken voor de maatschappij. Zijn vader was hierin een duidelijk voorbeeld. "Ja, zoals mijn eigen vader [...] die heeft gewerkt tot zijn 65^e en heeft daarna nog het nodige vrijwilligerswerk gedaan. Die was 66, 67 en dan stapte hij in die bus en dan ging hij maaltijden bezorgen bij de oude mensen..." Naast een bijdrage leveren aan de maatschappij, wil hij ook graag betrokken blijven bij alles wat er gebeurt in de maatschappij. Hij heeft er moeite mee dat de bezuinigingen er toe leiden dat ouderen ook minder zorg en aandacht krijgen. "Je hebt een dienstbaar leven gehad [...] en dan is het soms wrang om te horen of te lezen of te zien dat in verzorgingstehuizen aan alle kanten geknepen wordt." Hij volgt de huidige discussie over de pensioengerechtigde leeftijd. Hij spreekt zich niet uit over wat hij daarvan vindt, hij zegt enkel: "Nee, dat komt niet dichtbij. Den Haag zorgt wel dat het voorlopig niet zichtbaar komt." Wat hij zelf merkt is dat hij niet langer getutoyeerd wordt, maar dat hij met 'u' wordt aangesproken. Daarnaast vindt hij het wel leuk dat hij als 55-plusser korting krijgt op bijvoorbeeld reisjes.

Werk en Pensioen

Pensioen – Hoewel dhr. Thijssen niet veel bezig is met het ouder worden, denkt hij wel vaker na over zijn pensioenvoorziening, pensioengat en AOW. Tegelijkertijd zegt hij er niet inhoudelijk mee bezig te zijn omdat het nog zeker 10 jaar duurt voordat hij met pensioen kan. Hij geeft aan dat hij ook nog niet uitzielt naar zijn pensioen.

Werk – De reden dat dhr. Thijssen niet zo bezig is met zijn pensioen is omdat werken hem prima bevalt: “Daarvoor heb je nog veel teveel plezier in je werk.” Hij vindt het prettig dat hij zijn jongere collega’s kan helpen en zijn kennis en ervaring kan delen doordat hij “al zoveel jaren meedraait”.

3.7 Interview ‘Mw. Van Dam’

Mw. van Dam is een alleenwonende vrouw van 61 jaar. Haar man is na een zeer lang ziektebed overleden. Ze heeft 2 kinderen waarvan er 1 een eigen gezin heeft. Haar andere kind is verstandelijk beperkt in woont in een beschermde leefomgeving. Mw. Van Dam is arbeidongeschikt verklaard doordat ze als kind gehandicapt is geworden. Door deze handicap is ze minder mobiel en heeft ze hulp nodig in de huishouding. Ze is in behandeling bij een psycholoog. Ze behaalt op de BOWS een score van 2,33 wat duidt op een minder positieve beleving van het ouder worden. Tijdens het gesprek vertelt ze met name over haar negatieve ervaringen, maar ook positieve ervaringen in het ouder worden komen aan bod. Ze geeft aan dat ze het ouder worden niet geheel negatief ervaart omdat er dus ook positieve aspecten zijn, maar ook omdat ze verwachtte dat het erger zou zijn. De volgende thema’s komen aan bod gedurende het gesprek met betrekking tot haar beleving van het ouder worden:

Gezondheid en vitaliteit

Lichamelijke gezondheid - Doordat mw. van Dam gehandicapt is spelen lichamelijke beperkingen bijna haar hele leven al een grote rol. Nu ze ouder aan het worden is, wordt ze steeds vaker met haar handicap geconfronteerd: “En, nu ik ouder wordt begint dat hoe langer hoe meer op te spelen.” Door naar haar leeftijdsgenoten in haar omgeving te kijken ziet ze dat de beperkingen van haar gezondheid niet bij haar leeftijd passen. Ze geeft aan ook minder energie te hebben en dat ze bewust rust moet nemen en niet teveel activiteiten in 1 dag moet inplannen. Ze is blij met alle voorzieningen die er nu beschikbaar zijn, zoals een rollator of scootmobiel, zodat de lichamelijke beperkingen deels overkomen kunnen worden in haar dagelijks functioneren en

mobiliteit. Hoewel mw. van Dam veel hulpmiddelen nodig heeft in het dagelijks leven, probeert ze haar “zelfstandigheid zo hoog mogelijk te houden”. Ze vindt het niet prettig om altijd afhankelijk van anderen te zijn. Zo heeft ze een aangepaste auto, een scootmobiel en is ze bezig om haar huis te laten aanpassen zodat ze er ook in de toekomst kan blijven wonen

Geestelijke gezondheid - Mw. van Dan kan ook goed merken dat haar geestelijke gezondheid minder wordt. Ze merkt dit met name in het overzien van dingen, ze mist overzicht in haar hoofd waardoor, bijvoorbeeld, het organiseren van een verjaardagsfeestjes moeizaam verloopt doordat ze van alles vergeet.

Potentieel van persoonlijke mogelijkheden

Toegenomen vrijheid - Mw. van Dam geeft aan dat ze het prettig vindt dat ze met het ouder worden minder de drang voelt om te moeten presteren. Ze ervaart meer rust en kan het opbrengen om een stapje terug te doen als dat nodig is. “En wat je dan ook merkt is dat het in je hoofd wat rustiger wordt, dus dat iets ook te druk was in je hoofd.”

Persoonlijke ontwikkeling –Mw. van Dam vertelt dat ze het belangrijk vindt om zichzelf open te zetten voor nieuwe ontwikkelingen zoals het internet en ze merkt dat het veel verruiming geeft. “Dus als je, als oudere je ervoor openstelt, dan kun je een heleboel zaken nog meepikken.” Haar moeder is in dat opzicht een rolmodel voor haar. Zij heeft op hoge leeftijd nog geleerd om met een computer om te gaan en gebruik te maken van internet. Een vriendin van haar is het toonbeeld hoe ze niet zou willen zijn, die wil niks leren van de computer. Daarnaast heeft ze geleerd om sneller om hulp te vragen en niet af te wachten tot mensen hulp aanbieden, hoewel dit een moeilijk punt blijft.

Sociale omgeving

Sociale contacten – Voor mw. van Dam zijn haar sociale contacten erg belangrijk. Ze noemt haar vriendinnen, haar kinderen en haar huishoudelijke hulp. Ze vindt het fijn om in contact te blijven met de mensen om haar heen, maar ze is voor veel zaken afhankelijk van haar sociale contacten omdat ze veel dingen niet alleen kan. “Ik heb ook vrienden die [...] hebben meegenomen op vakantie. Elk jaar doen ze dat [...] Ik kan het niet meer alleen, ik heb altijd hulp nodig.” Het internet is voor haar een belangrijk middel om in contact te blijven met mensen.

Sociaal verlies – Eén van de redenen waarom sociale contacten erg belangrijk zijn voor mw. van Dam is omdat ze zich geregeld eenzaam voelt. Als ze zich alleen voelt gaat ze naar buiten en zoekt ze contact met andere mensen op. Haar grootste angst is dat haar iets gebeurd in haar huis

en “dan lig ik hier en dan ben ik dood”. Ze laat daarom ook een alarmeringssysteem installeren zodat ze hulp in kan schakelen wanneer ze dat nodig heeft. Ze geeft aan dat ze soms jaloers is op vriendinnen die alles samen met hun partner kunnen doen. Ze zou het fijn vinden als zij ook iemand zou hebben met wie ze haar leven kan delen. “Ik moet alles alleen doen [...] En dat ben je soms zo strontzat.” Al geeft ze wel aan dat ze hier misschien te zelfstandig voor is en ze is dan ook niet actief op zoek naar een partner. Ze merkt dat haar lichamelijke beperkingen ertoe leiden dat ze minder aansluiting vindt bij haar vriendinnen en ze mist de contacten met vrienden en familie die ze vroeger wel had. Ze geeft aan dat ze het jammer vindt dat haar dochter haar vrienden belangrijker lijkt te vinden dan haar moeder en ze zou willen dat haar dochter meer aandacht aan haar besteedde.

Levensbeschouwing

Gevoelsmatige leeftijd – Mw. van Dam geeft aan dat haar echte leeftijd niet geheel overeenkomt met hoe oud ze zich voelt. Af en toe voelt ze zich wat jonger, met name als ze de enthousiaste verhalen hoort van haar huishoudelijke hulp, die nog jong is “bruist van energie en feest en noem maar op”. Tegelijkertijd is ze zich dan ook bewust dat zij niet meer zo jong is. Meestal voelt mw. van Dam zich ouder dan dat ze daadwerkelijk is, ze voelt zich dan 10 jaar ouder. Dit lijkt met name samen te hangen met haar lichamelijke gesteldheid. “Dat is eigenlijk wel elke dag omdat ik met mezelf geconfronteerd wordt. Zo van, normaal gesproken zou je op mijn leeftijd nog naar boven kunnen lopen, maar ik kan niet meer naar boven komen.”

Maatschappij

Mw. van Dam merkt heel duidelijk dat er een bepaald beeld bestaat in de maatschappij van ouderen zoals zijzelf die gebruik moeten maken van een rollator of scootmobiel. Ze krijgt regelmatig te maken met verbale agressie, met name door jeugdigen: “Op de scootmobiel wordt ik heel erg uitgescholden. [...] En dat is dan misschien ook wel stoerdoenerij, maar het komt wel beangstigend over.” Dat heeft ertoe geleid dat ze een angst heeft ontwikkeld voor bepaalde sociale situaties en deze dan ook uit de weg gaat. Zo gaat ze liever niet op een terras zitten als daar alleen jongeren zitten en gaat ze niet op zaterdag naar de stad. Ze durft niets te zeggen van het gedrag uit angst. Dit gaat zover dat ze overdag alle deuren op slot doet omdat haar huis aan een doorgaande weg ligt waar veel mensen langs komen. Een incident waarbij een dronken jongen haar hele tuin heeft verwoest draagt hier ook aan bij. Uit angst voor herhaling heeft ze geen aangifte gedaan. ”Nou, dat is dus de angst die je dan hebt voor een 16 jarige jongen. Dan

denk ik, hij moest eens weten wat hij mij heeft aangedaan.” Ze ziet in dat niet alle jongeren zo zijn, maar dat maakt haar angst niet minder. Ze heeft het idee dat de jeugd haar als een “ouwe taart” ziet en haar ook zo behandelt. Daarnaast stoort ze zich erg aan de trend die ze ziet in de maatschappij dat ouderen “als de plunders van het kapitaal” worden gezien. Volgens haar is er door de overheid onvoldoende rekening gehouden met de vergrijzing. Tegelijkertijd geeft ze toe dat het heel reëel is dat ze zelf mee moet gaan betalen aan bepaalde zorgkosten. Ze vindt het prettig dat er een ouderen omroep is en een politieke partij voor ouderen die opkomen voor de belangen van ouderen.

Specifieke persoonlijke omstandigheden

Financiële situatie – De beperkte financiële middelen van mw. van Dam, met name in combinatie met haar lichamelijke beperkingen, beïnvloeden hoe ze het ouder worden ervaart. “Omdat je een kleine portemonnee hebt, gaan dan ook poortjes dicht die voor anderen open blijven. En wil ik met een gehandicapte vakantie mee, dat kan wel, kan ik ook wel mee, dan tel maar neer.” Hoewel haar financiële situatie haar ervan weerhoudt om bijvoorbeeld op vakantie te gaan, vindt ze dat ze niet te klagen heeft. Ze heeft gezien bij haar grootouders en schoonouders hoe het is om in armoede te leven en ze is tevreden met hoe ze nu kan leven. Van hen heeft ze geleerd om altijd na te denken voordat ze iets aanschafte: “Je denkt beter bij dingen na. Je bent ook niet materialistisch ingesteld. [...] Als het niet nodig is ga je het niet zomaar kopen.”

3.8 Overeenkomsten en verschillen

Per interview worden 5 of 6 kernthema’s besproken, tussen de 6 en 9 deelthema’s die bestaan uit 17-26 labels. Dezelfde kernthema’s en deelthema’s blijken herhaaldelijk terug te komen in alle interviews, maar ze worden op verschillende manieren ingevuld door de verschillende participanten en zijn op verschillende manieren belangrijk voor ze. Veel labels, maar ook thema’s en kernthema’s lijken met elkaar samen te hangen waardoor het soms lastig is ze te scheiden. De samenhangt verschilt ook per persoon.

Gezondheid en vitaliteit

Lichamelijke gezondheid - Alle deelnemers benoemen dit thema als relevant voor hun beleving van het ouder worden. Voor de meeste deelnemers lijkt een goede gezondheid een belangrijke voorwaarde voor een redelijk positieve beleving van het ouder worden. Van de geïnterviewde merken 5 van de 6 aan hun lichamelijke gezondheid dat ze ouder aan het worden zijn door een

mindere conditie of andere lichamelijke verandering of achteruitgang. Deze 5 deelnemers zien de achteruitgang of verandering van de lichamelijke gezondheid als inherent aan het ouderdomsproces waaruit ook een onderliggend stereotype blijkt dat met het ouder worden de lichamelijke gezondheid slechter wordt. Slechts 1 deelnemer spreekt zich duidelijk uit tegen dit beeld: zij ervaart haar lichamelijke gezondheid als tenminste nog net zo goed als toen ze 18 jaar oud was. Vele proberen om hun lichamelijke gezondheid zo goed mogelijk op peil te houden door middel van sport, gezonde voeding, actief zijn, niet of minder roken en niet of minder alcohol drinken. Eén deelnemer noemt vooral haar handicap in relatie tot haar lichamelijke gezondheid en de problemen met mobiliteit en zelfredzaamheid die daarbij spelen. Eén andere deelnemer zou zelfs euthanasie overwegen als de lichamelijke achteruitgang op een dusdanig punt komt dat het “mensonwaardig” is. Uit de verhalen over de rolmodellen blijkt dat alle deelnemers in hun omgeving een rolmodel hebben die voor hen een voorbeeld is hoe lichamenlijk zo gezond mogelijk te blijven. Hiervan zijn er 4 die een positief rolmodel hebben en 2 een negatief rolmodel dat als voorbeeld dient hoe ze niet ouder zouden willen worden. Het thema ‘Lichamelijke gezondheid’ is over het algemeen als een negatief gewaardeerd thema te bestempelen. De minder positieve score op de BOWS zou dus kunnen voorkomen uit dit thema aangezien fysieke gezondheid 1 van de 3 factoren is die door deze schaal gemeten wordt.

Geestelijke gezondheid – Dit thema is door 4 deelnemers besproken in de interviews. Bij 2 personen spelen er daadwerkelijk problemen met de geestelijke gezondheid in de vorm van geheugenproblemen of gebrek aan overzicht. Alle 4 vrezen ze een verslechtering van de geestelijke gezondheid in de vorm van dementie en 3 deelnemers overwegen euthanasie in het geval dat ze dement mochten worden. Bij 2 deelnemers is er sprake van een rolmodel met betrekking tot de geestelijke gezondheid, beide zijn negatieve rolmodellen. Het thema ‘Geestelijke gezondheid’ is dus duidelijk een thema dat negatief gevonden wordt.

Uiterlijk – 2 participanten benoemen het thema ‘Uiterlijk’ in hun interview. Genoemde onderwerpen daarbij zijn: kleding, gezicht en lichaam en lichaamsverzorging. Beide participanten zijn vrouwen en benoemen dat ze hoe ze eruit zien en het verzorgen van hun lichaam belangrijk vinden, ook naarmate ze ouder worden. Van deze participanten heeft er 1 ook een positief rolmodel met betrekking tot het uiterlijk. Dit thema is niet uitgesproken positief of negatief te noemen en speelt niet mee in de beleving van het ouder worden bij het merendeel van de geïnterviewden.

Potentieel van persoonlijke mogelijkheden

Persoonlijke ontwikkeling – 5 geïnterviewden geven aan dat ze de groei in persoonlijke ontwikkeling zien als een positieve verandering in het ouder worden. Veel genoemde factoren daarbij zijn: levenservaring, relativiseringsvermogen, nieuwe interesses, studie/leren en prioriteiten duidelijker hebben. Minder genoemde factoren zijn: genuanceerd denken, wijsheid, zelfvertrouwen, persoonlijke grenzen erkennen en ervoor opkomen en internet en computer. Er lijkt duidelijk consensus te zijn dat persoonlijke ontwikkeling een positief thema is in de beleving van het ouder worden maar op welk vlak dit ervaren wordt lijkt, afhankelijk van de persoon, erg te variëren. Dat de scores op de BOWS niet wijzen op een geheel negatieve beleving van het ouder worden, maar slechts op een minder positieve beleving van het ouder worden zou dus te maken kunnen hebben met dit thema dat de negativiteit van het thema ‘Lichamelijke gezondheid’ compenseert.

Toegenomen vrijheid – Dit thema is belangrijk voor 5 deelnemers en opvallend is dat dit niet dezelfde 5 zijn als bij het thema ‘Persoonlijke ontwikkeling’. De verminderde verantwoordelijkheden en verplichtingen zijn hierbij belangrijke positieve die factoren van invloed zijn op hoe ze het ouder worden ervaren. Ook de toegenomen vrijheid in dagbesteding en de verminderde prestatiedrang spelen een rol. Bij de meeste deelnemers komt de toegenomen vrijheid voort uit dat hun kinderen ouder zijn geworden, vaak niet meer thuis wonen en hun eigen leven hebben opgebouwd. Bij 1 deelnemer is het vervroegde pensioen ook een reden van de ervaring van toegenomen vrijheid. Dit thema is duidelijk positief in de beleving van het ouder worden.

Sociale omgeving

Sociale contacten – Voor alle participanten zijn de sociale contacten belangrijk maar hoe deze sociale contacten worden ingevuld blijkt heel divers. Meestal is dit in de vorm van familie of vrienden, slechts een enkele keer wordt de relatie met de partner of het contact met een professionele zorgverlener ook benoemd als belangrijk sociaal contact. 1 deelnemer benoemt dat ze met haar sociale contacten ook een hechtere band heeft gekregen naarmate ze ouder is geworden. Voor een andere deelnemer is het belangrijk om zelfredzaam te zijn en niet afhankelijk te worden van haar sociale contacten om de band te onderhouden. Een aantal deelnemers hebben een rolmodel in het onderhouden van sociale contacten. Deze 3 personen zien heel duidelijk aan de hand van het positieve of negatieve rolmodel dat het belangrijk is om

in contact te blijven met hun omgeving. Het thema ‘Sociale contacten’ heeft een positieve invloed op de beleving van het ouder worden.

Sociaal verlies – Bij 3 geïnterviewden speelt sociaal verlies ook een rol in hun ervaring van het ouder worden. Ze zien hun sociale kring kleiner worden en hun naasten overlijden. Bij 1 deelnemer is er zelfs sprake van eenzaamheid nu ze ouder is, ze geen partner heeft, een kleinere sociale kring heeft en minder mobiel is door een verslechtering van haar gezondheid. Deze deelnemer is ook de enige die een oudere gevoelsmatige leeftijd heeft en heeft de laagste score op de BOWS. ‘Sociaal verlies’ is duidelijk een negatief gewaardeerd thema.

Levensbeschouwing

Levensvisie – Bij 4 deelnemers kwamen facetten uit hun levensvisie aan bod gedurende het interview als relevant voor hun beleving van het ouder worden. Geloof en spiritualiteit en het gevoel van controle over hun leven en het ouder worden waren de meest genoemde thema’s. 1 Deelnemer benoemt een positief rolmodel voor zijn eigen levensvisie dat ervoor zorgt dat hij probeert te blijven genieten van het leven. Toch lijkt bij de meeste deelnemers de invloed van de levensvisie van beperkte invloed op de beleving van het ouder worden en komen andere onderwerpen zoals lichamelijke gezondheid meer prominent naar voren als van wezenlijke invloed op hoe het ouder worden ervaren wordt. Het thema levensvisie heeft een overwegend positieve invloed op de beleving van het ouder worden.

Ouder worden als (nog) niet relevant onderwerp – Voor 3 participanten is het ouder worden een proces dat (nog) niet relevant is in hun huidige leven. Ze zien het als een natuurlijk proces dat geleidelijk verloopt en ze zijn ten tijde van de interviewafname niet echt bewust van hun eigen ouder worden. Gedurende het gesprek, aangestuurd door de gestelde vragen, komen er wel diverse thema’s naar voren die wel degelijk als belangrijk kunnen worden bestempeld in hun beleving van het ouder worden. Ze zien de meeste thema’s en het ouder worden als iets wat in de toekomst ligt. Uit de verhalen van de participanten wordt het duidelijk dat zij dit thema positief zien.

Gevoelsmatige leeftijd – Alle deelnemers is gevraagd naar de gevoelsmatige leeftijd en het is dus niet verassend dat dit thema bij alle deelnemers terugkomt in de analyse. Bij alle deelnemers bleek de gevoelsmatige leeftijd, tenminste voor een gedeelte van de tijd, af te wijken van de daadwerkelijke leeftijd. 5 van de 6 deelnemers blijkt zich altijd of vaak jonger te voelen dan dat hij of zij daadwerkelijk is. Slechts 1 deelnemer geeft aan zich ouder te voelen dan haar echte

leeftijd, zij voelt zich zelfs 10 jaar ouder. Bij een jongere gevoelsmatige leeftijd is dit thema duidelijk positief, bij een oudere gevoelsmatige leeftijd is dit thema duidelijk negatief.

Maatschappij

Alle deelnemers werden beïnvloed in hun beleving van het ouder worden door onderwerpen die betrekking hebben op de maatschappij. De positie van ouderen in de maatschappij en de politiek werden het meeste genoemd door respectievelijk 6 en 4 deelnemers. Stereotypen over ouderen die de participanten zien in de maatschappij en de stereotypen die ze er zelf op na houden lijken van invloed te zijn op de gevonden labels in dit thema. De deelnemers lijken stereotypen te gebruiken om zichzelf te vergelijken met anderen en zichzelf een plek te geven in de maatschappij. 1 deelnemer benoemt een positief rolmodel voor zijn eigen rol in de maatschappij. De geïnterviewden geven een gemengd positief en negatief beeld van de maatschappij, met een nadruk op negatieve factoren. Met name de positie van ouderen in de maatschappij, de huidige discussie in de politiek rondom de pensioengerechtigde leeftijd en het beeld van ouderen dat de media de maatschappij wil opleggen leiden tot veel verontwaardiging. 1 deelnemer ervaart zelfs een duidelijke ouderendiscriminatie als ze zich onder de mensen begeeft met als gevolg angst voor sociale situaties en andere mensen. Dit thema is niet eenduidig positief of negatief te noemen.

Werk en pensioen

Werk – Hoewel 4 deelnemers een baan hebben, geeft slechts 1 deelnemer aan dat zijn werk van invloed is op zijn beleving van het ouder worden. Hij heeft veel plezier in zijn werk en hij wil daarom ook nog niet stoppen met werken. Daarnaast benoemt hij een toegenomen werkervaring. Hoewel dit thema een positieve invloed heeft op de beleving van het ouder worden, lijkt het niet een zeer grote bijdrage te leveren aan de beleving van het ouder worden.

Pensioen – 1 Participant is met vervroegd pensioen en vertelt over de positieve gevolgen van het stoppen met werken. Hij heeft een duidelijk rolmodel hierin hoe hij deze periode niet had willen ervaren, een negatief rolmodel. Van de overige participanten hebben het er 4 wel over de pensioengerechtigde leeftijd maar bij 3 is dat enkel in relatie tot de maatschappij en de politiek. Slechts 1 deelnemer die ook nog werkt geeft aan af en toe bezig te zijn met hoe zijn eigen pensioen en AOW er over een aantal jaren uit gaat zien. Dit thema kan als positief bestempeld worden en lijkt van grote invloed op de beleving van het ouder worden voor de participant die

met pensioen is. Voor de andere participant lijkt het pensioen niet zeer relevant in hoe hij het ouder worden ervaart.

Specifieke persoonlijke omstandigheden

Financiële situatie – Bij slechts 1 deelnemer is een specifieke persoonlijke situatie naar voren gekomen die van invloed is op de beleving van het ouder worden die niet in te delen valt bij een ander thema, de financiële situatie van deze participant. Aan de ene kant is de financiële situatie een negatieve invloed op haar beleving van het ouder worden, aan de andere kant heeft ze geleerd van een rolmodel dat ze tevreden kan zijn met wat ze wel heeft. Toch lijkt dit thema wel een negatieve invloed op de beleving van het ouder worden voor deze participant.

4. Conclusie

Het doel van dit onderzoek was het achterhalen hoe mensen met een minder positieve beleving van het ouder worden dit nu echt ervaren, de persoonlijke verhalen en anekdotes van mensen daarover en de verschillen en overeenkomsten in hoe het ouder worden beleefd wordt bij mensen in de leeftijd 55-61 jaar. Een leeftijdsspanne waarin er over het algemeen veel gebeurt in iemands leven dat te maken heeft met ouder worden, zoals kleinkinderen krijgen of stoppen met werken. Hoe ziet hun leven eruit, hoe heeft hun leven invloed op de beleving van het ouder worden en hoe heeft het ouder worden invloed op hun leven.

4.1 Conclusie

De onderzoeksvragen die in de inleiding aan de hand van de literatuurverkenning zijn opgesteld waren als volgt:

Hoe ziet de individuele beleving van het ouder worden eruit bij mensen in de leeftijd 55-69 jaar die dit als minder positief ervaren?

Welke overeenkomsten en verschillen zijn er in de individuele belevingen van het ouder worden bij mensen in de leeftijd 55-69 jaar die dit als minder positief ervaren?

Uit de analyse zijn diverse thema's naar voren gekomen die van invloed zijn op de beleving van het ouder worden bij deelnemers met een score op de BOWS die duidt op een minder positieve beleving van het ouder worden in de leeftijd 55-61 jaar. Deze zijn samen te vatten in de volgende kernthema's; 1) 'Gezondheid en vitaliteit', 2) 'Potentieel van persoonlijke mogelijkheden', 3) 'Sociale omgeving', 4) 'Levensbeschouwing', 5) 'Maatschappij', 6) 'Werk en Pensioen' en 7) 'Specifieke persoonlijke omstandigheden'. Met name kernthema 1 tot en met 5 zijn in hoge mate vertegenwoordigd in de interviews en zijn van grote invloed op hoe de participanten hun eigen ouder worden ervaren.

De kernthema's, thema's en ook de individuele labels die naar voren zijn gekomen tijdens de data-analyse zijn ook terug te vinden in de literatuur. De thema's 'Gezondheid en vitaliteit', 'Persoonlijke ontwikkeling' en 'Sociaal verlies' komen overeen in grote lijnen met de

categorieën '(Zorgen over) verminderde gezondheid', 'Continue groei en persoonlijke ontwikkeling' en 'Verlies van sociale contacten' uit een kwalitatieve studie van Keller et al. uit 1989 en de kwantitatieve studies van Steverink et al. (2001) en van Westerhof (2003) naar de beleving van het ouder worden. Naast deze 3 categorieën kwamen er uit het onderzoek van Keller et al. (1989) nog 2 thema's naar voren, namelijk; 'Een natuurlijk en geleidelijk proces zonder noemenswaardige eigenschappen' en 'Toegenomen vrijheid, nieuwe interesses en minder verantwoordelijkheid'. Ook deze 2 categorieën zijn terug te vinden in de thema's uit dit onderzoek. De categorie 'Toegenomen vrijheid, nieuwe interesses en minder verantwoordelijkheid' is samengevoegd met de categorie 'Continue groei en persoonlijke ontwikkeling' tot het kernthema 'Potentieel van persoonlijke mogelijkheden' vanwege de grote overlap en samenhang van de labels in deze thema's. De categorie 'Een natuurlijk en geleidelijk proces zonder noemenswaardige eigenschappen' komt terug als label binnen het thema 'Ouder worden als (nog) niet relevant onderwerp' en kernthema 'Levensbeschouwing'.

Ook het thema 'Gevoelsmatige leeftijd' blijkt in deze studie vergelijkbaar relevant te zijn zoals blijkt uit de onderzoeken van Kaufman en Elder (2002), Kötter-Grühn et al. (2009), McFarquhar en Bowling (2011) en Weiss en Freund (2011) beschreven in de literatuurverkenning. De gevoelsmatige leeftijd lijkt een belangrijke rol te spelen in de beleving van het ouder worden. De enige deelnemer met een hogere gevoelsmatige leeftijd was ook 1 van de 2 deelnemers die niet een overwegend positieve beleving van het ouder worden hadden en had de laagste score op de BOWS, namelijk 2,33. De overige deelnemers gaven aan zich jonger te voelen dan hun echte leeftijd, beleefden het ouder worden overwegend positief en hadden een duidelijk hogere score op de BOWS, namelijk tussen 2,67 en 2,92.

De invloed van de maatschappij komt terug als een kernthema in deze studie, evenals naar voren kwam in de literatuurverkenning. Een opvallend onderwerp binnen het kernthema 'Maatschappij' is de invloed van de politiek en dan met name de huidige discussie rondom de AOW en pensioengerechtigde leeftijd en de grote bezuinigingen die plaatsvinden waar ook ouderen iets van merken. De invloed van stereotypen over ouderen beperkt zich in de resultaten van dit onderzoek tot de eigen beeldvorming. Ze beïnvloeden hoe een oudere zichzelf ziet en welke plek hij/zij heeft in de maatschappij.

De multidirectionaliteit en multidimensionaliteit van de thema's die belangrijk zijn in de beleving van het ouder worden zijn in deze studie ook bij een minder positieve beleving van het ouder worden bevestigd. Alle participanten hebben zowel positieve als negatieve ervaringen in de beleving van het ouder worden uitgesproken gedurende het interview: multidimensionaliteit. Met name het kernthema 'Gezondheid en vitaliteit' wordt als een negatief thema gezien en het kernthema 'Potentieel van persoonlijke mogelijkheden' als positief thema. Binnen de kernthema's komen ook zowel positieve als negatieve waarderingen naar voren. Dit is met name binnen het kernthema 'Sociale omgeving'. De onderwerpen in het thema 'Sociale contacten' hebben een positieve invloed op de beleving van het ouder worden, terwijl de onderwerpen in het thema 'Sociaal verlies' duidelijk negatief van aard zijn. De verdeling van positief en negatief gewaardeerde kernthema's is evenredig verdeeld met 'Gezondheid en vitaliteit', 'Maatschappij' en 'Specifieke persoonlijke omstandigheden' als negatieve thema's, 'Potentieel van persoonlijke mogelijkheden', 'Levensbeschouwing' en 'Werk en pensioen als positieve thema's' en 'Sociale omgeving' als zowel positief als negatief thema.

Er zijn ook een aantal labels naar voren gekomen in de analyse die opvallen. Een veel voorkomend label dat genoemd is door 3 participanten en dat niet direct terug te vinden is in eerder gedaan onderzoek dat beschreven is in de inleiding is 'geloof en spiritualiteit'. Uitvoeriger literatuuronderzoek wijst uit dat geloof en spiritualiteit in bepaalde mate van invloed is op de gezondheid en het welbevinden bij ouderen (Lawler-Row & Elliott, 2009). De samenhang met de beleving van het ouder worden lijkt nog niet nader onderzocht te zijn. Andere opvallende labels die uit de analyse naar voren kwamen zijn: 'handicap', 'sociale angst' en 'discriminatie' en het thema: 'Financiële situatie'. Al deze labels en thema's zijn niet direct terug te vinden in de literatuur van de literatuurverkenning voor deze studie. Deze labels en het thema zijn allen slechts door 1 dezelfde deelnemer benoemd als zijnde een negatieve invloed op de beleving van het ouder worden. Opvallend is dat dit de deelnemer betreft die als enige een hogere gevoelsmatige leeftijd heeft alsook de laagst behaalde score op de BOWS. De omstandigheden waarin zij verkeert, de handicap die ze heeft, de beperkte financiën en de discriminatie die zij ervaart in de maatschappij met als gevolg sociale angst lijken zwaar te wegen in haar beleving van het ouder worden. Dit toont aan dat de context zeer relevant is in dit onderzoek naar hoe het ouder worden beleefd wordt.

Dit onderzoek laat zien dat de beleving van het ouder worden voor elk individu zich lijkt te openbaren als het product van de interactie tussen aspecten inherent aan het ouder worden, zoals de verandering of achteruitgang van lichamelijke gezondheid en de veranderingen in de sociale omgeving, en specifieke individuele situationele aspecten, zoals de relatie met een partner of het oppakken van een studie. Wel kan gesteld worden dat de overeenkomsten in de beleving van het ouder worden vooral gevoed worden door de inherente aspecten van het ouder worden terwijl de verschillen vooral hun oorzaak vinden in de totaal verschillende unieke levenssituatie.

4.2 Discussie

In deze these is ervoor gekozen om in de analyse en de resultaten de interviews niet open te breken, maar in zijn geheel te verwerken zodat een duidelijk beeld ontstaat van de geïnterviewde persoon en zijn/haar leven en gedane uitspraken altijd in een context beschouwd kunnen worden. Daarnaast is de analyse van de alle interviews ondergebracht bij de resultaten en niet bij de methode omdat de verhalen van alle deelnemers de eerste onderzoeksvraag beantwoorden.

Opvallend is dat uit de analyse van de interviews blijkt dat, hoewel de deelnemers zijn geselecteerd op een score op de BOWS die duidt op een minder positieve beleving van het ouder worden, tenminste 4 van de 6 deelnemers tijdens het interview aangeven het ouder wordingsproces overwegend positief te ervaren. Dit zou dus eerder duiden op een positieve beleving van het ouder worden dan een minder positieve beleving van het ouder worden. Dit kan te maken hebben met het feit dat de BOWS de beleving van het ouder worden meet aan de hand van slechts 3 factoren. Deze factoren zijn allen aanwezig in de gevonden thema's, maar, zo toont het huidige onderzoek aan, zijn niet alles omvattend. Naast sociaal verlies, fysieke gezondheid en voortgezette groei zijn er nog meer thema's die belangrijk zijn in de beleving van het ouder worden zoals bijvoorbeeld de maatschappij of de levensvisie van iemand. Dit sluit aan bij de conclusie van Steverink et al. (2001) dat kwantitatief onderzoek onvoldoende is in het identificeren van alle significante dimensies in de beleving van het ouder worden, alsmede de beperkte verklaarde variantie van de factoren van invloed op de beleving van het ouder worden in het kwantitatieve onderzoek van Westerhof (2003).

De oorspronkelijke leeftijdspanne van de benaderde potentiële participanten was 55-69 jaar. Opvallend is dat de uiteindelijke leeftijd van diegenen die zijn geïnterviewd tussen de 55 en 61 blijkt te liggen. Uit de leeftijdsgroep 62-69 heeft zich niemand aangemeld voor deelname de interviews en is dus ook niet vertegenwoordigd in dit onderzoek. De personen in de leeftijd 62-69 jaar zullen naar alle waarschijnlijkheid meer merken van het ouder worden, alleen al omdat ze in deze periode de pensioengerechtigde leeftijd bereiken. Daarnaast is het denkbaar dat mensen uit deze leeftijdsgroep in meerdere mate merken aan hun lichamelijke en geestelijke gezondheid dat ze ouder worden en zou sociaal verlies een grotere rol kunnen spelen. Dit zou naar alle waarschijnlijkheid van invloed zijn geweest op hoe mensen uit deze leeftijdscategorie het ouder worden ervaren en had kunnen leiden tot andere resultaten dan die nu met mensen in de leeftijd 55-61 zijn bereikt. De leeftijdsgroep die uiteindelijk gebruikt is, 55-61 jaar, bleek over het algemeen nog niet zoveel veranderingen in hun leven te hebben die in verband worden gebracht met het ouder worden zoals stoppen met werken en het krijgen van kleinkinderen of de veranderingen die er al wel in hun leven hadden plaatsgevonden hebben minder invloed op de beleving van het ouder worden dan aangenomen wordt.

4.3 Limitaties en krachten

Hoewel het een basisvoorwaarde is voor een geslaagd interview dat de deelnemers open zijn en vrij vertellen gedurende het interview, moet toch opgemerkt worden een kracht van dit onderzoek is dat de participanten buitengewoon openhartig waren en hun persoonlijke verhalen en gevoelens aan de interviewer toevertrouwden. Door gebruik te maken van een semigestructureerd interview waarbij de deelnemers alle ruimte kregen om te vertellen is een mooi beeld van de situatie van de deelnemer ontstaan en kunnen de resultaten verbonden worden met de context. Hoe iemand is, wat iemand heeft meegemaakt en hoe iemand in het leven staat zijn van grote invloed op hoe iemand het leven en ook het ouder worden ervaart.

De limitaties van dit onderzoek zijn te vinden in de beperkte grootte van de steekproef, slechts 6 mensen zijn geïnterviewd in deze studie. Daarnaast lijkt de steekproef niet representatief voor alle ouderen in Nederland in deze leeftijdscategorie. De ongelijke vertegenwoordiging van mannen ten opzichte van vrouwen in de steekproef, de steekproef bestond uit 2 mannen en 4 vrouwen, de beperkte diversiteit in sociaal-culturele achtergrond van de deelnemers, allen autochtoon, en het feit dat alle deelnemers afkomstig zijn uit Oost-

Nederland dragen hieraan bij. Zoals Bode, Drossaert en Dijkstra (2007) in hun verkennende studie naar de beleving van het ouder worden onder Turkse en Hindostaans-Surinaamse ouderen laten zien, beleven allochtone ouderen het ouder worden niet hetzelfde als autochtone ouderen. Autochtonen lijken het ouder worden over het algemeen minder positief te ervaren. Culturele aspecten die verband houden met ouder worden uit het land van herkomst en de verschillen hierin met de Nederlandse cultuur spelen ook een rol. Ten slotte kan nog gezegd worden dat het gebruikte interviewschema en de toegepaste codering niet bewezen valide zijn.

4.4 Aanbevelingen voor vervolg onderzoek en interventies

De vele verschillende labels en thema's die voortvloeiden uit de interviews tonen aan dat vervolgonderzoek veelbelovend kan zijn en dat er wellicht inderdaad meer thema's belangrijk in de beleving van het ouder worden dan onderzoek tot nu toe laat zien. Er lijkt nog geen verzadiging bereikt te zijn in de labels en thema's die belangrijk zijn in de beleving van het ouder worden. Elk interview voegt nog een benoemenswaardige hoeveelheid nieuwe labels en/of thema's toe aan de tot dan toe reeds vergaarde data. In vervolgonderzoek is aan te bevelen een grotere steekproef met een evenredige verdeling tussen mannen en vrouwen en participanten met een grotere diversiteit in sociaal-culturele achtergrond te selecteren die representatief is voor de Nederlandse bevolking. Daarnaast is het niet duidelijk of deze thema's en labels ook relevant zijn in een duidelijk negatieve ofwel positieve beleving van het ouder worden, of dat deze thema's en labels enkel belangrijk zijn in een minder positieve beleving van het ouder worden. Dit zou moeten blijken uit verder onderzoek. Ook is het aan te bevelen de labels en thema's die nog niet vertegenwoordigd lijken te zijn in de bestaande literatuur over de beleving van het ouder worden zoals 'geloof en spiritualiteit', 'sociale angst', 'discriminatie' en 'specifieke persoonlijke omstandigheden zoals de 'financiële situatie' verder te onderzoeken. Zoals gebleken is uit dit onderzoek zijn de factoren die de BOWS meet in de beleving van het ouder worden niet alles omvattend. Of dit betekent dat de BOWS uitgebreid moet worden met meer subschalen of anders aangepast zou eerst verder onderzocht moeten worden. Verder onderzoek naar de betekenis van inherente aspecten van het ouder worden en specifieke individuele situationele aspecten wordt ook aanbevolen.

De bevindingen van dit onderzoek geven een indicatie waar aan gedacht kan worden bij het uitzetten van interventies voor bevordering van maatschappelijke integratie en in de

identificatie van mensen die het ouder worden minder positief ervaren. Hierbij kan zowel van de positieve als negatieve thema's gebruik worden gemaakt. De positieve thema's kunnen worden versterkt en de negatieve thema's kunnen ofwel worden omgebogen naar positief of verzwakt worden zodat ze minder relevant zijn in de beleving van het ouder worden, bijvoorbeeld door mensen ermee te leren omgaan. Of de interventies zich het beste kunnen richten op de overeenkomstige thema's die relevant zijn in de beleving van het ouder worden en dus grootschalig kunnen worden ingezet, of dat nu juist meer gekeken moet worden naar de verschillende labels de focus moet liggen op het individu zou verder onderzocht moeten worden. Welke thema's of labels die aangepakt kunnen worden in de interventies hierbij tot de beste resultaten leidt zou ook verder onderzocht moeten worden.

5. Referentielijst

- Baarda, D.B., de Goede, M.P.M. & Teunissen, J. (2009) Basisboek kwalitatief onderzoek. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek. Groningen/Houten: Noordhoff uitgevers bv.
- Bode, C., Drossaert, C.H.C. & Dijkstra, E. (2007). Een verkennende studie naar de eigen beleving van het ouder worden onder Turkse en Hindostaans-Surinaamse ouderen in Den Haag. *Epidemiologisch bulletin*, 42(20), 26-32.
- Boeije, H. (2008). Analyseren in kwalitatief onderzoek. Denken en doen. Den Haag: Boom Onderwijs.
- Diehl, M.K. & Wahl, H.W. (2010) Awareness of age-related change: Examination of a (mostly) unexplored concept. *Journal of Gerontology: Social Sciences*; 65B(3), 340-350.
- Garssen, J. (2011). Demografie van de vergrijzing. Centraal Bureau voor de Statistiek. Den Haag/Heerlen.
- Heckhausen, J., Dixon, R.A. & Baltes, P.B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, 25, 109-121.
- Horton, S., Baker, J., Côté, J. & Deakin, J.M. (2008). Understanding seniors perceptions' of stereotypes and aging. *Educational Gerontology*, 34(11), 997-1017.
- Lawler-Row, K.A. & Elliott, J. (2009). The role of religious activity and spirituality in health and well-being of older adults. *Journal of Health Psychology*, 14(1), 43-52.
- Kaufman, G. & Elder Jr., G.H. (2002). Revisiting age identity. A research note. *Journal of aging studies*, 16, 169-176.

- Keller, M.L., Leventhal, E.A. & Larson, B. (1989). Aging: the lived experience. *International Journal of Aging and Human Development*; 3, 197-211. In: 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*; 65B, 364-373.
- Kotter-Grühn, D., Kleinspehn-Ammerlahn, A., Gerstorf, D. & Smith, J. (2009). Self-perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin age study. *Psychology and Aging*, 24(3), 654-667.
- Lakra, D.C., Ng, R. & Levy, B.R. (2012). Increased longevity from viewing retirement positively. *Aging and Society*, 52(6) Verkregen op 6 augustus 2012 van <<<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8476198>>>.
- Levy B.R, Slade M.D., Kunkel S.R. & Kasl, S.V. (2002) Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-270.
- Mock, S.E. & Eibach, R.P. (2011). Aging attitudes moderate the effect of subjective age on psychological well-being: Evidence from a 10-year longitudinal study. *Psychology and Aging*, 26(4), 979-986.
- Rothermund, K. & Brändtstadter, J. (2003). Age stereotypes and self-views in later life: Evaluating rival assumptions. *International Journal of Behavioral Development*, 27(6), 549-554.
- Stenner, P., McFarquhar, T. & Bowling, A. (2011). Older people and ‘active aging’: Subjective aspects of aging actively. *Journal of Health Psychology*, 16, 467.
- 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*; 65B, 364-373.

- Weiss, D. & Freund, A.M. (2012). Still young at heart: Negative age-related information motivates distancing from same-aged people. *Psychology and aging*, 27(1), 173-180.
- Westerhof, G.J. (2003). De beleving van het eigen ouder worden: Multidimensionaliteit en multidirectionaliteit in relatie tot succesvol ouder worden en welbevinden. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 34, 96-104.
- Westerhof, G.J., Krauss Whitbourne, S. & Freeman, G.P. (2012). The aging self in a cultural context: the relation of conceptions of aging to identity processes and self-esteem in the United States and the Netherlands. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(1), 52-60.
- Wurm, S., Tesch-Römer, C. & Tomasik, M.J. (2007). Longitudinal findings on age-related cognitions, control beliefs and health in later life. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 62B(3), 156-164.

6. Bijlagen

Bijlage I – Wervingsmail

Geachte heer/mevrouw,

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

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

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

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

Alvast bedankt voor uw reactie.

Met vriendelijke groet,

Marit Hoekman en Hanneke Dambacher

Bijlage II – Interviewschema

Interviewschema:

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

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

Het interview zal ongeveer een uur in beslag nemen. Ik hoop dat u zich vrij voelt om zo open en eerlijk mogelijk te zijn in ons gesprek. Ik ben benieuwd naar uw eigen ervaring; er zijn geen goede of foute antwoorden op de vragen. De antwoorden die u geeft, zullen alleen gebruikt worden in dit onderzoek en zullen anoniem worden verwerkt. Graag zou ik met uw toestemming dit gesprek opnemen, zodat ik het later kan terugluisteren. Vindt u dat goed?

Heeft u nog vragen?

Zullen we dan maar gaan beginnen met het interview?

Beleving van het ouder worden

Wat vindt u ervan dat u ouder wordt?

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

Waar kunt u aan merken dat u ouder wordt?

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

Bewustzijn

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

- Hoe oud voelt u zich meestal?

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

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

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

- Voorbeeld uitvragen
- Hoe voelt u zich dan?

Rolmodel

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

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

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

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

Maatschappij en omgeving

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

- Kunt u zich in dit beeld vinden of niet?

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

- Kunt u zich in dit beeld vinden of niet?

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

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

Eigen aanvullingen

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

Topic lijst

De volgende onderwerpen moeten zijn behandeld:

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

Binnen de topics kan doorgevraagd worden over de volgende onderwerpen:

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

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

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