



**“Je bent blij dat je je ogen
weer open doet,
want dan ben je d'r nog.”**



***Exploratief vooronderzoek
naar ouderen en zingeving***

**Student: Nelleke Moot
Begeleider: Christa Anbeek
Meelezer: Mariëtte Braakman**

**Masterscriptie Universiteit voor Humanistiek
Utrecht, januari 2010**

“Je bent blij dat je je ogen weer open doet, want dan ben je d'r nog”

Exploratief vooronderzoek over ouderen en zingeving

Samenvatting

Dit onderzoek gaat over de manier waarop ouderen boven de 75 zingeving ervaren ten opzichte van hoe ze dat eerder in hun leven deden. Aan de hand van zingevingselementen zoals genoemd door Van Selm(1998) ben ik op zoek gegaan naar wat ouderen in literatuur en in interviews zelf zeggen over zingeving in hun leven. De elementen die ik heb gebruikt om uitspraken van ouderen te analyseren zijn: het streven naar het bemachtigen en behouden van positief affect; creativiteit; het formuleren van bezigheden/plannen/doelen en inspanning deze te bereiken; kennis, overtuigingen en waarden die het leven begripbaar en voorspelbaar en hanteerbaar maken en als laatste trots en eigenwaarde.

Intermenselijke relaties en vrijetijdsbesteding zijn belangrijke bronnen van zingeving voor ouderen, maar zijn dat ook voor jongere leeftijdsgroepen. De meeste ouderen ervaren het leven niet per definitie intenser dan eerder in hun leven.

Doelen die ouderen stellen worden kleiner en van een minder lange termijn. Zelfwaardering ontlenen ze meer aan het verleden en aan kleinere behaalde doelen die in het teken staan van het behoud van zelfstandigheid dan eerder in hun leven. Verder kan een natuurbeleving of het besef 'er (nog) te zijn' voor ouderen bijvoorbeeld zingevend zijn.

Voorwoord

Het schrijven van deze scriptie ging met vallen en opstaan. Ik begon vol enthousiasme, had meerdere momenten dat ik er de brui aan wilde geven en heb het uiteindelijk afgemaakt. Dit frustrerende doch leerzame proces was ik niet doorgekomen zonder de begeleiding van Christa en Mariëtte. Ook al was ik er niet altijd blij mee- zij kwamen beide steeds met een andere inbreng om mij verder op weg te helpen.

Het meest inspirerende aan het onderzoek was het interviewen van mijn respondenten. Zij hebben mij hun vertrouwen geschonken en verteld over ervaringen die niet dagelijks ter sprake komen. Ik voelde mij geraakt door hun verhalen maar vond het vervolgens lastig om hun persoonlijk relaas om te zetten in antwoorden op mijn onderzoeksvraag. Hopelijk heb ik de kern van hun zingevingservaring enigszins weer kunnen geven.

Verder had ik überhaupt niet kunnen afstuderen zonder alle hulp, aanmoediging en schouders om op uit te huilen van mijn lieve familie en vrienden. Iedereen, bedankt voor het geduld!

Het afstuderen bleek voor mij boven alles vooral een oefening in geduld en gestadig doorwerken. Onderstaand verhaal vond ik derhalve erg inspirerend:

'Eens werd de meester gevraagd of hij niet teleurgesteld was vanwege het feit dat al zijn moeite zo weinig vrucht voortbracht.

Als antwoord vertelde hij het verhaal over een slak die op een koude, stormachtige dag in het voorjaar begon de stam van een heel hoge kersenboom te beklimmen. De spreeuwen, die ernaast zaten, schoten in de lach toen ze zagen wat de slak deed. Een van hen vloog naar de slak toe en kwetterde: 'Hé dommerik, zie je niet dat er nog helemaal geen kersen in de boom hangen?' Het kleine diertje onderbrak zijn klimtocht niet en antwoordde: 'Maar zodra ik boven ben wel.'

(Bron: www.zinnigeverhalen.nl)

Inhoudsopgave

1. Onderzoeksopzet	4
1.1 Aanleiding	4
1.2 Relevantie en probleemstelling	4
1.2.1. Relevantie	4
1.2.2. Probleemstelling	5
1.3 Onderzoeksmethode	6
1.3.1. Onderzoeksopzet	6
1.3.2. Keuze van de onderzoekseenheden	7
1.3.3. Verantwoording van overige keuzen	8
1.3.4. Betrouwbaarheid en geldigheid	9
1.4 Opzet van deze scriptie	10
2. Theoretisch kader	11
2.1 Zingeving	11
2.2 Zingeving en zinloosheid bij ouderen	12
2.3 Analyse kader	15
3. Literatuuranalyse	17
3.1 Literatuurkeuze	17
3.2 Positief affect	18
3.3 Creativiteit	21
3.4 Doelen	22
3.5 Begrijpelijkheid, voorspelbaarheid	23
3.6 Zelfachting, trots	25
4. Interviewanalyse	27
4.1 Zinverlies	27
4.2 Positief affect	28
4.3 Creativiteit	31
4.4 Doelen	32
4.5 Begrijpelijkheid, voorspelbaarheid	33
4.6 Zelfachting, trots	35
5. Conclusie	37
5.1 Conclusies per element	37
5.1.1. Positief affect	37
5.1.2. Creativiteit	37
5.1.3. Doelen	38
5.1.4. Begrijpelijkheid, voorspelbaarheid:	38
5.1.5. Zelfachting, trots	39
5.2 Eindconclusie	40
5.3 Hypothesen en onderzoeksaanbeveling	41
6. Bronnenlijst	43
Bijlage 1 Semi-gestructureerde Vragenlijst	45
Bijlage 2 Tabel met gegevens van 11 respondenten	46

1. Onderzoeksopzet

1.1 Aanleiding

Tijdens mijn stage als humanistisch geestelijk verzorger in een verzorgingshuis ben ik mij af gaan vragen of ouderen misschien op een andere manier met zingeving omgaan dan mensen in andere stadia van hun leven. Ouderen krijgen vaak te maken met een opeenstapeling van tegenslagen, waarvan ik me als jong volwassene afvraag hoe ik er mee om zou gaan. Ik kreeg het idee dat ouderen het leven en al haar aspecten misschien anders 'wegen' dan jongere mensen.

Ik ben op zoek gegaan naar wat er zoal geschreven is over het ouder worden, wat resulteerde in een overweldigende hoeveelheid literatuur. Een groot deel van de literatuur die ik vond bleek echter niet te raken aan het onderwerp zingeving bij ouderen. Baars (2005) signaleert dat er enerzijds meer aandacht is voor het verouderen in onze maatschappij, maar daarnaast een ontkenning van het daadwerkelijke ouder worden en sterfelijk zijn. Hij stelt dat er in de huidige Nederlandse maatschappij te veel aandacht is voor het ouderendiscours (de dreigende vergrijzing met maatschappelijk-economische gevolgen) en het verouderingsdiscours (onderzoek en biomedische ontwikkelingen met als doel de lichamelijke veroudering tegen te gaan). Zijn voorstel is om de aandacht meer te verleggen naar een discours over het goede ouder worden. Volgens Holstein en Waymack (2008) is de huidige maatschappelijke tendens om het onderwerp ouder worden te beperken tot het lichamelijke aspect van aftakeling terwijl er evengoed sprake is van een filosofisch vraagstuk, namelijk hoe onze relatie met de wereld en de manier waarop we onszelf beleven verandert met het verstrijken der jaren en de lichamelijke veranderingen die daarmee gepaard gaan. Holstein en Waymack stellen verder dat productief en succesvol ouder worden een normatief ideaal is, gebaseerd op post-moderne ideeën van vrijheid. Eigenlijk ontkent dat ideaal de eindigheid van de mens.

Moody (2006) stelt dat het begrijpelijk is dat ouder worden door zowel individuen als de maatschappij vermeden of ontkend wordt, omdat het basale menselijke waarden zoals onafhankelijkheid, in controle willen zijn en sociaal aanzien genieten, bedreigt. Maar het ontkennen van het ouder worden vormt volgens Moody desalniettemin een groot probleem voor onze westerse samenleving.

Een onderzoek naar het goede ouder worden zoals Baars voorstelt heb ik niet willen doen omdat het 'goede' toch duidt op een normatief ideaal zoals Holstein en Waymack (2008) dat stellen. Ik heb mij gericht op de manier waarop mensen zingeving in betrekking tot het ouder worden daadwerkelijk ervaren.

1.2 Relevantie en probleemstelling

1.2.1. Relevantie

Maatschappelijk gezien is een onderzoek naar ouderen en zingeving zeer relevant. Er vindt een verschuiving plaats in de Nederlandse bevolkingsopbouw die aangeduid wordt met 'de vergrijzing'. Wanneer de relatieve (percentuele) getallen uit 1950 naast die van 2008 gelegd worden zoals in onderstaande tabel, is de verschuiving duidelijk waar te nemen. Ten opzichte van 1950 leven er in Nederland relatief meer ouderen, een aantal dat naar verwachting zal toenemen kijkend naar het aantal inwoners tussen 40 en 65.

Leeftijdsgroep	1950	2008
0-20	37,3	24
20-40	29,4	26
40-65	25,6	35,3
65-80	6,7	11,0
80-	1,0	3,8

Tabel 1: CBS: Bevolking; kerncijfers naar diverse kenmerken (Statline.cbs.nl(2)).

De verlengde levensverwachting van de gemiddelde Nederlander in combinatie met de afname van het aantal kinderen per Nederlander wordt in de media benoemd als een nieuw probleem in onze welvaartsmaatschappij. Zo worden ouderen als groep al snel gezien als een op te lossen probleem omdat er geld en personeel opgebracht zou moeten worden om te zorgen voor de zorgbehoevende ouderen. Of, zoals Hoekendijk het verwoordt: 'Maatschappelijk wordt de vergrijzing als een bijna onafwendbare ramp gezien.' (Hoekendijk, 2007, p.42.). Aandacht voor de positieve bijdrage die ouderen kunnen leveren aan de maatschappij of voor hoe zij zin geven aan hun 'verlengd bestaan' (Biegel en Swildens, 1995) is er weinig. Hoekendijk (2007) meent dat de samenleving ouderen als groep isoleert door haar naar de rand van de samenleving te duwen en als minder zinvol te bestempelen, waardoor ouderen van hun zin beroofd worden. Dit onderzoek kan dienen als vooronderzoek voor het opstellen van onderzoeksvragen omtrent ouderenbeleid. In het laatste hoofdstuk van deze scriptie doe ik enkele voorstellen voor hypothesen waar vervolgonderzoek op gebaseerd kan worden. Verder kan meer kennis over zingeving bij ouderen een toevoeging zijn voor het vak geestelijke verzorging. In de ouderenzorg alsook in ziekenhuizen, waar veel ouderen verblijven/wonen, werken geestelijk verzorgers die patiënten en bewoners begeleiden in het omgaan met persoonlijke zingevingsvragen. Om samen met een cliënt deze vragen te kunnen onderzoeken, is enig inzicht in de belevingswereld op het vlak van zingeving van ouderen van belang.

De theoretische relevantie van het onderzoek ligt vooral in de opzet tot vervolgonderzoek.

Voor mij persoonlijk is het onderzoek tamelijk relevant. Het vak waartoe ik aan de Universiteit voor Humanistiek word opgeleid is dat van humanistisch geestelijk verzorger. Het werkveld waar ik het liefst het vak zou uitoefenen is de zorg, een sector waarbinnen veel ouderen een plek hebben. Een geestelijk verzorger zet de eigen mensenkennis en levenservaring in om zich op adequate wijze in te leven in het verhaal van een cliënt. Alhoewel ik tijdens mijn stage heb gemerkt dat ik ondanks mijn nog jeugdige leeftijd aardig goed aansluiting vind bij ouderen, blijft het zo dat ouderen een bevoorrechte positie hebben wat betreft kennis en ervaring. Zij weten hoe het is om verschillende levensfasen mee te maken, om verschillende leeftijden te hebben van jong tot zeer oud. Als jongere kan ik slechts gissen naar hoe die ervaringen zijn- of ernaar vragen. Ik heb gekozen voor het tweede.

1.2.2. Probleemstelling

Uit wetenschappelijke literatuur (Marcoen, 2006; Moody, 2006.) blijkt dat ouderen zingeving ervaren bij het helpen van de ander, actief zijn, intermenselijke relaties, vrijetijdsactiviteiten en religie en/of waarden. Van Selm (1998) concludeert in haar onderzoek naar *meaninglessness* dat ouderen ondanks leeftijdsgebonden bedreigingen van een positieve zinervaring wel degelijk positieve zingeving ervaren, zij het wat minder. Baars (2006) stelt verder dat ouderen door hun toegenomen kwetsbaarheid de wereld om hen heen intenser ervaren.

Wat heeft de toegenomen kwetsbaarheid die Baars aanstipt voor gevolgen voor zingeving bij ouderen? Om meer inzicht te verkrijgen in hoe zingegeven wordt aan het leven door ouderen ben ik met mijn onderzoek op zoek gegaan naar antwoorden op de volgende vraag:

In hoeverre ervaren ouderen boven de 75 verschillende elementen van zingeving zoals benoemd door Van Selm (1998) anders dan eerder in hun leven?

1.3 Onderzoeksmethode

Omdat het onderwerp van onderzoek een voor mij tamelijk onbekend terrein betreft, heb ik ervoor gekozen een exploratief onderzoek uit te voeren. Aan de hand van de uitkomsten van dit onderzoek heb ik enkele hypothesen opgesteld die in vervolgonderzoek getoetst zouden kunnen worden. De hierboven staande probleemstelling vraagt om een kwalitatief onderzoek omdat het doel van het onderzoek is 'de beleving of betekenisgeving van de onderzochten te achterhalen' (Baarda e.a. 1997, p.18), daar zingeving berust op persoonlijke beleving en betekenisgeving. Daarnaast is het onderwerp van onderzoek (zingeving) tamelijk ingewikkeld en complex, juist door het persoonlijke aspect. In dit hoofdstuk wordt duidelijk gemaakt hoe het onderzoek is uitgevoerd.

1.3.1. Onderzoeksopzet

Dit onderzoek is in vier delen opgezet die ik hieronder zal beschrijven:

- 1) Om tot beantwoording van de onderzoeksvraag te komen heb ik verschillende data gebruikt. Allereerst heb ik geput uit wetenschappelijke literatuur over ouderen en zingeving om te onderzoeken wat er zoal geschreven is over het onderwerp. De wetenschappelijke literatuur is gevonden via Picarta (een database voor Wetenschappelijke literatuur beschikbaar in Nederland), via recente aanwinsten in de UvH catalogus, via literatuurverwijzingen in gebruikte bronnen en door andere werken op dezelfde boekenplanken in de bibliotheek in te zien. Wanneer gevonden literatuur bleek aan te sluiten bij het onderwerp van deze scriptie en recentere literatuur van dezelfde auteur of vanuit dezelfde theorie ontbrak, is de titel toegevoegd aan de literatuurlijst en heb ik het boek of artikel voor mezelf samengevat. Uit deze literatuur heb ik een onderverdeling van elementen van zingeving gekozen (Van Selm, 1998) die als analysemodel dient voor mijn onderzoek. Ik heb gekozen voor haar model omdat zij hierin een aantal bekende onderverdelingen en theorieën over zingeving (zoals die van Frankl, Baumeister en Van der Lans) verenigt.
- 2) Vervolgens heb ik gezocht naar andere recente bronnen waarin ouderen zelf aan het woord zijn en toelichten hoe zij zingeving ervaren bij het ouder worden. Ik heb mij hierbij beperkt tot het Nederlandse taalgebied omwille van de grootte van een afstudeeronderzoek. Twee bronnen zijn boeken waarin interviews met ouderen zijn verwerkt (Bedee e.a., 2004 en Van de Putte, 2008), drie vergelijkbare interviews heb ik gevonden via de Expertisecentrum Levensvragen en Ouderen op internet. Verder vond ik een roman (Stellweg, 1998) en een drietal briefromans geschreven door twee journalistes van boven de 75 (Biegel & Swildens, 1987, 1989, 1994). Deze bronnen heb ik gevonden via een bewoonster van mijn stageplek (Biegel & Swildens), mijn afstudeerbegeleiders (Stellweg en Van de Putte) en het Expertisenetwerk Ouderen en Levensvragen (Bedee e.a. en de drie losse interviews).
- 3) Als laatste heb ik elf ouderen geïnterviewd als aanvulling op de geschreven bronnen. Ik heb de respondenten in hun eigen huis geïnterviewd aan de hand van een half-gestructureerde vragenlijst. Eerst heb ik gevraagd naar een aantal persoonlijke gegevens, meestal vanuit de beginvraag: 'Hoe bent u hier terecht gekomen, waar u nu woont?'. De respondenten vertelden dan al een deel van hun levensverhaal, waar ik verder op in kon gaan. De onderwerpen lagen vast in een aantal open beginvragen die verder konden worden uitgediept door middel van doorvragen (zie bijlage 1).

- 4) De interviews zijn samengevat waarna ik fragmenten heb geselecteerd die pasten bij één van de zingevingselementen van Van Selm (1998). Al deze fragmenten heb ik bij het desbetreffende element van zingeving 'geparkeerd' waarna ik uitspraken over dezelfde onderwerpen of met dezelfde strekking bij elkaar gegroepeerd heb. Zo ontstonden kleinere deelonderwerpen, die in de analyse benoemd zijn met citaten erbij. Bij het eerste element over positief affect bleken veel fragmenten te gaan over dezelfde thema's, waardoor ik er voor het overzicht voor heb gekozen om per thema fragmenten te turven. De aantallen zijn genoteerd bij de analyse. Wanneer een onderwerp vaak voorkwam heb ik geturfd en bij de analyse het aantal vermeld. De andere bronnen die gebruikt zijn voor de literatuuranalyse zijn op dezelfde wijze verwerkt. De uitspraken over al deze deelonderwerpen heb ik vervolgens samengevat en vergeleken met de gegevens uit de de wetenschappelijke literatuur verwerkt in het tweede hoofdstuk (Hoofdstuk 5).

1.3.2. Keuze van de onderzoekseenheden

Mensen vanaf 55 worden in onze samenleving al 'oudere' genoemd, maar jongere ouderen vallen toch onder een andere categorie dan de mensen boven de 75. Deze jongere ouderen hebben in onze maatschappij veelal een 'druk' leven, gevuld met contacten met vrienden en familie, (vrijwilligers)werk, reizen en passen op de kleinkinderen. Daarnaast zijn lichamelijke ongemakken meestal nog niet dagelijks aan de orde bij deze jongere groep. Bij het ouder worden veranderen deze zaken (soms ingrijpend). De grens tussen weinig en veel lichamelijke ongemakken, of tussen een druk en een rustiger leven ligt niet precies bij de leeftijd van 75 jaar. Het trekken van een dergelijke leeftijdsgrens doet geen volledig recht aan menselijke verscheidenheid. Ik heb echter toch voor deze inkadering gekozen omdat mensen in de huidige Nederlandse samenleving boven de 75 veelal een zekere kwetsbaarheid gemeen hebben (Baars, 2006).

Aanvankelijk overwoog ik ouderen woonachtig in zorginstellingen te onderzoeken, maar heb hier vanaf gezien. Slechts een relatief klein aantal ouderen, namelijk 17 procent van de tachtig-plussers woont in of bij een zorginstelling (CBS, 2001). Daarnaast is de ouderenzorg momenteel nogal in beweging. Steeds meer zorg wordt bij ouderen thuis geboden waardoor ouderen langer thuis blijven wonen. Daarnaast ontstaan er meer vormen van woningen speciaal voor ouderen en ouderenzorg. Door deze voortdurende veranderingen zou een onderzoek over ouderen in zorginstellingen al gauw gedateerd zijn. Ik heb daarom besloten tot een vrij gevarieerde groep respondenten. Twee groepen heb ik echter buitengesloten, namelijk mensen met een depressieve of een psychogeriatrische indicatie, omdat deze door hun ziekte veelal niet goed in staat zijn om zin te ervaren of dit te verwoorden. Een groep die verder niet in mijn respondentengroep vertegenwoordigd is, is die van Nederlandse ouderen van niet-Westerse allochtone komaf. De groep Nederlanders met een niet-Westerse allochtone achtergrond boven de 65 is kleiner dan 0,5 % van de Nederlandse bevolking (Herweijer, 2006. In: De Boer, 2006). Ik heb via de sneeuwbal methode geen respondent gevonden uit deze kleine minderheid.

Voor het samenstellen van de respondentengroep heb ik gebruik gemaakt van de juist genoemde sneeuwbal methode¹. Via burens, familie en een buurtbeheerder heb ik de eerste respondenten geworven, die mij vervolgens aan nieuwe respondenten hielpen. Op deze wijze kwam ik tot een respondentengroep met een variatie in woonsituatie, geslacht, huwelijks staat, kindertal, opleidingsniveau, levensbeschouwelijke achtergrond en arbeidsverleden (binnen- en buitenshuis). Eerst heb ik twee proefinterviews gehouden om de topiclijst aan te scherpen. Vervolgens heb ik een tiental respondenten bereid gevonden mee te werken aan mijn onderzoek. Dit is een haalbaar aantal in het kader van een afstudeeronderzoek maar is geen absolute representatieve weergave van de onderzoeksgroep. De interviews uit de gebruikte literatuur maken het beeld echter completer. Hierover meer in de volgende paragraaf.

¹ Naar analogie van een sneeuwbal die als een klein balletje begint maar gaandeweg steeds dikker en groter wordt, worden nieuwe respondenten geworven via reeds geïnterviewde respondenten en groeit hierdoor de groep respondenten.

1.3.3. Verantwoording van overige keuzen

Hieronder noem een aantal keuzen die ik tijdens het onderzoek heb gemaakt:

- Het overzicht van elementen van zingeving zoals door Van Selm (1998) opgesteld heb ik als leidraad genomen voor mijn onderzoek (Paragraaf 2.3). Van Selm heeft een samenvatting gemaakt van belangrijke bronnen van zingeving en de overeenkomsten tussen de verschillende beschrijvingen en definities bij elkaar gezet in haar overzicht. Derhalve leek het mij een vrij volledige lijst waaraan ik mijn onderzoeksgegevens zou kunnen staven. Tijdens het vormen van de probleemstelling voor dit onderzoek had ik echter het idee dat haar lijst wellicht niet volledig was, omdat ik een aantal zaken dacht te missen. Ik had tijdens mijn stage uitspraken van ouderen gehoord over zingevende ervaringen die voor mij niet bij leken te dragen aan bijvoorbeeld doelen, overtuigingen of samenhang creëren in het eigen levensverhaal (zie paragraaf 2.1 over zingeving). Zo stelde ik mij voor dat ik de meeste uitspraken van mijn bronnen onder zou kunnen brengen binnen haar overzicht maar ook een aantal over zou houden die nergens bij zouden passen. Aan de hand van een dergelijk 'restant' aan uitspraken hoopte ik één of meerdere nieuwe elementen te kunnen benoemen. Zo trachtte ik met mijn onderzoek bevindingen uit eerder onderzoek naar ouderen en zingeving zoals beschreven in paragraaf 2.2 te verfijnen. Tijdens het groeperen van de fragmenten bleek echter dat alle uitspraken toch wel onder een of meerdere elementen te scharen waren. Ik had onderschat hoe veelomvattend de verschillende elementen opgevat kunnen worden. Pas bij het analyseren zag ik in dat zaken als elke dag een boodschap doen voor ouderen een belangrijk doel in het leven kunnen zijn, trots kunnen geven en een uiting kunnen zijn van de onderliggende waarden onafhankelijkheid en in beweging blijven. Verder konden de meeste uitspraken geschaard worden onder het eerste element: het verkrijgen en behouden van positief affect. Ik besepte dat het eerste element afwijkt van de rest. In paragraaf 2.3 ga ik hier verder op in.
- Twee van de eerste interviews hield ik met respondenten die zichzelf gelovig noemden, maar die tijdens het beantwoorden van mijn vragen over zingeving niets over hun geloof vertelden. Ik vroeg mij af of dit kwam doordat het voor hen meer een maatschappelijke categorisering (te behoren tot een bepaald levensbeschouwelijk genootschap) dan een zingevende ervaring betrof. Toch blijkt uit de literatuur dat religie door veel ouderen wordt ervaren als bron van zingeving. In latere interviews ben ik wat meer door gaan vragen over geloof, zonder al te veel nadruk op het onderwerp te leggen. Ik wilde namelijk ook niet de respondenten woorden in de mond leggen. Het meer uitdiepen van het thema religie bracht aan het licht dat er verschillende aspecten zijn aan religie waar respondenten zingeving bij ervaren, waardoor het thema onder verschillende elementen te scharen valt.
- Bij het uitwerken van de interviews uit het boek van Van de Putte (2008) kwam het onderwerp kunst weinig aan bod. Bij het uitwerken van de interviews uit Bedee e.a. (2004) werd het onderwerp veel vaker naar voren gebracht. Omdat er in dit tweede boek relatief veel hoogopgeleiden aan het woord komen vroeg ik mij af of hier een verband tussen zou kunnen zijn. Vervolgens heb ik alle uitspraken over kunst terug gezocht en genoteerd wat voor opleiding of arbeidsverleden de geïnterviewde had. Een samenhang tussen interesse in kunst en opleidingsniveau heb ik zo echter niet kunnen vinden.
- Tijdens het verzamelen van wetenschappelijke literatuur stuitte ik op een veelheid aan potentieel bruikbare titels. Via internet is vrij makkelijk overzichtelijk te maken wat er zoal aan literatuur over het onderwerp ouderen en zingeving beschikbaar is in Nederland. Bij het opzoeken van de literatuur in de bibliotheek bleek echter vaak dat de literatuur niet bruikbaar was voor mijn specifieke probleemstelling. Doordat de tijd die beschikbaar is voor het schrijven voor een scriptie beperkt is, heb ik ervoor gekozen een aantal moeilijk verkrijgbare titels die potentieel bruikbaar waren, niet in te zien en daarmee buiten mijn onderzoek te laten.

- Het interviewen van de respondenten in hun eigen omgeving leek mij goed omdat zij dan het meest op hun gemak zouden zijn. Tijdens twee van de interviews was echter gedurende het hele of een deel van het interview de partner van de respondent aanwezig. In beide gevallen was het moeilijk de partner te verzoeken elders te gaan verpozen wegens de beperkte ruimte in het huis. Daardoor heb ik ervoor gekozen hen in de gesprekken te betrekken. Een volgende keer zou ik derhalve voorafgaand aan de interviews betere afspraken maken met respondenten over de aanwezigheid van derden.
- Aanvankelijk werkte ik met een geluidsopnameapparaat om de interviews op te nemen maar meende te bemerken dat deze ouderen zich niet zo op hun gemak voelden met het apparaat op tafel. Na het derde interview heb ik ervoor gekozen mee te schrijven in plaats van het interview op te nemen omdat ik niet wilde dat de respondenten zich bezwaard zouden voelen om openhartig te vertellen.

1.3.4. Betrouwbaarheid en geldigheid

De betrouwbaarheid van een onderzoek wordt bepaald door de dataverzamelmethode: deze moeten een onderzoeker in staat stellen om op een zorgvuldige manier gegevens te verzamelen en vervolgens de gegevens ook nauwgezet te analyseren (Baarda e.a., 1997, p.97). Betrouwbaarheid betekent tevens dat het onderzoek virtueel herhaalbaar ofwel intersubjectief navolgbaar is (Maso & Smaling, 1998). Een letterlijke weergave van de interviews maakt het achteraf makkelijker om dichtbij de ervaring van respondenten te blijven en verhoogt derhalve de betrouwbaarheid. Ik heb er voor gekozen om mee te schrijven in plaats van geluidsopnamen te maken, een keuze die de betrouwbaarheid wellicht niet ten goede is gekomen. Tijdens de analyse zijn alle interviews meermaals bestudeerd om de kans op toevallige vertekeningen te verkleinen. De wijze waarop uitspraken aan zingevingselementen zijn gekoppeld, is echter niet voorgelegd aan een tweede persoon of aan de respondenten. Dit zou in een vervolgonderzoek wellicht aan te raden zijn om het onderzoek nauwkeuriger tot uitvoering te brengen.

Verder heb ik geprobeerd bij alle respondenten evenveel op de beginvragen in te gaan. Het blijft echter mogelijk dat ik als persoon toch bepaalde nadrukken heb gelegd tijdens de interviews, waar bij het afnemen van interviews niet aan te ontkomen valt.

Wanneer de onderzoeksresultaten een juiste weergave zijn van de onderzochte praktijksituatie is er sprake van interne geldigheid (Baarda e.a., 1997, p.97). Door de respondenten bij hen thuis te interviewen en de antwoordmogelijkheden open te laten heb ik geprobeerd zo dicht mogelijk bij hun persoonlijke beleving te blijven, in het streven naar interne geldigheid.

In hoeverre de resultaten en conclusies van deze onderzoekssituatie toepasbaar of overdraagbaar zijn naar andere vergelijkbare situaties, wordt externe geldigheid genoemd (Baarda e.a., 1997, p. 97). De externe geldigheid van het onderzoek heb ik vergroot door te putten uit meerdere soorten bronnen, namelijk wetenschappelijke literatuur, overige literatuur en interviews (triangulatieaanpak; Baarda e.a. 1997).

Als laatste noem ik nog een aantal zwakke punten aan een dergelijke vorm van wetenschappelijk onderzoek. Een punt dat Baars (2006) aanhaalt is het het APC-probleem (Age, Period, cohort). Het probleem bestaat eruit dat wanneer een empirisch onderzoek wordt verricht bij mensen van een bepaalde leeftijd, het onduidelijk is wat er precies wordt gemeten of geregistreerd. Eén van de respondenten geeft tijdens het interview bijvoorbeeld aan dat ze niet weet of bepaald gedrag dat ze ook bij leeftijdsgenoten terugziet nu komt door de leeftijd, of door het feit dat ze de oorlog hebben meegemaakt. Wanneer het onderzoek over veertig jaar wordt overgedaan, bestaat de kans dat de uitkomsten anders zijn. Het onderzoek is derhalve niet overdraagbaar in de tijd, maar geldt de generatie 75-plussers rond het jaar 2009.

Wat de kansen op vertekening tevens vergroot is bijvoorbeeld de vraag naar wat mensen vroeger in hun leven als zingevend hebben ervaren. Met het inzetten van deze vraag krijgt een het onderzoek een retrospectieve zijde. Retrospectief onderzoek brengt twee gevaren met zich mee: '[...]de kijk op vroeger, kan worden beïnvloed door de situatie nu, en: respondenten zijn geneigd dingen van vroeger te veranderen om ze meer in overeenstemming met elkaar en met het heden te brengen.'(Baarda e.a., 1997, p.137)

Verder zijn er nadelen verbonden aan het gebruik van documenten voor het onderzoek (Baarda e.a. 1997). Documenten bevatten informatie uit de tweede hand, waardoor de onderzoeker niet zelf nog kan doorvragen op bepaalde thema's. Het is daarnaast mogelijk dat de onderzoeker te weinig recht doet aan het perspectief van de auteur omdat de onderzoeker vanuit eigen perspectief betekenissen creëert bij het analyseren van het materiaal. De context van het beschrevene ontbreekt, wat tevens kan leiden tot verkeerde interpretaties. Verder ontbreekt er wellicht informatie die nodig is voor het beantwoorden van de probleemstelling, omdat degene die het document schreef een andere insteek had dan de onderzoeker. Als laatste noem ik nog dat documenten selectief worden geproduceerd, namelijk vooral door hogere lagen van de bevolking. Dit laatste argument was voor mij een reden om niet alleen te kiezen voor romans over ouder worden en zingeving, zoals de brievenromans van Biegel & Swildens, maar ook voor reeds verwerkte interviews met ouderen zoals die van Van de Putte. Hoewel de interviews op een bepaalde manier zijn verwerkt door degene die het boek heeft samengesteld (die niet helemaal aansluit bij mijn probleemstelling), zijn de geïnterviewden wel mensen van alle lagen van de bevolking.

1.4 Opzet van deze scriptie

In het tweede hoofdstuk werk ik de literatuur uit die gebruikt is als ondergrond voor mijn onderzoek, eerst in een algemeen deel over zingeving, dan in een meer specifiek deel over zingeving en ouderen. Het analysekader dat uit de literatuur voortkomt wordt in de laatste paragraaf van dat hoofdstuk beschreven.

Het derde hoofdstuk beslaat de analyse van de niet-wetenschappelijke literatuur aan de hand van de elementen die Van Selm (1998) noemt. Op dezelfde wijze worden in het vierde hoofdstuk de interviews geanalyseerd. Deze analyses worden kort samengepakt met de wetenschappelijke literatuur over ouderen en zingeving in het vijfde hoofdstuk, de conclusie.



2. Theoretisch kader

Omdat zingeving een breed begrip is waar verschillende invulling aan gegeven kan worden, geef ik hieronder eerst enkele verschillende omschrijvingen van het begrip. Vervolgens ga ik in op literatuur waarin uitspraken gedaan worden over zingeving specifiek bij ouderen. Als laatste beschrijf ik het analysekader dat gebaseerd is op de literatuur van Van Selm (1998).

2.1 Zingeving

Ik geef hieronder kort enige omschrijvingen weer van het begrip zingeving. Omdat dit onderzoek wordt gedaan aan de Universiteit voor Humanistiek heb ik gekozen voor overwegend humanistische bronnen waarin het begrip zingeving aan bod komt. De gekozen omschrijvingen geven een overzicht van verschillende manieren om zingeving te duiden. Vervolgens geef ik aan welke omschrijving ik hanteer in het uitwerken van mijn onderzoek.

De eerste omschrijvingen in deze paragraaf hebben te maken met behoeften die ten grondslag liggen aan zingeving. Zingeving verwijst volgens Mooren (1999, p.16) bijvoorbeeld naar 'de menselijke behoefte om het bestaan betekenis te geven.' Op de website van de Universiteit voor Humanistiek staat een uitgebreidere, veelomvattender omschrijving met als uitgangspunt behoeften: 'Zingeving voorziet in een complexe, menselijke behoefte. Binnen deze complexe behoefte kunnen onderscheiden worden: de behoefte aan een doel; de behoefte aan morele rechtvaardiging; de behoefte aan grip op het leven; de behoefte aan zelfrespect; de behoefte om persoonlijke ervaringen in een breder perspectief te plaatsen; en de behoefte aan verbondenheid met anderen.' (Www.uvh.nl, onderzoek, Humanisme en humaniteit in de 21e eeuw, Grondbegrip: zingeving.)

Van Selm (1998) heeft een aantal theorieën over elementen van zingeving naast elkaar gelegd en de overeenkomsten kort als volgt samengevat (namelijk die van: Frankl 1973, 1967. Maddi, 1970. Weisskopf-Joelson, 1968. Van der Lans, 1992. Battista & Almond, 1973. Antonovsky, 1987, 1993. Baumeister, 1991. Dittman-Kohli, 1990. Nies & Munnichs, 1989.) Mensen streven ernaar positief affect te bemachtigen en behouden; hierbij horen bijvoorbeeld gemak, plezier, waardering, blijdschap, vervulling of schoonheid. Zingeving heeft te maken met creativiteit, het formuleren van bezigheden, doelen, plannen en inspanning om deze te bereiken. Mensen hebben behoefte aan kennis, overtuigingen en waarden zodat het leven wordt ervaren als begrijpbaar, voorspelbaar en beheersbaar. Verder wordt zelfachting/trots (*self-esteem*) door Van Selm genoemd als centraal element in zingeving.

De volgende omschrijvingen gaan niet uit van een behoefte maar van zingeving als een proces of een vermogen. Een uitgebreide definitie van zingeving is de volgende: 'Zingeving verwijst naar het complex van cognitieve en evaluatieve processen, die bij het individu plaatsvinden bij diens interactie met de omgeving en die resulteren in motivationele betrokkenheid en psychisch welbevinden.' (Van der Lans, 1992). Aan de hand van nog een aantal omschrijvingen van zingeving (van Van Praag, Kruithof en Baumeister) vat Mooren het begrip kort samen als: 'Zingeving is samenhang.' (Mooren, 1999, p. 112.).

Alma stelt dat verbeeldingsvolle aandacht de kern is van zingeving: 'Het vermogen geraakt te worden door en aandacht te besteden aan onze omgeving, beschouw ik als de basis van ervaringen van zin of zinloosheid.' (Alma, 2005, p.26. Hierbij refereert ze aan Winnicott, 1965)

De laatste omschrijvingen gaan over wat er zoal voor handelingen onder zingeving kunnen vallen. Van Dijke (2008) benoemt een verschil tussen passieve en actieve zingeving. Passief is de zingeving die ons gegeven wordt wanneer wij ons ervoor openstellen, iets wat ons overkomt, wat we niet kunnen afdwingen of forceren. Actief zingeven gebeurt vervolgens wanneer we een zinervaring interpreteren en opnemen in ons levensverhaal en/of verbinden aan een groter kader zoals een religieus verhaal. Actief zingeven doen we ook door het ontwikkelen van een bepaalde houding die de duurzaamheid van de relatie waarborgt en door het vormen van onze -herkenbare- identiteit.

Van Selm (1998) noemt nog iets belangrijks: dat zingeving normatief is en deels cultureel bepaald. Om deze normatieve lading die zingeving kent te illustreren wil ik een voorbeeld geven. Moody (2006) stelt: 'If leisure activity is to be a path to deeper meaning, then it must have some dimension of growth or personal development.' (Moody, 2006, p. 110.) Het kijken naar de televisie wordt door Moody niet gezien als een zingevend tijdverdrijf, het lezen van een boek of het luisteren naar muziek wel.

Welke definitie hanteer ik?

Bovenstaande omschrijvingen en definities vullen elkaar aan; het zijn verschillende manieren om het begrip zingeving te benaderen. Vooral nog lijkt mij de omschrijving die Van Dijke (2008) geeft aan de hand van een tweedeling het meest omvattend en helder van alle omschrijvingen. Zingeving is voor mij derhalve zowel passief, iets wat ons gegeven wordt wanneer we ons ervoor open stellen, als actief, hoe we verder interpreteren wat we ervaren en het plaatsen in een breder kader binnen ons leven.

Overigens wil ik nog kort ingaan op het normatieve aspect van zingeving. Het is mijns inziens een valkuil om zingeving gelijk te stellen aan een levenshouding die we grote waarde toekennen zoals actief en positief in het leven staan. Een andere valkuil is om zingeving gelijk te stellen aan waarden van de 'Hoge Cultuur', waarbinnen literatuur wel als betekenisvol wordt gezien en lectuur bijvoorbeeld niet. Zingeving is mijns inziens gelegen in de manier waarop je aandacht hebt voor en geeft aan je omgeving, niet in wat die omgeving is. Hierbij sluit ik mij aan bij de omschrijving van zingeving die Alma (2005) voorstelt.

Daarnaast heb ik voor mijn onderzoek het overzicht van elementen gebruikt dat Van Selm (1998) geeft, omdat het een (schijnbaar) volledige lijst is van zingevingselementen waarbinnen ervaringen gegroepeerd kunnen worden.

2.2 Zingeving en zinloosheid bij ouderen

Mijn literatuurkeuze voor deze paragraaf bestaat uit relatief recente literatuur over zingeving bij ouderen, gezien vanuit verschillende perspectieven. De meeste auteurs beschrijven een mengeling van psychologische en sociologische aspecten van zingeving bij het ouder worden. Meer filosofische werken over ouder worden heb ik buiten beschouwing gelaten omdat ik mij graag wil richten op persoonlijke ervaringen van ouderen (en onderzoek daarnaar). Hieronder vat ik eerst kort samen wat verschillende auteurs schrijven over zingeving bij ouderen. Daarna geef ik aan waarom de verschillende werken al dan niet bruikbaar zijn gebleken voor het uitwerken van dit onderzoek.

Als eerste behandel ik een onderzoek naar het ontbreken van zingeving, namelijk dat van Van Selm (1998). Van Selm beschrijft in haar onderzoek naar zinloosheid (*meaninglessness*) bij ouderen vijf aspecten van het ouder worden die het ervaren van positieve zin in de tweede helft van het leven in gevaar kunnen brengen. Ten eerste het biologische proces van het ouder worden, dat de mens kan dwingen het leven anders in te richten wat betreft het autonoom wonen, lichamelijk welzijn, seksualiteit, sport/vrije tijd. Het tweede aspect is tijd; de tijd om doelen en plannen te realiseren wordt beperkter, waardoor men minder -lange termijn- doelen stelt. Als derde worden leeftijdsgerelateerde sociale structuren (bijvoorbeeld pensioen gekoppeld aan leeftijd, woonvoorzieningen speciaal voor ouderen) en culturele stereotypen genoemd, die niet voorzien in zinvolle rollen voor ouderen. Het verliezen van familie en vrienden vormt de vierde bedreiging van het ervaren van zin, omdat verbanden en betekenisvolle interacties weg kunnen vallen. Als laatste wordt retrospectie genoemd, omdat het evalueren van de balans tussen behaalde doelen en gemiste kansen in het eigen leven negatief uit kan vallen. Ondanks deze bedreigingen is de conclusie van het onderzoek naar zinloosheid dat mensen hun niveau van ambitie, het aantal en karakter van de doelen in hun situatie gedurende de levensduur aanpassen. Ouderen ervaren daardoor wellicht minder zin, maar geen totale zinloosheid.

Van Selm (1998) noemt niet alleen bedreigingen voor het positief ervaren van zin maar ook omstandigheden die positief voelen en denken bij ouderen kunnen ondersteunen. Vanuit de psychologie zijn er meerdere onderzoeken verricht naar het ervaren van welbevinden bij ouderen. Een theorie is dat ouderen beschermd worden tegen vervreemding doordat ze in vergelijking met jongere mensen meer vaststaande waarden, normen, meningen en tradities handhaven. Hierdoor zijn ze minder bevattelijk voor de vele verschillende stimuli vanuit de maatschappij die verwarrend kunnen werken en kunnen leiden tot gevoelens van zinloosheid (Brandstädter and Grave, 1994. In: Van Selm 1998).

Een tweede theorie is dat de generatie mensen die nu geschaard worden onder het predicaat 'ouderen' tijdens hun leven een aantal situaties van ontbering hebben meegemaakt zoals oorlogen en economische depressies, waardoor evaluaties van hun huidige leefomstandigheden positief uitvallen (Brandstädter and Grave, 1994. In: Van Selm, 1998).

Over de vermindering van doelen en plannen wordt gesteld dat mensen hun doelen in karakter, hoeveelheid en urgentie bijstellen naar mate ze ouder worden. Hierdoor kunnen ze toch positief blijven denken over zichzelf en hun leven (Carstensen & Freund, 1994; Dittmann-Kohli, 1987. In: Van Selm, 1998). Daaraan voegt Van Selm nog toe dat ouderen wanneer ze al een heel aantal levensdoelen hebben bereikt wellicht niet zozeer een gevoel van zinloosheid ervaren als een gevoel van tevredenheid met het bereikte.

Als laatste wordt nog genoemd dat mensen zichzelf bij het ouder worden beter leren kennen. Door levenservaring leren mensen het verschil tussen het ideale zelf en het werkelijke zelf te verkleinen en zichzelf beter te accepteren (Atchley, 1976; Dittmann-Kohli, 1990; 1995; Nehrke, Hulicka & Morganti, 1980; Ryff, 1989. In: Van Selm, 1998).

Het werk van Westerhof (2006) sluit hierbij aan. Westerhof schrijft over de kunst van het ouder worden wanneer hij refereert aan positieve manieren waarop ouderen omgaan met het leven. Ouderen concentreren zich volgens hem meer op het haalbare en het wezenlijke. Met het haalbare bedoelt hij dat mensen op latere leeftijd kleinere doelen stellen : 'zoals een mooie reis maken of een cursus volgen. Verder gaat het behoud van wat ze hebben een belangrijkere rol spelen: gezondheid, onafhankelijkheid, een goede relatie met de kinderen, regelmatig contact met de kleinkinderen. Mensen maken op oudere leeftijd nog wel degelijk plannen, maar het grootse en meeslepende is er meestal vanaf. Dat wat ze wél willen, ligt dus dicht bij wat er is en wat ze kunnen. Dat brengt rust met zich mee.' (Westerhof, 2006, p.5). Met het wezenlijke doelt hij op de wijze waarop ouderen omgaan met informatie, waarbij blijkt dat ouderen zich meer dan jongeren richten op positief geladen emotionele informatie. Tevens richten ouderen zich meer op 'langdurige vertrouwde relaties die hun waarde al hebben bewezen' dan op nieuwe relaties (Westerhof, 2006, p.5).

Baars (2005) schrijft niet alleen over het zich concentreren op het positieve, maar ook over het koesteren van wat er wél is wanneer men ouder wordt. Baars stelt dat de kwetsbaarheid van een mens toeneemt naarmate hij ouder wordt. In die kwetsbaarheid koestert een mens de fragiele zaken die het leven waard maken zoals liefde, vriendschap, vertrouwen, integriteit en gezondheid des te meer (In: Van Eeuwijk 2008, p.10).

Marcoen (2006) legt uit waarom het onderwerp zingeving juist bij ouderen op de voorgrond komt te staan. In zijn lijvige boek over ouder worden wijdt hij een hoofdstuk aan het onderwerp zingeving en levensvervulling. Hij stelt dat dit onderwerp relevanter wordt bij het ouder worden omdat in de eerste levenshelft volwassenen zin ontleen aan het engagement en de investering van fysieke en mentale energie in de levensgebieden gezondheid, wonen, huwelijk en gezin, werk en vrije tijd, de extra familiale contacten en de eigen persoon. Levenszin ligt dan volgens hem voor de hand en tijd lijkt onbeperkt beschikbaar. De confrontatie met de eindigheid, in de vorm van laatste keren (laatste werkdag, jongste kind verlaat ouderlijk huis) en eerste keren (de eerste -schoon-ouder komt te overlijden), roept zinvragen op. Marcoen wijst op een zingevingsdeficit in de samenleving, waar ook de nieuwe generatie ouderen mee te maken krijgt. Mensen beroepen zich dan niet meer op vaststaande traditionele waarden maar zijn permanent aan het zin zoeken. Verder stipt Marcoen het temporele aspect van zingeving aan. Op elk moment van de dag kan iets bewust als zinvol worden ervaren. Mensen kunnen hun tijd opdelen en zinvol invulling geven aan bijvoorbeeld een dag(deel). Verder kan een element van de dag als zinvol ervaren worden, terwijl uren van dezelfde dag in wanhoop worden doorgebracht.

Leijssen (2004, in Marcoen 2006, p. 392) benoemt enkele zingevende copingstrategieën als uitingen van levenskunst of praktische wijsheid. 'Cognitief selecteren' is de ervaring van zin ook in minder positieve levensomstandigheden maximaliseren door te focussen op de positieve kanten. 'Het positieve cultiveren' is het ten volste waarderen van de kleine positieve dingen in het leven. Verder worden nog 'zorg dragen voor iets of iemand anders' en 'tijd nemen' genoemd.

Marcoen haalt een Canadees onderzoek van Reker (1989, in Marcoen 2006 pp. 390,391.) aan waarin respondenten uit drie verschillende leeftijdsgroepen voor dertien mogelijke bronnen van zingeving mochten aangeven in hoeverre deze voor hen van persoonlijk belang waren. In onderstaande tabel staan de bronnen op volgorde van belangrijkheid.

Leeftijdsgroepen	18-29 (N=122)	30-59 (N=114)	60-87 (N=98)
1	Relaties	Relaties	Relaties
2	Basisbehoeften	Basisbehoeften	Waarden
3	Vrije tijd	Prestaties	Vrije tijd
4	Groei	Groei	Financiën
5	Prestaties	Waarden	Basisbehoeften
6	Waarden	Vrije tijd	Groei
7	Financiën	Financiën	Prestaties
8	Altruïsme	Altruïsme	Altruïsme
9	Creativiteit	Traditie	Traditie
10	Nalatenschap	Creativiteit	Creativiteit
11	Traditie	Nalatenschap	Relig. Prakt.
12	Relig. Prakt.	Relig. Prakt.	Nalatenschap
13	Sociaal (engagement)	Sociaal (engagement)	Sociaal (engagement)

Tabel 2. Volgorde van zingevingsbronnen volgens behaalde score op een zevenpuntschaal.

Bij mensen van zestig jaar en ouder staan relaties, waarden en vrije tijd bovenaan in de tabel. Relaties staan bij de andere twee leeftijdsgroepen ook aangegeven als meest waardevol, derhalve verandert er op dat vlak weinig. Opvallend is echter dat vrije tijd net als bij de jongste leeftijdsgroep, een belangrijke plek inneemt. Daarnaast stijgt de plek van waarden in de tabel met de leeftijd mee. De zaken die bij ouderen minder op de voorgrond staan zijn basisbehoeften, prestaties en groei.

Bovenstaande uitkomsten komen deels overeen met wat Moody (2006) schrijft. Moody beschrijft summier de uitkomsten van een onderzoek (door Burbank, 1992) naar wat ouderen betekenisvol vinden aan hun leven. Het grootste gedeelte van de respondenten (57%) gaf intermenselijke relaties aan als belangrijkste bron van zin, daarna volgden het helpen van anderen, religie en vrijetijdsactiviteiten. Religie krijgt in dit onderzoek een grotere rol toebedeeld dan in tabel 2. Moody (2006) stelt dat mensen die zich in hoge mate committeren aan een godsdienst een grotere mate van welbevinden kennen dan mensen zonder een dergelijke vorm van zingeving. Wellicht is het verschil in uitkomsten gelegen in de wijze van onderzoeken. Het committeren aan een godsdienst bestaat uit verschillende componenten, zoals een sociale, een morele en een praktische/rituele component. In de tabel staan religieuze praktijken weergegeven als losse zingevingsbron. Het zou kunnen dat in het onderzoek dat Moody (2006) aanhaalt godsdienst meer als geheel gezien wordt, inclusief alle verschillende componenten.

Westerhof (2009) beschrijft nog de uitkomsten van twee onderzoeken over persoonlijke zingeving en ouderen. Hij wijst erop dat religie in de gesecculariseerde landen Nederland en Duitsland religie een kleine rol speelt in vergelijking met landen zoals de Verenigde Staten, Congo of India, waar religie een wat dominantere rol heeft in de samenleving.

Westerhof (2009) stelt verder dat er geen verschillen te vinden zijn in de mate waarin mensen van middelbare leeftijd en ouderen hun leven als zinvol ervaren. Een verschil is echter wel te vinden in zingevingsbronnen en de specifieke betekenis die daaraan gehecht wordt. Ouderen richten zich bijvoorbeeld minder sterk op de eigen persoon. Als ze dat wel doen, dan op het gebied van hedonisme of autonomie. Mensen van middelbare leeftijd zijn meer bezig met hun persoonlijke ontwikkeling, bijvoorbeeld met karaktertrekken. Fysieke integriteit wordt pas op latere leeftijd een belangrijke zingevingsbron. Daarbij staan gezondheid en vitaliteit op de voorgrond, tegenover uiterlijkheden en lichamelijk actief zijn bij mensen van middelbare leeftijd. Bij beide groepen spelen activiteiten een belangrijke rol (variërend van werken tot boodschappen doen) en materiële behoeften juist een beperkte rol. Verbondenheid is voor alle leeftijden belangrijk maar ouderen richten zich meer op de aanwezigheid van anderen, waar mensen van middelbare leeftijd zich richten op dingen ondernemen, de kwaliteit van de relatie en hun eigen rol daarin.

Ook richten ouderen zich vooral op de familie terwijl mensen van middelbare leeftijd zich richten op een wat bredere groep van vrienden en kennissen. Verder speelt voor ouderen het leven in het algemeen een grotere rol. Tevredenheid met het leven wordt vaak genoemd.

De volgende onderzoeken beschrijven wat ouderen belangrijk vinden op het gebied van zingeving. Gubbels (1992) heeft een exploratief onderzoek gedaan naar zingeving bij ouderen. Hij stelt dat de meeste ouderen hun ouderdom niet als belemmering ervaren. Ze vinden het belangrijk elkaar te helpen, de ander niet tot last te zijn en actief te blijven. Groot onbegrip is er wel voor andere ouderen die minder actief zijn. Er bestaat een negatief beeld van mensen die in instellingen wonen- omdat deze minder actief zouden zijn.

Pols en Smits (2007) stellen dat het helpen van de ander een vorm van zingeving is voor ouderen, waarmee niet alleen de ander maar ook de oudere zelf geholpen is. Hun onderzoek is gericht op wat goed ouder worden of levenskunst is en hoe daaraan gewerkt kan worden met ouderen. In termen als : 'de dingen naar je hand zetten', 'goed omgaan met wat op je pad komt', 'bij de tijd blijven', 'eisen aan jezelf stellen', 'open staan voor nieuwe dingen', 'anderen helpen', wordt beschreven wat ouderen voor zichzelf en in relatie tot anderen zien als levenskunst.

Resumerend

Evenals het onderzoek van Gubbels betreffen de uitspraken van Pols en Smits wat ouderen belangrijk vinden, of hoe ze graag zouden willen zijn. Hiermee wordt vanuit persoonlijke en maatschappelijke waarden een normatieve maatstaf bij zingeving voor ouderen gehouden. De andere bronnen die ik genoemd heb geven voor een deel weer wat ouderen daadwerkelijk als zingevend ervaren, namelijk elkaar helpen, actief zijn, intermenselijke relaties, vrijetijdsactiviteiten en religie en/of waarden. Ik ga in mijn onderzoek verder in op wat ouderen daadwerkelijk als zingevend ervaren, niet op een ideaalbeeld van zingeving voor ouderen.

Verder wordt beschreven hoe mensen hun aandacht bij het ouder worden richten op positieve ervaringen in het leven en daarmee hun welbevinden hoog houden. De manier waarop mensen door toegenomen kwetsbaarheid of anderszins veranderende omstandigheden behorend bij het ouder worden zingeving anders ervaren, heb ik tevens onderzocht.

2.3 Analyse kader

In deze paragraaf grijp ik terug naar de samenvatting die Van Selm (1998) geeft van verschillende omschrijvingen van zingeving. De opsomming van zingevingselementen die Van Selm geeft heb ik onder elkaar gezet met als doel onderzoeksgegevens te kunnen groeperen binnen deze onderverdeling:

- Positief affect
Gemak, plezier, waardering, blijdschap, vervulling, schoonheid, anders....
- Creativiteit
- Doelen
Formuleren bezigheden, doelen, plannen, inspanning om deze te bereiken
- Begrijpelijkheid, voorspelbaarheid.
Kennis, overtuigingen, waarden
- Zelfachting, trots

Bij het groeperen van de onderzoeksuitkomsten bij de verschillende elementen die Van Selm noemt, stuitte ik op veel zingevende aspecten die onder meerdere elementen te scharen zijn. Opvallend daarbij is dat de overlap meestal ligt bij het hier boven genoemde streven naar positief affect en willekeurige andere elementen. Voorbeelden hiervan zijn dat men creativiteit met schilderen uit en zich daarbij/daardoor gelukkig voelt of dat men anderen helpt en daarmee trots en eigenwaarde ervaart, maar zelf vooral een gevoel van genieten benoemt.

Van Selm (1998) stelt in haar beschrijving van '*Literature on meaning of life*' dat er in het psychologische debat over *meaning of life* een nadruk ligt op *wanneer* er sprake is van zingeving, niet wat dan die ervaring van zingeving precies inhoudt. Ze geeft aan dat deze inzichten desalniettemin bruikbaar zijn in de ontwikkeling van inzichten inzake zingeving en eventueel gebrek daaraan. In de conclusie van dat hoofdstuk somt Van Selm hetgeen op waarover overeenstemming blijkt te zijn in de literatuur. Het eerste punt dat ze noemt is het streven naar het verkrijgen en behouden van positief affect. Hierbij noemt ze als voorbeelden *comfort* (troost of gemak), *enjoyment* (genieten), *appreciation* (waardering, erkenning), *happiness* (geluk), *fulfilment* (voldoening, ontplooiing) en *beauty* (schoonheid).

Dit eerst genoemde element betreft de vorm of de inhoud van zingeving, niet zozeer *wanneer* zingeving plaatsvindt. De andere elementen zijn meer middelen om een positief affect te bereiken. Middels creativiteit of het stellen en behalen van doelen kan men zich gelukkig voelen. En wanneer een mens de wereld om zich heen begrijpt kan een mens bijvoorbeeld plezier ervaren. Het ervaren van positieve gevoelens als geluk of waardering is derhalve een symptoom van zingeving, het is een deels lijfelijke ervaring. Maar het is niet zo dat elke positieve lijfelijke ervaring duidt op zingeving; welbevinden hangt samen met zingeving maar kan er niet aan worden gelijkgesteld. De ervaring moet wel van een bepaalde intensiteit zijn willen we haar als zingend beschouwen.

Hoe intens een ervaring is, hangt deels af van de houding waarmee een ervaring tegemoet wordt getreden. Dat is althans wat Alma (2005) aangeeft met het benoemen van het vermogen geraakt te worden door en aandacht te besteden aan onze omgeving. Dit vermogen noemt Van Dijke (2008) passieve zingeving; we stellen ons ervoor open maar kunnen het niet afdwingen. Zingeving zou derhalve kunnen bestaan uit allemaal losse kleinere en grotere ervaringen, waar we positief affect bij voelen omdat we er op dat moment voor open staan.

Dat mensen ergens positief affect aan ontleen zullen ze wellicht niet direct benoemen. Het positieve affect kan ook zichtbaar worden in de persoon wanneer iemand vertelt over iets wat voor hem of haar zingend is. Ook zijn er termen die niet gauw door iemand in de mond genomen zullen worden, omdat het cultureel niet gepast is bijvoorbeeld. Trots is men niet openlijk in een land waar bescheidenheid diepe wortels kent. Toch kan iemand iets vertellen waaruit trots blijkt. Het is aan mij als onderzoeker om uit de literatuur en interviews letterlijke verwijzingen naar bovengenoemde elementen van zingeving te schiften maar ook om impliciete verwijzingen serieus te nemen. Verder heb ik ervoor gekozen de onderverdeling in vijf groeperingen zoals hier boven genoemd aan te houden, ook al betreft het overzicht enerzijds 'symptomen' van zingeving en anderzijds 'middelen' tot zingeving. Hier kies ik voor omdat symptomen vaak makkelijker te benoemen en identificeren zijn dan onderliggende (beweeg)redenen. Ook zou het kunnen dat zingeving soms gewoonweg zo simpel is: een ervaring geeft positief affect, zonder dat daar verder doelen, begrijpelijkheid of zelfachting bij komen kijken. Waar er overlap bestaat tussen bepaalde elementen in het verwerken van de data, heb ik dat benoemd.



3. Literatuuranalyse

Hieronder verantwoord ik allereerst mijn literatuurkeuze. Daarna ga ik per zingevingselement in op de literatuur aan de hand van citaten en verwijzingen naar de tekst.

3.1 Literatuurkeuze

In de zoektocht naar literatuur over ouder worden heb ik als voorwaarde gesteld dat ouderen van 75 en ouder zelf aan het woord moeten zijn. Dit perkte de keuze nogal in, omdat er meer geschreven wordt voor/over en door ouderen van de 'derde leeftijd', 50-75. Verder heb ik mij beperkt tot het Nederlandse taalgebied omwille van de grootte van het onderzoek.

De keuze is gevallen op vijf verschillende bronnen. De eerste is een trilogie van briefromans geschreven tussen 1988 en 1995 door twee journaliste (Anne Biegel en Heleen Swildens) die met elkaar correspondeerden over het ouder worden. Het tweede is een roman door Cri Stellweg (1998), *Iedereen is tegenwoordig jonger dan ik*, waarin ze korte autobiografische verhalen schrijft over het ouder worden. De meest recente bron die ik heb gevonden betreft een bundel van interviews met ouderen van tachtig jaar en ouder; *Krachtig Tachtig* door Van de Putte (2008). Er zijn twintig interviews uitgewerkt in het boek, en drie interviews staan op een bijgevoegde c.d.. Van de Putte heeft ouderen 'uit alle lagen van de bevolking, uit verschillende delen van het land, zowel geboren en getogen in Nederland, als om verschillende redenen van ver naar Nederland gekomen' geïnterviewd. Daarnaast heb ik nog een verzamelbundel met uitgewerkte interviews geraadpleegd, namelijk: *Oud worden hoe doe je dat?* uit 2003. Hieruit heb ik zestien interviews gebruikt (de anderen betroffen mensen onder de 75). Via de website van het *Expertisenetwerk Levensvragen en ouderen* vond ik nog twee filmpjes van interviews met ouderen over zingeving en de uitwerking van een los interview op de website zelf. Uit deze laatste drie heb ik ook geput voor mijn analyse.

3.2 Positief affect

In hoeverre ouderen in de literatuur ergens positief affect aan ontleen heb ik afgeleid uit positieve emoties die benoemd worden (bijvoorbeeld: 'Ik voel me gelukkig als...') en uit positieve bijwoorden en bijvoeglijk naamwoorden (bijvoorbeeld: 'prachtige natuur'). Sommige uitspraken zijn moeilijk onder één noemer te vatten, zoals 'De straat op gaan, even naar de markt.' (Bedee e.a., 2003, p. 126) omdat het hier gaat om zowel bewegen/wandelen, onder de mensen zijn en zich een doel stellen, namelijk iets kopen op de markt. Een dergelijke uitspraak zal ik derhalve meermaals noemen, bij de verschillende activiteiten die er in gelegen zijn.

Ervaringen of bezigheden die in de literatuur door ouderen worden genoemd waaraan positief affect wordt ontleend, zijn de volgende:

- Natuur (Biegel & Swildens, 1987, pp. 34, 36, 151. Van de Putte, 2008, pp. 15, 33, 47, 67. Bedee e.a., 2003, p. 130, 206, 210)
- Herkenning van andere ouderen (Biegel & Swildens, 1989, pp. 11, 12. Stellweg, 1998, pp. 78, 79.)
- Lezen/ gesproken boek (Biegel & Swildens, 1989, pp. 18, 102. Van de Putte, 2008, pp. 15, 24, 50, 61. Bedee e.a., 2003, p. 54, p.98)
- Terugdenken aan het verleden (Stellweg, 1998, p. 127. Bedee e.a., 2003, p.198)
- Seks/ tederheid (Biegel & Swildens, 1987, pp. 71. Stellweg, 1998, p. 126.)
- Relatie (Bedee e.a., 2003, p. 98, 126, 210)
- Eten en drinken (Biegel & Swildens, 1987, p.151. Biegel & Swildens, 1989, p.15. Bedee e.a., 2003, p.126)
- Schilderen, boetsen en muziek maken (zie 3.3 Creativiteit)
- Luisteren naar muziek (Biegel & Swildens, 1989, p. 60. Van de Putte, 2008, pp. 25, 43, 67. Bedee e.a., 2003, p. 62, 198)
- Met anderen iets ondernemen (Van de Putte, 2008, pp. 23, 25, 61)
- Anderen helpen (Van de Putte, 2008, p. 39. Begemann e.a., 2008; dhr. Van Witzenburg. Bedee e.a., 2003, p.98, 130, 206, 232)
- Contact met anderen (Van de Putte, 2008, 19, 72, 99. Bedee e.a., 2003, p. 62, 100, 126, 130, 154, 174, 198, 206, 210)
- Contact specifiek met familie (Bedee e.a., 2003, p.84, 126, 174, 198, 210)
- Sport of beweging (bijvoorbeeld wandelen) (Van de Putte, 2008, p. 19. Bedee e.a., 2003, p.38, 54, 126, 130, 154, 210, 232)
- Voor zichzelf zorgen/huis schoonhouden (Begemann e.a., 2008, mw. Willems. Bedee e.a., 2003, p.54, 130, 206)
- Uitjes/vakantie (Bedee e.a., 2003, p. 130, 154, 174, 206, 210)
- Televisie kijken (Bedee e.a., 2003, p.62, 126)
- Cryptogrammen maken (Bedee e.a., 2003, p.126)
- Woonomgeving (Bedee e.a., 2003, p.130)
- Huisdieren (Bedee e.a., 2003, p.62, 130)
- Religie (zie 3.5 begrijpelijkheid, voorspelbaarheid)
- Computer (Bedee e.a., 2003, p. 232)

Dat het ouder worden beperkingen met zich meebrengt, ook in het uitvoeren van zingevende activiteiten, komt terug in de literatuur. Ouderen vullen hun tijd echter in met andere bezigheden dan eerder in hun leven, zoals het luisteren naar een gesproken boek in plaats van met de bus naar het strand of een museum gaan, of het luisteren naar muziek in plaats van muziek maken (Van de Putte, 2008, pp. 24, 25.). Een man vertelt dat zijn hobby's vroeger de tuin, het strand en de brandweer waren, maar dat hij nu het liefste zijn tijd spendeert aan het helpen van anderen (Van de Putte, 2008, p. 39.). Een andere man vertelt dat hij vroeger vaak naar weekends over zen-meditatie ging maar nu dat niet meer mogelijk is veel boeken leest over het onderwerp en zich er op die manier in verdiept (Van de Putte, 2008, op de bijgevoegde c.d., eerste interview.).

Veel ouderen die aan het woord zijn, benoemen zaken waar ze eerder in hun leven ook al positief affect aan ontleenden. Uit hun uitspraken blijkt echter dat er veelal een verschil is in beleving tussen vroeger en nu. Men blijkt intenser te kunnen genieten van ervaringen- binnen een kleinere radius- dan voorheen. Dit kan te maken hebben met dankbaarheid voor het er nog (mogen) zijn of een besef van eindigheid (Biegel & Swildens, 1987, pp.34-36.). Een voorbeeld hiervan is een vrouw van tachtig die vertelt dat ze nu eet en drinkt wat ze het lekkerst vindt zolang ze ervan kan genieten (Biegel & Swildens, 1989, p. 115.). Een ander voorbeeld is een vrouw die vertelt dat ze niet meer voor kleine dingen thuis blijft, maar zoveel mogelijk bij de zee gaat wandelen (Van de Putte, 2008, p. 33.). Op het moment dat een mens zo opgaat in iets, lijkt er zelfs ruimte te zijn voor een soort spirituele ervaring, het besef van een groter geheel:

'Lekker bezig zijn met moeder aarde, ieder plantje, elke geur – op zo'n moment dat ik voel er nog helemaal bij te horen ben ik vervuld van iets waar ik geen woorden voor heb.'(Biegel & Swildens, 1987, p. 151.)

Daarnaast wordt nog een zekere rust genoemd die de ouder wordende mens kan ervaren. Dit kan samengaan met een gevoel van berusting in en begrip voor de betrekkelijkheid van de dingen (Biegel & Swildens, 1987, p. 10.). Hieronder enkele uitspraken hierover:

'Zien hoe betrekkelijk de dingen zijn hoort bij ouder worden. En daar gaat rust vanuit.' (Biegel & Swildens, 1987, p. 158.)

'Soms leer je genoeg te scheppen in dingen die je vroeger niet de moeite waard vond. En 'niet meer hoeven' kan voldoening schenken.' (Biegel & Swildens, 1987, p. 25.)

'Ik zie de bladeren, de bloemen. Zonder te denken aan harken, grasmaaien en snoeien. Het is meer beschouwend kijken. Ik kan zo genieten van de bladeren in de herfst, een tochtje door de bossen, de goudgele beuken. Ik heb er altijd van genoten, maar nu geniet ik er meer van omdat er minder andere dingen zijn. Er is meer rust. Ik heb niet meer het gevoel dat ik veel van het leven wil maken, maar ik wil het leven zijn.' (Van de Putte, 2008, p. 15.)

'Ik vind het heerlijk omdat je tijd krijgt voor bezinning, voor jezelf.' (Van de Putte, 2008, p. 14.)

Een man vertelt dat het fotograferen vroeger al zijn tijd in beslag nam en dat hij nu tijd heeft om te schrijven over ervaringen, over wat hij allemaal heeft meegemaakt. (Van de Putte, 2008, op de bijgevoegde c.d., derde interview.)

'Het genot er te zijn, zo oud geworden te zijn. Het heerlijke besef: ik hoef niets.' (Bedee e.a. 2003, p.58.)

'Het is heerlijk om niet precies te weten wat de nieuwe dag gaat brengen: de ene dag bewonder je de wolken, de schaduwen, de andere dag heb je zin in muziek, schilderijen, stenen, gras of bomen. Nu heb je de tijd om alles te observeren en er over na te denken.'(Bedee e.a. 2003, p. 86)

Wat tevens genoemd wordt is het kunnen genieten van kleine dingen als een soort troost voor de tegenvallers die het ouder worden met zich mee brengt. Een voorbeeld hiervan is hoe Heleen Swildens een aanval van eenzaamheid omschrijft en na de aanval een kopje koffie en een koekje tot zich neemt. Ze schrijft dat de kleine dingen haar weer verzoenen met het leven (Biegel & Swildens, 1987, p. 123.). Een andere vrouw vertelt hoe ze geniet van de vogels in haar tuin, waar ze vetbollen voor ophangt en die ervoor zorgen dat ze zich minder alleen voelt (Van de Putte, 2008, p. 47.). Een ander voorbeeld is hoe Heleen beschrijft dat ze het moeilijk vindt zich over te geven aan het beluisteren van gesproken boeken:

'Juist omdat lezen een soort functie van de ziel is, zal het ontzettend zijn om af te hangen van een ander. [...] Ik stel heel eigen eisen en het is bijna lichamelijk lijden als ik een verkeerde intonatie moet aanhoren. Ja, ik ben lastig, dat weet ik, maar des te hemelser is mijn vreugde als iemand net de juiste toon treft.'
(Biegel & Swildens, 1989, p. 102.)

Behoeften of smaak kunnen ook veranderen met het ouder worden. Anne Biegel schrijft bijvoorbeeld dat ze minder behoefte heeft aan uitvliegen en daarom intenser van haar tuinhuis kan genieten (Biegel & Swildens, 1987, p. 50.). Een vrouw vertelt dat ze erg geniet van gedichten en dat haar smaak veranderd is, ze leest gedichten nu anders (Van de Putte, 2008, p. 15.).

Denken aan vroeger als activiteit wordt weinig genoemd in de literatuur. Een vrouw geeft aan dat ze foto's en herinneringen heeft om op te teren (Bedee e.a., 2003, p.198). Stellweg schrijft over dit onderwerp het volgende:

'Even nog dit: je hoort altijd dat als een mens oud is, hij er niet aan ontkomt om veel aan het verleden te denken. En logisch toch, het is zo'n uitgebreid gebied, van hieruit gezien zoveel voller, boeiender dan het heden. Pas als je oud bent raak je oprecht geïnteresseerd in je eigen leven: wat gebeurde er eigenlijk allemaal en hoe is alles zo gekomen. Je hebt beelden verzameld en woorden en geuren en smaken, dat was een goeie investering an als een echte kapitalist leef je nu comfortabel van de rente.'
(Stellweg (1998), p. 127.)

Het omgaan met andere mensen verandert. Generatiegenoten vallen weg en daardoor wordt er meer waarde gehecht aan de omgang met vrijwilligers, burens, kinderen en kleinkinderen (Van de Putte, 2008, pp. 19, 23, 25. Bedee e.a., 2003, p. 62, 84, 174, 198, 206. Begemann e.a. 2008, mw Willems). Samen zijn wordt bewuster beleefd als niet-alleen-zijn. Een man vertelt:

'In de zomer ga ik elke dag naar Scheveningen. Ik kan niet de hele dag binnen zitten. Goede ontmoetingen en mooie gesprekken, waarin je je hart kunt openen naar elkaar, maken me gelukkig. Iedereen heeft wel een verhaal te vertellen, wie dan ook. Iedere week ga ik kaarten in een ouderensoos. Het maakt me niet uit of ik win of verlies. Ik geniet van het contact.' (Van de Putte, 2008, p. 72.)

Een vrouw vertelt dat ze elke dag een ommetje maakt of koffie gaat drinken in de stad tegen de eenzaamheid (Bedee e.a., 2003, p. 174). Ze gaat ook op vakantie met de Zonnebloem, wat ze echt genieten vindt .

Een andere vrouw vertelt dat ze naar de Oecumenische kerk gaat en daar een 'push' krijgt van het samen bidden en samen zingen, omdat ze er niet alleen is (Van de Putte (2008), op de bijgevoegde c.d., tweede interview.).

Zo zijn ervaringen of bezigheden waaraan positief affect ontleend wordt zoals genoemd in de literatuur kort weergegeven. Hieronder volgt nog een korte samenvatting.

Samenvattend:

- Ouderen zoeken aangepaste vormen van activiteiten die ze vroeger ondernamen, of andere activiteiten die wel haalbaar zijn met de beperkingen die het ouder worden met zich mee brengt.
- Sommige ouderen geven aan dingen intenser te beleven. Er wordt meer genoten van ogenschijnlijk kleine dingen, ofwel omdat men meer rust ervaart, ofwel omdat positieve ervaringen schaarser zijn en een tegenhanger zijn van de moeilijke ervaringen in het leven van ouderen.
- Omgang met andere mensen wordt door meerdere ouderen genoemd als iets waar men positief affect aan ontleent. De plaats waar men elkaar treft verschilt, de waarde die aan het contact wordt gehecht lijkt hetzelfde. Een wandeling maken is een vaak genoemde manier om even contact met anderen te hebben.

3.3 Creativiteit

Creativiteit heb ik voor dit onderzoek opgevat als scheppend bezig zijn, zij het in de beeldende kunst, zij het in de muziek. Het begrip kan breder opgevat worden, waarbij een manier van denken of leven ook onder creativiteit kunnen vallen, zoals levenskunst bijvoorbeeld. Deze bredere opvatting is echter afhankelijk van een norm die ik niet wil stellen voor dit onderzoek, namelijk wat er al dan niet onder creatief leven of levenskunst valt. Wel benoemt één vrouw in de literatuur zelf hoe ze in het leven staat als creativiteit. Omdat ze dit zelf benoemt als creativiteit, neem ik het op in de analyse.

De ervaringen die ouderen hebben met creativiteit zijn verschillend. Enkele mensen beschrijven hoe ze later in hun leven een creatieve bezigheid hebben opgepakt, namelijk schilderen (o.a. Bedee e.a. 2003, p. 62). De één stelt dat het schilderen een nieuwe dimensie aan zijn leven heeft gegeven (Van de Putte, 2008, p. 81.) De ander stelt dat ze alles vergeet als ze aan het schilderen is, zo gaat ze er in op (Van de Putte, 2008, p. 42.). Een derde vertelt over hoe ze later in haar leven het zingen heeft opgepakt en daaraan niet alleen veel plezier beleeft maar ook trots ontleent (Van de Putte, 2008, p.84.). Schilderen wordt tevens opgepakt als afleiding, tegen depressieve gevoelens bijvoorbeeld (Bedee e.a., 2003, p.38).

Een aantal anderen vertelt over hoe belangrijk hun creativiteit voor ze is. Een man vertelt dat hij gedichten schrijft (Begemann e.a., 2008; dhr. Van Witzenburg). Een vrouw vraagt zich af of ze niet al genoeg rommel heeft gemaakt, maar beseft dan dat wat ze doet scheppen is, en daar geniet ze uitbundig van (Van de Putte, 2008, p. 68.). Musiceren valt ook onder creativiteit, hierover worden bijvoorbeeld genoemd zingen in koren (Bedee e.a. 2003, p.98) en mondharmonica spelen (Bedee e.a., 2003, p. 130). Een vrouw stelt dat het dissonant lijkt om in armoede te leven en toch lid te zijn van een koor en mandoline- en dwarsfluitles te hebben:

'Maar ik ga voor wat me leven geeft. Ik ontzeg mij van alles om muziek een kans te geven, want dáár gedij ik door.' (Van de Putte, 2008, p. 85.)

Een vrouw vindt het zingen in het kerkkoor heerlijk, dan voelt ze zich gelukkig (Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen; mw. Van Odijk-Dikker). Daarnaast schildert en dicht ze ook. Een muzikant vertelt dat hij met zijn orkestje minder vaak optreedt dan vroeger, omdat het anders teveel wordt. Maar hij is blij dat hij nog gevraagd wordt om te spelen omdat hij goed speelt, niet omdat hij oud is (Van de Putte, 2008, op de bijgevoegde c.d., eerste interview.).

Een kunstenaar vertelt over hoe ze door ziekte minder kan werken dan vroeger, maar op een andere manier creatief probeert te zijn:

'Afgelopen winter kon ik niet werken omdat ik vaak ziek was. Maar m'n draaitafel doe ik niet weg. Alles ligt klaar, was, m'n mesjes, ik moet zo iets kunnen maken. Als ik voel dat ik moet werken, kan ik zo beginnen. Ik verveel me niet, ik lees veel. Ik mediteer, ik zit, rust en kijk hoe een slakje de weg oversteekt. Dan denk ik altijd hoe wonderlijk, hoe ongelofelijk mooi zo'n klein wezen is. Als ik minder kan werken, dan wil ik creatief zijn in het zijn.' (Van de Putte, 2008, p.34.)

Hoe creativiteit beleefd wordt bij het ouder worden loopt zoals in bovenstaande tekst duidelijk wordt nogal uiteen.

Samenvattend:

- Sommige ouderen pakken later in hun leven een creatieve bezigheid op. Anderen zetten de creatieve bezigheden uit een eerder deel van hun leven voort, soms in mindere mate wegens lichamelijke beperkingen.

3.4 Doelen

Het is niet zo dat mensen per definitie op een andere wijze doelen gaan stellen wanneer zij ouder worden. De verschillen worden mooi geïllustreerd in een briefwisseling tussen Anne Biegel en Heleen Swildens, waarin zij beide een andere ervaring hebben. Anne Biegel verwoordt hoe zij het ervaart als volgt:

'Ik denk dat voor velen van ons, ouderen, het begin van de dag het moeilijkst is. Slapen is zo'n weldaad: je wordt wakker en je moet de dag aankunnen. Als je oud bent, is het leven geen stroom meer, het vloeit niet, het druppelt. Elke dag is een druppel, maar goddank zijn er ook glanzende druppels. Je wordt wakker en je denkt: ik ben er nog, dag bomen, dag wolken, dag vogels! Maar de verwachtingen waar je vroeger mee leefde zijn er niet meer. Wat kon je vervuld zijn van een reis die je ging maken, van een nieuw vakantieland, iets heerlijk dat stond te gebeuren. Je moet het nu hebben van het nabije. En daarbinnen de zin zoeken van het gegeven dat je er nog mag zijn. Ik denk dat het allerbelangrijkste is, dat je beseft dat iets of iemand je nodig heeft, dat je ergens bijhoort.' (Biegel & Swildens, 1994, p. 54.)

Heleen ziet haar leven nog altijd als een stroom, zij is het niet met Anne eens in dat opzicht. Over het stellen van grotere doelen schrijft ze dat je eigenlijk het gevoel van 'het komt nog' (het schrijven van een boek bijvoorbeeld) heel lang houdt. Wat de wereld ziet is vaak heel anders dan wat je zelf denkt dat je bent (Biegel & Swildens, 1987, p.155.). In *Krachtig Tachtig* vertelt een aantal mensen over volop in het leven staan:

'Ik sta nog midden in het leven. Ik heb het gevoel dat we er nog gewoon bij horen. Dinsdag tot en met zaterdag ben ik in de winkel, samen met mijn vrouw en schoondochter. Ik blijf jong door dat winkeltje. Je blijft bij de tijd. Ik weet nooit wat er gaat gebeuren. Elke dag is een verrassing. Er zijn hier altijd bijzondere ontmoetingen.' (Van de Putte, 2008, p. 93.)

'Ik ben veel weg, hier en daar naar toe. Dat zal ik doen zolang ik kan. Vorige week moest ik de hele week in huis zitten omdat de verwarming kapot was. Ik vond er niks aan. Mijn zus en haar man wonen hiernaast in de verzorging. We hebben veel contact. Ik heb jaren gegymd en gezwommen, maar dat doe ik nu niet meer. Ik doe waar ik zin in heb. Ik hoop dat ik nog wat jaren zo kan blijven. Ik hoop nog lang met de vrouwenbond uit te kunnen gaan en m'n kennisjes te kunnen opzoeken.' (Van de Putte, 2008, p.98.)

'Ik wil niet altijd hier in huis zitten. Ik wil zinnig bezig zijn. Een paar weken geleden heb ik gesolliciteerd bij het Wijkservicecentrum Wonen, Welzijn en zorg. Zo hoop ik iets met mijn kennis en ervaring voor anderen te kunnen betekenen. Ik ben dol op ontmoetingen met mensen. Ik vind het leuk om met mensen te praten en met aandacht naar hun vragen te luisteren.' (Van de Putte, 2008, p. 77.)

Het lijkt in het bovenstaande te gaan om het voortzetten van oude patronen en de hoop dat ze nog lang voortgezet kunnen worden. Er wordt zowel gehoopt als gepland en soms worden doelen wat bijgesteld, zoals een vrouw die vertelt dat ze vroeger mensen die ziek waren magnetiseerde maar nu op afstand voor ze mediteert om anderen te kunnen blijven helpen (Van de Putte, 2008, p.68.).

Kleinere concrete doelen worden ook wel genoemd. Deze hebben vooral te maken met wat er op een dag gedaan kan of moet worden, met als groter doel om het levensritme in stand te houden, zoals onderstaande voorbeelden illustreren:

'Elke dag ga ik er even uit, al is het maar om een boodschap. Elke dag maak ik een programmaatje. Zo zorg ik voor regelmaat en contact.' (Van de Putte, 2008, p. 51.)

'De tuin is een halve hectare groot. Ik plant bonen, aardappels en andere groenten. Het is veel werk om het zuiver te houden. (...) Als ik goed bezig ben, denk ik: tot daar kan ik komen. Dan heb ik dat stuk ook weer schoon. Je moet kunnen én willen.'
(Van de Putte, 2008, p. 63.)

'Ik voel heel sterk de drang waar te maken wat ik nog kan. Achter mijn rollator de keuken dweilen, met hulp van mijn werkrollator de tuin bijhouden, koekjes bakken, eten koken, wassen strijken, bezoek ontvangen, nee, erbij gaan zitten is niet de bedoeling. Natuurlijk, wat let me om 's morgens niet om half negen beneden te zijn! Maar dan wordt het morgen kwart voor negen en overmorgen negen uur en voor je het weet heb je je ritme verlaten. En ritme is zo belangrijk, vooral als je negentig bent en het leven nog wilt viëren.' (Van de Putte, 2008, p. 89.)

Zo vertellen twee vrouwen dat ze elke dag even een ommetje maken en koffie gaan drinken in de stad. Ze gaan dan ook naar de (lapjes)markt (Bedee e.a., 2003, p.126, 198).

Een aantal mensen in *Krachtig Tachtig* is op latere leeftijd begonnen met het leren van iets nieuws, zoals juist genoemd het schilderen, of het opschrijven van memoires. Een andere vrouw vertelt dat ze na haar tachtigste is begonnen met het leren van Latijn en Grieks, ze voelde zich met haar tachtigste 'vrij vrouw' (Van de Putte, 2008, p.14.). Heleen Swildens schrijft dat ze vroeger het idee had dat je niet ging studeren na je vijftigste:

'Waar haalde ik het vandaan? Alsof het leven niet permanent 'verwerven, gebruiken, verliezen en nieuw verwerven' is. Op dat gebied ben ik dus bekeerd. [...] Het leven wordt veel interessanter als je er van tijd tot tijd nog iets aan toevoegt.'
(Biegel & Swildens, 1989, p. 16.)

Daarmee is de houding van Heleen ten opzichte van 'studeren op oudere leeftijd' veranderd, terwijl haar gedrag -namelijk het studeren- niet is veranderd. De drang om iets waar te maken verdwijnt blijkbaar niet bij het ouder worden.

Samenvattend:

- Sommige ouderen lijken niet anders dan vroeger te leven in die zin dat ze zich grote doelen stellen en allerlei vaste grote bezigheden (buitenshuis) hebben waarmee ze hun week invullen.
- Andere ouderen stellen bewust kleinere doelen in het leven, omdat ze zich niet willen overgeven aan nietsdoen. Ze stellen een dagschema op om regelmaat te behouden, of kleinere doelen die haalbaar zijn binnen een dagdeel, om zichzelf uit te blijven dagen.
- Sommige mensen vinden in het ouder worden ruimte om zich nieuwe doelen te stellen, zoals het leren van een taal of een creatieve vaardigheid.

3.5 Begrijpelijkheid, voorspelbaarheid

Dit zingevingselement is tamelijk veelomvattend. Het bevat alles van een meer vaststaande levensbeschouwing die een idee biedt over hoe een mens leeft en waarom, tot meer persoonlijke waarden omtrent de manier waarop het leven geleefd zou kunnen worden. Dergelijke overtuigingen komen in de literatuur niet altijd helder naar voren. In deze paragraaf heb zo goed als mogelijk expliciet gemaakte overtuigingen en waarden benoemd.

In de literatuur komt terug dat het geloven in (een) God een belangrijke overtuiging kan zijn waaraan mensen positieve zin ontleen (o.a. Bedee e.a. 2003, p. 62, 126, 174), zoals uit de volgende uitspraken duidelijk wordt:

'Ik kan me optrekken aan het christendom als ik mijn houvast verlies.'
(Biegel & Swildens, 1987, p. 125.)

'Ik heb ook steun aan mijn geloof, maar ik kan eigenlijk moeilijk verwoorden hoe ik het geloof ervaar. De dagen dat je niemand ziet, geen telefoontjes krijgt, zijn moeilijk. Dan is het of je alleen op de wereld bent.' (Van de Putte, 2008, p. 46.)

'Dan zie je hoe mooi het Leger is (Het Leger des Heils). De opvang en begeleiding van mijn makkers was als een warme deken om me heen. Ze hebben me er bovenuit getild. Ook m'n geloof, al was ik eerst opstandig, heeft me gesteund om weer te kunnen kijken naar de mooie dingen van het leven. God is de basis van mijn leven.' (Van de Putte, 2008, p.50.)

'God geeft mijn leven inhoud. Mensen die het leven niet fijn vinden, depressief of eenzaam zijn, die hebben misschien niet meer dan hun eigen leven?' (Van de Putte, 2008, p.59.)

'[...] een gevoel te horen bij iets onbegrijpelijks, een gevoel dat je bij een soort totaliteit hoort.' (Bedee e.a. 2003, p. 203)

Heleen Swildens schrijft dat haar overtuigingen over de jaren zijn veranderd:

'Geloof ik dus? Ik weet het niet. Ik weet alleen dat ik, naarmate ik ouder word, steeds voorzichtiger ben met deze term. Af en toe denk ik dan met enige verbazing aan mezelf van vroeger. Wat wist dat mens alles goed! En waar is ze die rotsvaste overtuigingen kwijtgeraakt? Toch heb ik niet eens zo'n behoefte aan zekerheid. Ik heb eigenlijk het idee dat ik het wel zal zien.' (Biegel & Swildens, 1987, p. 42.)

Een andere vrouw geeft ook aan dat haar overtuigingen minder vast zijn geworden (Begemann e.a., 2008, mw. Willems). Het geloof geeft haar minder houvast dan vroeger, ze is er onzekerder over en stelt dat ze (de katholieke kerk) haar vroeger veel hebben voorgehouden. Nu bidt ze nog wel, elke ochtend bijvoorbeeld bedankt ze dat ze de nacht goed is doorgekomen en dat ze deze nieuwe dag mag beleven. Een theologe vertelt hoe ze het leven niet beter is gaan begrijpen of een manier heeft gevonden om om te gaan met zware dingen (Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen, mw. Van Odijk-Dikker). Dat is een strijd die ze nog met God heeft. Ze vertrouwt er echter wel op dat ze achter de bedoelingen zal komen als het allemaal voorbij is, en zal horen dat ze niet voor niks heeft geleefd.

Een overtuiging van zowel Anne Biegel als Heleen Swildens is dat spanning en risico's nemen bij het leven horen, ook wanneer een mens ouder wordt:

'[...]Zo zit het leven van ouderen in elkaar. Ze doen moeilijke dingen, misschien wel dingen die ze niet helemaal aankunnen, maar als je je meteen gewonnen geeft, krijg je zo'n gevoel dat de laatste golf alleen nog maar zachtjes uitloopt. Er moet toch weer een nieuwe golf aan komen rollen.' (Biegel & Swildens, 1994, p. 100.)

De volgende twee overtuigingen gaan over liefde en de omgang met anderen:

'Ik zou het liefst herinnerd worden als een lieve oma. De waarde van het leven zit in kleine dingen.' (Van de Putte, 2008, p. 15.)

'De liefde is het punt. Vind ik. Door liefde kunnen het geloof en de hoop een kans maken. Ik weet zeker dat in elk mens liefde en zachtheid schuilgaan, alleen, hoe word je opgekweekt en hoe vorm je jezelf daarna? Elke keer als ik iemand ontmoet die er iets van maken wil, die zijn schouders eronder zet, vind ik dat fantastisch.' (Van de Putte, 2008, p. 89.)

De meeste expliciete benoemingen van overtuigingen betreffen derhalve religieuze uitingen. Een enkeling noemt iets anders. Een man vertelt dat het idee dat hij voort zal leven in de herinnering van vrienden en familie genoeg voor hem is (Bedee e.a., 2003, p.210). Een ander stelt dat hij in zijn leven gedaan heeft wat hij wilde doen en dat zijn voetafdrukken in het

verleden staan (Bedee e.a., 2003, p.240).

Samenvattend:

- Het geloof in God kan voor oudere mensen een bron van zingeving zijn.
- Het ouder worden kan met zich meebrengen dat overtuigingen minder vaste vormen aannemen.
- Een overtuiging die onder het voorgaande kopje meermaals terugkomt is dat men bezig moet zijn/blijven.

3.6 Zelfachting, trots

Over hoe ouderen zichzelf achten en hoe er door de maatschappij aangekeken wordt tegen ouderen wordt een aantal maal benoemd in de literatuur. Op de eerste bladzijde van *M'n bril in de ijskast* stelt Heleen dat maatschappelijke acceptatie van ouderen op zich laat wachten, maar zelfacceptatie eerst moet komen (Biegel & Swildens, 1987, p. 7.). Anne stelt dat het steeds moeilijker wordt om op eigen wijze oud te worden, puttend uit de eigen geestelijke reserve, omdat alles steeds meer draait om de buitenkant (Biegel & Swildens, 1987, p. 153.). Anne en Heleen schrijven dat ze zich weinig begrepen voelen door jongere mensen en het daarom soms fijner is om zich terug te trekken in hun eigen kamp en met leeftijdgenoten de taal van hun tijd spreken (Biegel & Swildens, 1989, pp. 118, 119.). Een man in *Krachtig Tachtig* vertelt dat hij graag omgaat met leeftijdsgenoten omdat hij dan als persoon gezien wordt, niet als tachtiger (Van de Putte, 2008, p. 19.). Hij is niet de enige die aangeeft het van belang te vinden niet alleen als tachtiger gezien te worden:

'Ik vind het fijn dat ik gevraagd word omdat ik niet vals speel- als ik gevraagd word omdat het zo geweldig is dat zo'n oude meneer nog speelt, dan hoeft het van mij niet meer. Blijven doen wat ik altijd deed, al is het wel wat minder. Blijven werken aan je eigen waardigheid.' (Van de Putte, 2008, op de bijgevoegde c.d., eerste interview.)

Stellweg is van mening dat ouderen zelf aan hun imago dienen te 'werken' om de buitenwereld geen bevestiging van negatieve vooroordelen over ouderdom te geven:

'Oud zijn is sowieso al een zwaar gedevalueerde levensfase aan het worden, dus het is zaak daar als oudje niet nog eens een schepje bovenop te doen door je ouderdom schrijnend deprimerend te etaleren.' (Stellweg, 1998, p. 44.)

Enerzijds blijkt het een opgave om tot die zelfacceptatie te komen en de zelfachting te behouden:

'Ik moet de moed hebben om in de geestelijke spiegel te kijken, vast te stellen wat er ontbreekt en daar voortaan rekening mee te houden.' (Biegel & Swildens (1987, p. 149.)

Anderzijds kan het ouder worden met zich meebrengen dat een mens meer relateert en zich minder van de buitenwereld aantrekt:

'Het prettige aan oud-zijn is dan dat ik me niet meer druk maak als ik zo'n gek figuur heb geslagen. [...] Ik leef rustig door en vaak merk ik dat mijn omgeving het nauwelijks heeft opgemerkt, of het de volgende dag alweer vergeten is. En als ik dan denk aan de ellende toen ik nog jong was. [...]soms heeft de filosofische instelling van de ouderdom haar voordelen.' (Biegel & Swildens, 1989, p. 22.)

'Toen ik jong was wilde ik dingen veranderen, het leven als het ware modelleren. Ik kan genieten van wat ik allemaal heb gedaan en ik kijk met vreugde naar wat ik vroeger heb gehad.' (Van de Putte, 2008, p. 15.)

Een vrouw vertelt dat ze het heerlijk vindt om haar eigen potje te koken en haar planten te verzorgen, dat het bijhouden van deze dingen elke dag weer een overwinning op haarzelf zijn (Begeman e.a., 2008, mw. Willems).

Mensen kunnen zich tevreden en trots voelen over het verleden waar ze op terugkijken en wat ze bereikt hebben zoals een vrouw die zich trots voelt wanneer ze een oud-leerling tegenkomt (Bedee e.a., 2003, p.38) of een vrouw die trots is op haar vroegere maatschappelijke engagement (Bedee e.a., 2003, p. 54). Anderen hebben juist moeite met hun verleden. Hieronder geef ik van beide kanten uitspraken weer:

'Ik ben tevreden met wat ik heb gedaan (netten boeten). Ik ben er trots op dat ik een gezin gesticht heb en ik geniet van mijn kleinkinderen en achterkleinkinderen. Al hoor ik vaak: "Oma, ik heb het druk..".' (Van de Putte, 2008, p. 99.)

'Toen kreeg ik een klein, warm handje in mijn hand. " Ik blijf bij jou spelen en slapen." Dat was mijn hoogst mogelijke onderscheiding.' (Van de Putte, 2008, p.25.) (over een kleinkind)

'Ik zou zo graag het verleden met een zekere voldoening onder ogen kunnen zien, maar ik herinner me zoveel momenten dat ik niet aan mijn eigen verwachtingen voldeed.' (Biegel & Swildens, 1989, pp. 40, 41.)

Zelfachting kan dus te maken hebben met hoe iemand naar zichzelf kijkt, maar ook met hoe de buitenwereld op iemand reageert. Iets kleins als een gebaar van een kleinkind kan iemand laten voelen er toe te doen.

Samenvattend:

- Het kan een opgave voor ouderen zijn om hun eigen zelfachting hoog te houden wanneer ze niet voldoen aan een maatschappelijke norm/een maatschappelijk mensbeeld.
- Sommige ouderen geven aan als mens met bijbehorende persoonlijke kwaliteiten te willen worden gezien, niet alleen als oudere. In de omgang met andere ouderen ervaren ze dit meer als vanzelfsprekendheid.
- Het ouder worden kan met zich meebrengen dat men zich juist minder aantrekt van de buitenwereld, omdat men meer gaat relativëren.
- Ouderen kunnen trots ontlenen aan wat ze in hun leven tot nu toe hebben bereikt.



4. Interviewanalyse

Dit hoofdstuk bestaat uit de analyse van de interviewgegevens van elf respondenten. Naast de tien interviews die officieel afgenomen zijn voor dit onderzoek heb ik geput uit één van de twee proefinterviews die ik heb gehouden om de vragenlijst aan te scherpen, omdat het mijns inziens waardevolle informatie bevatte. De nummers die ik in de analyse tussen haakjes vermeld, verwijzen naar de nummering in bijlage 2 (tabel met gegevens van de respondenten). Het hoofdstuk is evenals het vorige hoofdstuk opgedeeld in paragrafen per zingevingselement. De desbetreffende zingevingselementen zijn positief affect, creativiteit, doelen, begrijpelijkheid/voorspelbaarheid en zelfachting/trots. Elke paragraaf eindigt met een puntsgewijze samenvatting. Wat afwijkt van het vorige hoofdstuk is de eerste paragraaf over zinverlies. De conclusies die verbonden worden aan deze analyse, volgen in hoofdstuk 5.

4.1 Zinverlies

In dit onderzoek heb ik mij gericht op aspecten aan het leven die ouderen als zingevend ervaren, om een aanvulling te bieden op het onderzoek van Van Selm (1998) naar zinloosheid. Alvorens over te gaan tot het uitweiden over positieve zingevende ervaringen, wil ik eerst ingaan op wat er in mijn interviews naar voren kwam over zinverlies. De volgende zaken zijn genoemd door mijn respondenten:

- De contacten worden minder omdat er mensen wegvallen, die contacten zijn onvervangbaar (0, 3).
- Lichamelijke beperkingen zijn heel confronterend, men is niet meer in staat de activiteiten te ondernemen die men zou willen ondernemen (0, 1, 3, 6, 7, 8, 9). De ouderen uit mijn groep respondenten voelen zich hierdoor gedwongen om rust te nemen of activiteiten te ondernemen die niet hun eerste keus zouden zijn. Gevoelens van onmacht, neerslachtigheid en stress om de verzorging worden ook genoemd. Lichamelijke beperkingen zoals incontinentie of het hebben van een stoma kunnen mensen onzeker maken om nog naar buiten/naar een activiteit te gaan (1, 6). Een gevolg van lichamelijke beperkingen is ook het gevoel zich niet meer of minder nuttig te kunnen maken en daarmee minder doel in het leven te ervaren (0, 1, 9). Daaraan verbonden kan het als moeilijk worden ervaren om hulp aan anderen te moeten vragen (9). Dit aspect raakt aan de eigenwaarde van ouderen. Verder kunnen lichamelijke beperkingen bepalend zijn voor waar iemand komt te wonen. Twee van mijn respondenten zijn woonachtig in een verzorgingshuis (1, 3). Zij geven beide aan dat ondanks de afgenomen ervaren onzekerheid nu ze verzorging in de nabijheid hebben en de mogelijkheden tot sociaal contact in het verzorgingshuis, het *eigen* huis en de *eigen* omgeving gemist worden.
- De zorg voor een ander kan ook als beperkend worden ervaren op het gebied van zingeving (6,10). Deze twee respondenten benoemen dat de zorg veel van hun tijd en energie kost waardoor ze weinig ruimte ervaren om iets 'voor zichzelf' te doen.

De eerste twee punten worden door Van Selm (1998) genoemd in haar opsomming van vijf potentiële bedreigingen voor positieve zinervaring bij ouderen. Lichamelijke beperkingen verwoordt zij breder als het biologische proces van het ouder worden, dat de mens kan dwingen het leven op meerdere vlakken anders in te richten. Het verliezen van vrienden en familie noemt zij als vierde bedreiging. De overige drie bedreigingen die Van Selm noemt zijn de beperkte tijd om doelen te stellen en te realiseren, leeftijdsgerelateerde sociale structuren die niet voorzien in zinvolle rollen voor ouderen en retrospectie op het eigen leven dat negatief uit kan vallen. De conclusie van haar onderzoek is dat ouderen hun niveau van ambitie, het aantal en karakter van de doelen in hun situatie gedurende de levensduur aanpassen en daardoor wellicht minder zin ervaren, maar geen zinloosheid. Hoe ouderen zich aanpassen waardoor positieve zin wordt ervaren komt naar voren in de komende paragrafen.

4.2 Positief affect

In hoeverre de geïnterviewde ouderen ergens positief affect aan ontleen leid ik af uit positieve emoties die benoemd zijn (bijvoorbeeld: 'Ik voel me gelukkig als....') en uit positieve bijwoorden en bijvoeglijk naamwoorden (bijvoorbeeld: 'prachtige natuur'). Daarnaast heb ik gelet op de lichaamstaal van de respondenten, soms spreken een lach of pretogen meer dan woorden.

Hieronder volgt eerst een opsomming van de zaken die respondenten hebben genoemd als zijnde een positieve ervaring of bezigheid. Achter elk genoemd onderwerp staat een verwijzing naar de respondenten die het onderwerp genoemd hebben.

- Familie (1, 2, 3, 5, 7, 8, 9)
- Contact met anderen (0, 3, 4, 7, 8, 9)
- Lezen (0, 1, 2, 3, 9, 10)
- Natuur/tuinieren (0, 1, 3, 4, 10)
- Overige georganiseerde vrijetijdsactiviteiten (1, 3, 8)
- Denken aan vroeger (1, 6)
- Genieten van de rust (3, 5)
- Slapen (6, 10)
- Religie (3, 4, 10)
- Woonomgeving/ eigen huis (0, 7, 9)
- Iets voor een ander kunnen betekenen (4, 6)
- Televisiekijken (1, 9)
- Studeren (5)
- Wandelen (2)
- Vakantie (9)

Familie: Het meest worden de kinderen en kleinkinderen genoemd. Een vrouw stelt:

'Een goeie relatie met je kinderen en kleinkinderen. Dan hoef je al helemaal geen halleluja.'(8)

Eén man noemt zijn partner. Een vrouw (zonder kinderen) vertelt dat ze veel contact heeft met neefjes en nichtjes:

'Ik ben mijn hele leven al oma geweest. Het is fijn als ze ouder worden en toch nog belangstelling voor je blijven tonen. Ik zou niet kunnen leven zonder mijn familie.'(9)

Contact met anderen: Twee respondenten vertellen hoe fijn ze het vinden dat er een aantal mensen op hun verjaardag zijn geweest (7, 8) . Een aantal respondenten vertelt over goed contact met de burens en hoe belangrijk ze dat vinden (0, 8, 9). Een vrouw stelt dat ze een goede dag heeft als ze leuk contact heeft gehad:

'Je komt wel eens iemand tegen, dat is dan een meevaller.'(9)

Een man vertelt dat het doet hem goed als het een ander goed gaat. Als hij iemand lekker ziet eten, dan eet hij zelf ook lekkerder (1).

Lezen: Sommige respondenten lezen altijd al graag, zoals de volgende respondent, die elke dag een uurtje in de Bijbel studeert:

'De Bijbel vind ik een fantastisch boek, een ongelooflijk geweldig boek. Het geeft je de visie van hoe de wereld in elkaar zit, het begin maar ook het einde, hoe het af zal lopen.'(10)

Een vrouw vertelt dat ze nu minder leest dan vroeger, en andere boeken. Vroeger verdiepte ze zich bijvoorbeeld in godsdienstkwesties. Nu leest ze wat makkelijkere boeken, ze denkt dat ze de tijd van de moeilijke boeken misschien wel gehad heeft. Lezen is voor haar minder vermoeiend dan sociale contacten:

'Je hebt rust nodig- dat houdt een zekere saaiheid in. Lezen geeft afleiding.'(3)

Ook gesproken boeken kunnen ter vervanging voor gewone boeken afleiding bieden (0). Voor een andere respondent geldt het lezen als vervanging voor andere activiteiten die ze niet meer kan ondernemen. Ze leest sinds een paar jaar grootletterboeken, wat voor haar een uitkomst is. Anders heeft ze te veel tijd om te denken, te piekeren over haar familie. Vroeger had ze geen tijd of geld om te lezen of ze kon haar hoofd er niet bijhouden. Nu heeft ze er de rust voor.

Natuur/tuinieren: Een vrouw vertelt dat ze gek is op tuinen. Vroeger had ze een grote tuin waar ze gek mee was, maar het huis was te groot en ongezellig. Nu heeft ze een balkon dat ze vrolijk maakt met plantenbakjes die ze zelf vult (4). Een man heeft vroeger een moestuin gehad en geniet daar nog van na (1). Voor hem is het wroeten in de aarde genieten van de natuur. De anderen noemen genieten van de natuur meer als iets algemeen (0, 3, 10).

Overige georganiseerde vrijetijdsactiviteiten: Een vrouw vertelt dat ze vroeger veel sportte, wat ze heerlijk vond. Nu ze dat lichamelijk niet meer kan, gaat ze twee keer in de week bridgen om toch wat contact te hebben (7).

Een respondent is van mening dat ouderen zich aan moeten sluiten bij activiteiten die georganiseerd worden voor ouderen. Ze gaat zelf naar de kerk, de ouderensoos waar elke veertien dagen een lezing is, de vrouwenbond en wekelijks yoga. Ze gaat voor het inhoudelijke maar ook voor de contacten met andere mensen:

'Als je ouder wordt, gaan er steeds meer mensen om je heen dood, je maakt ook niet meer zoveel nieuwe contacten. Maar als je je nergens bij aansluit kom je op een eiland te zitten.'(8)

Een andere respondent die woonachtig is in een verzorgingshuis deelt deze mening (3). Ze doet mee aan veel georganiseerde activiteiten zoals het gezamenlijk koffiedrinken. Ze is echter wat minder positief over de activiteiten dan bovengenoemde respondent. Ze doet mee aan activiteiten waar ze vroeger niet aan deed zoals sjoelen, om maar niet te vereenzamen. Maar eigenlijk vindt ze de meeste activiteiten vrij oppervlakkig, het voelt voor haar vaak als zich aanpassen aan de smaak van anderen of vereenzamen:

'Ik denk, "dan ga ik maar weer, maar eigenlijk....." Ze vinden het allemaal even gezellig. Dan zijn er versjes van vroeger en iedereen zingt mee. Ik ben daar makkelijker in geworden, ik zing nu ook maar mee. Je hebt wel eens het gevoel dat je toneel speelt. Je raakt jezelf zo kwijt.'(3)

Denken aan vroeger: Een man vertelt dat hij met veel plezier terug kijkt op wat hij vroeger heeft gedaan, zelf groente kweken en zingen bij een koor (1). Een andere man vertelt dat hij graag denkt aan zijn tijd als hoofdonderwijzer (6).

Genieten van de rust: Twee respondenten vertellen over hoe ze minder zorgen hebben dan eerder in hun leven en wat dat hen brengt:

'Ik ben 85, nou mag ik een beetje lui zijn. Je kunt de zorgen om je kinderen meer loslaten. Je hoeft de oplossingen niet meer te zoeken. Je hoeft niet meer zoveel. Dat is toch wel lekker.'(3)

'Genieten van elke dag. De sterkte van de dagelijkse zorgen was vroeger groter, als de kinderen ziek waren of als er problemen waren op het werk en dergelijke. Nu hebben ze ook weleens wat, maar je houdt je er niet zoveel mee bezig als vroeger. We hebben gelukkig niet zoveel problemen met de gezondheid.'(5)

Het is niet zo dat alle ouderen kunnen 'genieten van de rust'. Een respondent vertelt bijvoorbeeld dat hij en zijn vrouw veel zorgen voor één van de kinderen hebben (met psychiatrische- en verslavingsproblematiek), wat zwaar valt (6). Ze kunnen daardoor bijvoorbeeld bijna niet met zijn tweeën weg.

Slapen: Twee respondenten benoemen hoe heerlijk ze het vinden om te slapen. Eén van beide ligt overdag veel op de bank te slapen omdat hij wegens ziekte erg moe is (6). De ander noemt slapen ('s nachts) een weldaad (10).

Religie: Een respondent kijkt naar *Nederland Zingt* op de televisie op zondag, hij vindt koren mooi en houdt er van een preek om te analyseren (6). Een andere respondent ervaart haar geloof in God als iets heerlijks wat haar een veilig gevoel geeft (10).

Woonomgeving / eigen huis: Een vrouw vertelt over het huis waarin ze woont en dat ze er van geniet wanneer de huishoudelijke hulp is geweest en haar huis weer aan kant is. Verder vindt ze het fijn dat ze niet in een bejaardenhuis woont. Dat lijkt haar niks:

'Dat ik hier woon. Ik wil niet graag in een bejaardenhuis. Ik heb overal gekeken en het één is nog slechter dan het ander.'

Een andere vrouw, die ook nog zelfstandig thuis woont, merkt bij het ouder worden hoe belangrijk haar woonomgeving voor haar is:

'Op straat hartelijke vriendelijke mensen tegenkomen, een praatje maken, een bakje soep krijgen. De buurt waar ik woon is belangrijker geworden. Ik heb vroeger nooit zo beseft hoe belangrijk de omgeving was, want ik was onderweg naar m'n werk en druk, onderhouden van contacten met collega's. Maar sinds ik hier alleen woon, merk ik dat het heel belangrijk is om in een prettige buurt te wonen.'(0)

Iets voor een ander kunnen betekenen: Een vrouw doet vrijwilligerswerk in de vorm van ziekenbezoek via de kerk, iets wat ze erg leuk vindt om te doen:

'Als je dan weg gaat, zijn de mensen helemaal opgefleurd, dan hebben ze weer voor de hele week vitamine opgedaan. Dan hebben de mensen zich even kunnen uiten. Het zijn vaak mensen die verdriet hebben.'(4)

Een ander vindt het juist fijn om kleine dingen voor anderen te doen, voor zijn burens bijvoorbeeld, al is het maar een schouderklopje op het goede moment (6). Een vrouw vertelt dat ze het juist fijn vindt dat nu ze ouder is, anderen zich over háár ontfermen:

'En ze zijn allemaal met je bezig, denken aan je, zorgen voor je. Pas op voor dat afstapje, geef me eens een arm!'(9)

Televisie kijken: De meeste respondenten zijn niet erg positief over de televisie en wat er zoal op te zien is, of de programma's zijn te laat of door beperkingen in zicht en gehoor kunnen ze niet helemaal volgen wat er gezegd wordt. Een vrouw vertelt echter dat ze de televisie niet meer zou kunnen missen. De winter komt er aan en dan wordt het vroeg donker. Omdat haar zicht erg slecht is kan ze niet meer naar buiten, de televisie zorgt dan voor (noodgedwongen) afleiding:

'Ik kan geen knoopje meer aan mijn broek zetten. Dat is het moeilijke aan het ouder worden, je doet steeds een stap terug. Ik fiets niet meer, kan ook niet meer in de tuin werken.'(9)

Een andere respondent geeft aan dat hij televisie kijkt en kranten leest om de actualiteiten bij te houden (1).

Studeren: Een man is al zijn hele leven bezig met studeren en het bijhouden van zijn vakgebied en is niet van plan daar voortijdig mee op te houden(5). Elke dag is hij een aantal uur bezig met zijn studie.

Wandelen: Wandelen wordt expliciet genoemd door een vrouw die met haar rollator de buurt door loopt:

'Lopen, alle dagen een stuk lopen.'(2)

Vakantie: De meeste respondenten gaan niet meer op vakantie. Voor een vrouw is het echter iets waar ze elk jaar naar uitkijkt (9). Haar vakantiefoto's liggen op tafel en ze is nu al bezig te bedenken wat ze volgend jaar wil gaan doen. Ze gaat graag op vakantie maar liever wel met een reisgenoot, omdat ze niet alleen wil gaan.

Zo zijn de genoemde ervaringen en bezigheden die positief affect tot gevolg hebben bij de respondenten kort weergegeven, van de meestgenoemde tot de minstgenoemde ervaringen. Sommige respondenten noemden heel veel zaken waar ze plezier aan beleven, sommigen maar één. Een vrouw vond het moeilijk te bedenken wat nu precies voor haar het leven de moeite waard maakt (7). Ze vertelde recentelijk een euthanasieverklaring te hebben ondertekend, omdat haar gezondheid steeds meer te wensen overlaat. En toch wil ze nu nog leven omdat ze geniet van de plek waar ze woont en de contacten die ze nog heeft.

Samenvattend:

- Relaties met anderen, bijvoorbeeld familieleden of burens, nemen een belangrijke plaats in in het leven van ouderen. Vrienden worden minder genoemd, omdat deze vaak al overleden zijn.
- Lezen wordt vaak genoemd als zingevende bezigheid. Soms is het lezen een uitkomst omdat mensen andere hobby's niet meer kunnen uitoefenen. Dat geldt echter ook voor andere genoemde activiteiten als televisie kijken of bridgen.
- Activiteiten buitenshuis worden veelal ondernomen om onder de mensen te zijn. Soms moeten ouderen concessies doen aan hun persoonlijke voorkeuren om niet te vereenzamen.
- De natuur wordt een aantal maal expliciet genoemd als iets waar men van geniet.
- Andere zaken waaraan men positief affect ontleent zijn de woonomgeving/ het eigen huis, iets voor een ander kunnen betekenen, slapen, denken aan vroeger, genieten van de rust, religie en televisie kijken. Het minst vaak zijn genoemd, wandelen, vakantie en studeren.

4.3 Creativiteit

Creativiteit heb ik voor dit onderzoek opgevat als scheppend bezig zijn, zij het in de beeldende kunst, zij het in de muziek. Het thema wordt weinig genoemd door de respondenten. Een vrouw doet in het verzorgingshuis waar ze woont mee aan twee 'creatieve' activiteiten: knutselen/handwerken en aquarelleren(3). Vooral dat laatste vindt ze erg prettig, rustgevend, ontspannend. Voordat ze in het verzorgingshuis kwam wonen had ze geen creatieve aspiraties. Ze vindt het leuk om mee bezig te zijn en een praatje met de mensen te maken.

Een andere vrouw vertelt dat ze vroeger juist heel creatief was, al was er weinig tijd en geld om er iets mee te doen (10). Nu kan ze niet zoveel meer omdat haar handen zo beven.

Samenvattend:

- Creativiteit wordt niet vaak als bron van zingeving genoemd door de ouderen die voor dit onderzoek geïnterviewd zijn.

4.4 Doelen

Voor ouderen kan het handhaven van dagelijkse bezigheden een doel op zich zijn, wat soms een kleinere en soms een hele grote inspanning blijkt. Niet alle respondenten ervaren dit zo, het is echter wel de grote lijn in de interviews.

Een bewoonster van een verzorgingshuis vertelt dat ze iedere dag gaat koffiedrinken en wandelen met een buurvrouw (3). Ook gaat ze naar activiteiten toe die vanuit het verzorgingshuis georganiseerd worden. Ze heeft er geen diepgaande contacten maar heeft zich ten doel gesteld niet te vereenzamen:

'Je moet aan de dingen meedoen anders zit je hier ook te vereenzamen. Vroeger was je 'levensinhoud' groter, er was meer om voor te zorgen. Er waren mensen waar je van hield en mensen die van jou hielden om je heen. Alles ging onbewuster en soepeler. Hier zijn het vreemden, in de laatste jaren van je leven. Dat is eigenlijk raar. Maar je kunt de drukte ook niet meer goed hebben. Je bent aan de rust toe.'(3)

Verder probeert ze het vol te houden om boodschappen te doen in de stad en bestelt een regiotaxi als stok achter de deur. Ze vindt het een prettige ervaring dat ze nog op eigen kracht iets kan volbrengen. Lange termijn doelen stelt ze niet meer:

'Nu weet je dat je elk moment kunt sterven. Je richt je niet meer op de toekomst, bent je bewust van het einddoel, sterven. Je maakt ook regelmatig sterfgevallen mee. Je zou altijd graag willen blijven tot je wist dat alle kinderen en kleinkinderen veilig zijn.'(3)

Een andere respondent zegt hierover:

'De dagen gaan toch heel snel. Je hebt geen doelgerichtheid. Voor jezelf moet je de dingen wel goed op een rijtje houden, dat je niet toegeeft aan niks doen.'(0)

Deze vrouw stelt zich ten doel er elke dag even uit te gaan om te wandelen en buurtgenoten te spreken. Zo stellen anderen kleinere doelen zoals elke dag een stukje in de Bijbel lezen, vakliteratuur bijhouden of een laptop aanschaffen om de bankzaken te regelen en met een zoon in Griekenland te praten (4). Een respondent stelt dat het belangrijk is om familiebanden te onderhouden (8). Ze belt wekelijks haar zus en gaat met de kinderen overal naar toe.

Sommigen stellen wat abstractere doelen zoals het genieten van kleine dingen of het genieten van elke dag (0, 5), het helpen van anderen (4, 6) of het meewerken aan een betere maatschappij (10). Een vrouw vertelt dat ze altijd vrijwilligerswerk heeft gedaan en dat nog zoveel mogelijk doet. Ze wil graag anderen helpen en is graag onder de mensen:

'Ik wil mezelf nog heel nuttig maken hoor. Ik kan niet de hele dag hier gaan zitten. Ik moet wat te doen hebben. Als je stilzit de hele dag, als je bijvoorbeeld de hele dag voor de televisie zit, dan word je zo stijf als een plank.'(4)

Slechts één respondent stelt zich een concreet doel op de wat langere termijn, namelijk de vakantie van volgend jaar (9). Ze wil dan weer weg maar moet het reisdoel nog bedenken en het gezelschap regelen.

Nog een laatste wat abstracte zaak waar twee respondenten doelen aan ontlene is het geloof. De één probeert zo goed en zo kwaad als het gaat te leven naar het voorbeeld van Jezus (3). De ander benoemt meer het heerlijke gevoel dat geloven haar geeft en hoe voor haar het leven niet ophoudt met haar sterven:

'Mijn geloof. Ik ben altijd heel blij geweest dat ik God heb leren kennen en dat Hij mij kent. Het geeft mij de kracht om te leven. Ik heb het idee dat mijn levensweg uitloopt op het Koninkrijk van God.'(10)

Zo stellen veel ouderen doelen aan de hand van concrete activiteiten, anderen zien doelen in een wat groter licht. Geen enkele respondent heeft echter aangegeven doelloos te zijn/leven.

Samenvattend:

- De meeste respondenten stellen geen lange termijn doelen (meer). Ze stellen zich doelen die binnen een dag of een week haalbaar zijn. Deze doelen betreffen veelal bezigheden om in beweging en onder de mensen te blijven. Dergelijke activiteiten gaan namelijk minder vanzelf dan eerder in het leven.
- Grotere doelen die gesteld worden zijn vooral abstracte zaken als het helpen van anderen, het genieten van de kleine dingen, het meewerken aan een betere maatschappij of het leven naar het voorbeeld van Jezus.

4.5 Begrijpelijkheid, voorspelbaarheid.

Wat de respondenten belangrijk vinden in het leven, wat hun overtuigingen zijn, verschilt nogal. Aan de hand van de vraag: 'Wat is voor u belangrijk in het leven?' brachten de meeste respondenten helder naar voren wat voor hen belangrijke overtuigingen en waarden zijn.

Een aantal mensen benoemt tevredenheid als iets wat ze belangrijk vinden (0, 1, 3, 6, 9). Een voorbeeld daarvan is een man die een dagje naar Scheveningen of Kijkduin al heerlijk vindt (6). Een vrouw benoemt de weelde die er nu is ten opzichte van de armoede van vroeger, en hoe dankbaar ze is voor alles wat ze heeft. Er kan ook dankbaarheid zijn voor de dagen die iemand nog gegeven zijn:

'Elke dag is mooi meegenomen dat je d'r nog bij bent. Daar mag je dankbaar voor zijn dat het je nog gegund is. Dan moet je de goede dingen en de minder goede dingen maar door elkaar nemen.'(1)

Verhoudingen tussen mensen is ook een thema dat naar voren wordt gebracht in de interviews. Twee mensen benoemen goede verhoudingen met familie en met andere mensen als belangrijk (8, 10). Een vrouw geeft aan dat ze leeft om het leuk te hebben en het leuk voor een ander te maken (9). Een andere vrouw stelt:

'Ik vind het belangrijk dat wij als mens het goede in elkaar zoeken.'(10)

Een aantal mensen noemt waarden die op henzelf van toepassing zijn, zoals een goede gezondheid (2), het zo lang mogelijk zelfstandig blijven (5, 7) of het zo lang mogelijk vrouw en kinderen bij zich kunnen houden (5).

Levensbeschouwing als bron van waarden wordt vrij vaak genoemd. Een vrouw denkt dat dit leven een voorbereiding is op het koninkrijk van God dat komt. Het is voor haar een leerproces, een toerusting:

'Het is leven in de geest van Jezus. Het klinkt idealistisch - ik breng er eigenlijk niet veel van terecht.'(3)

Deze vrouw bidt veel voor andere mensen. Ze put kracht uit haar geloof en meent dat als er fijne dingen gebeuren, God haar helpt om verder te komen. Dit geldt ook voor een andere respondent (10). Zij stelt dat je als mens niet zoveel kunt en daarom moet loslaten. Ze bidt heel veel en legt de dingen daarna naast zich neer. Overigens is dit ook iemand die in haar leven veel heeft gedaan om de maatschappij 'een stukje beter' te maken. Een andere respondent zoekt in de kerk rust (9). Ze vindt het fijn om een half uur te luisteren naar woorden die indruk op haar maken. Daarnaast gaat ze er heen voor de mensen, voor het samenzijn.

Het geloof is echter geen vanzelfsprekende bron van zingeving. Een respondent heeft zich een aantal jaren van de kerk afgekeerd na een slechte ervaring. Ze bezoekt de kerk inmiddels weer en vindt er saamhorigheid. De kerkelijke regels waarmee ze vroeger dwars heeft gelegen zijn voor haar geen leidraad:

'Het geloof moet uit jezelf komen, niet door een kerk opgelegd worden.'(8)

Zo is er nog een respondent die gelooft dat God in ons is, dat een mens God als een soort vlammetje in zich draagt (6). Hij gelooft niet in een persoonlijke God tot wie de mens zich kan richten tot gebed bijvoorbeeld.

Na het volgen van de studie Theologie is één van de respondenten zijn vaste geloof kwijtgeraakt:

'Ik ben heel nieuwsgierig naar wat er na het leven komt. Een ziekbied vindt niemand leuk, maar ik ben niet bang voor de dood. Gezien de vele theorieën zal er wel iets na zijn.'(5)

Ook is er een vrouw die na een slechte ervaring met de kerk helemaal niet meer gelooft. Ze gelooft niet dat er iets is na de dood:

'Dat maakt de dood wel een beetje eng: dat ik er dan helemaal niet meer ben.'(7)

Een aantal respondenten geeft aan dat hun houding in het leven is veranderd over de jaren:

'Ik ben makkelijker geworden. Vroeger zag ik alles zwart-wit, een beetje zorgelijk. Ik moest bijvoorbeeld extra geld inbrengen vroeger, onregelmatigheidstoeslag. Ik had soms de neiging om er zwaar aan te tillen... nu schuif ik het toch weg - de zin is er niet toe.'(8)

'Je gaat alles nog meer relativiseren dan je al deed, trekt meer wissels op de toekomst door alles wat je in het verleden hebt zien gebeuren. Je denkt: laten we een paar jaar wachten, dan is het heel anders. [...] Onze omstandigheden zijn ook buitengewoon prettig. Dan maak je je niet zo druk. Je geniet meer van elke dag. Het einde is gemiddeld meer in zicht, elke dag is een winstdag. Het geeft meer rust. Het zenuwstelsel wordt minder geprikkeld (vooral geestelijk), het overkomt je, die rust. Je bent meer bereid om dingen te aanvaarden. Minder fel op het verzetten tegen dingen, wat toch niet helpt. Acceptatie verloopt makkelijker.'(5)

'Ik was altijd al kritisch, maar ik ben harder geworden, nuchterder. Ik kan niet zo goed meer tegen sentimenteel gedoe. Je moet wel flinker worden, het leven eist het van je. Maar je wordt ook wel milder- velt niet zo gauw meer een oordeel over iemand, omdat de zelfkennis groter is geworden'(3)

'Je hebt levenservaring opgedaan. Je ziet bijvoorbeeld dat er een ontwikkeling gaande is, dat al eerder aan de hand is geweest. Je kunt beter de grote lijnen zien. Wie veel heeft gezien ziet de donkere wolken ook beter.'(10)

'Ik ben misschien wat makkelijker geworden. Het moet wel omdat je het niet meer allemaal kan. Maar het is ook wel bevrijdend. Vroeger was ik altijd aan het klungelen.'

Dat kan niet meer, soms vind ik dat wel jammer.'(7)

Bovenstaande variëteit aan overtuigingen breng ik hieronder bijeen.

Samenvattend:

- Tevredenheid en dankbaarheid zijn waarden die vaker genoemd worden door de respondenten.
- Ouderen vinden het belangrijk goede verhoudingen met andere mensen te hebben.
- Sommige ouderen hebben godsdienstige overtuigingen, die voor hen een leidraad zijn in het leven. Anderen hebben een minder helder idee van wat God is, of geloven niet (meer) in God of dat er iets is na de dood.
- Een aantal ouderen geeft aan dezelfde dingen belangrijk te vinden als vroeger en niet van levenshouding te zijn veranderd. Anderen geven juist aan makkelijker te zijn geworden, minder zwaar aan dingen te tillen. Verder geven twee respondenten aan dat ze door levenservaring beter de grote lijnen zien in wat er gebeurt in het leven.

4.6 Zelfachting, trots

De meeste respondenten benoemen niet expliciet iets waar ze trots op zijn of zelfachting aan ontlenen. Impliciet was de trots echter duidelijk aanwezig wanneer een respondent erg vol van een onderwerp was of ging stralen bij het benoemen van het eigen aandeel in iets. Deze impliciete verwijzingen naar trots en zelfachting heb ik verwerkt in onderstaande paragraaf.

Vier respondenten laten blijken dat ze trots zijn op wat ze eerder in hun leven hebben gedaan. Eén man is er trots op dat hij zo lang heeft gewerkt, en dat hij zelf groente heeft geteeld (1). Een ander is er trots op dat hij de eerste hoofdmeester in Lelystad is geweest en dat de koningin toen op bezoek is geweest (6). Een vrouw heeft in Amsterdam het reformatorisch jeugdwerk opgezet (10), een andere vertelt trots over al het gedane vrijwilligerswerk (4). Nog een vrouw heeft lang in de kraamzorg gewerkt, waar ze nog steeds veel verhalen over heeft die ze graag aan anderen vertelt (9). Ze ontleent hier ook zelfachting aan omdat ze door het werk veel mensen heeft leren kennen die ze nog steeds tegenkomt.

Verder vindt ze het fijn dat neefjes en nichtjes die al volwassen zijn nog steeds belangstelling voor haar tonen. Belangstelling van anderen wordt vaker genoemd als iets wat mensen als fijn ervaren. Een vrouw vertelde bijvoorbeeld hoe leuk ze het leuk vond dat er meer mensen op haar verjaardag kwamen dan waar ze op gerekend had (8). Ze vindt het belangrijk dat andere mensen haar aardig vinden. Een andere vrouw vertelde dat de aandacht die ze van anderen kreeg maakte dat een nare tijd toch een leuke tijd werd (4). Ze had een pijnlijke herniaoperatie achter de rug, waardoor ze een tijd niets kon. Er kwam hulp, de kinderen hielpen veel en burens kwamen eten brengen. Door alle aanloop kijkt ze terug op haar ziekteperiode als een leuke tijd.

Twee mensen geven aan dat ze zich graag nuttig maken. De één leefde vroeger om te werken, zat veel in vergaderingen en deed vrijwilligerswerk. Nu maakt hij zich nog steeds graag nuttig, bijvoorbeeld door in een bewonerscommissie te zitten (6). De ander vertelt hoe ze op ziekenbezoek gaat bij mensen:

'Voor mensen zorgen, dat heb ik mijn hele leven al gehad. Ik kan heel rustig met mensen zitten, praten. Dan kunnen die mensen dat even kwijt, dan kan ik daar goed naar luisteren. Ik kan dat heel goed, ik zou in een ziekenhuis goed van pas gekomen zijn. Ik heb vreselijk veel geduld met mensen, anders kon ik dit niet. Dan doe ik het maar vrijwillig- ik word er niet armer en niet rijker van.'(4)

Ook anderen zitten niet graag stil maar houden zich liever bezig:

'Ik vind het belangrijk dat ik me nog lang zelfstandig kan redden- want het tast je eigenwaarde aan om afhankelijk te worden.'(5)

'Ik ben niet een juffrouw die aan de koffie zit. Dat vind ik zo doelloos. Ik heb altijd wel wat te doen. Ik heb nog steeds geen huishoudelijke hulp of tuinman. Ik ben altijd al een vechter geweest.'(8)

Zelfachting kan derhalve afhangen van wat iemand voor activiteiten onderneemt of heeft ondernomen en hoe iemand daar zelf naar kijkt, maar ook van de belangstelling van anderen die een oudere ervaart.

Samenvattend:

- Een aantal ouderen ontleent trots aan wat ze eerder in hun leven hebben gedaan/bereikt. Hierbij worden alleen ervaringen uit het werken buitenshuis genoemd.
- Belangstelling van anderen telt ook als bron van zelfachting.
- Nuttig bezig zijn, door het eigen huishouden bij te houden of anderen te helpen geldt tevens als stimulans voor een positieve zelfachting.



5. Conclusie

In dit hoofdstuk wordt een antwoord gegeven op de onderzoeksvraag die in het eerste hoofdstuk gesteld is, namelijk: ***In hoeverre ervaren ouderen boven de 75 verschillende elementen van zingeving zoals benoemd door Van Selm (1998) anders dan eerder in hun leven?***

Eerst worden de conclusies per element behandeld, waarbij literatuur en interviews samenkomen. Dan volgen een samenvattende eindconclusie en enkele hypothesen en voorstellen tot vervolgonderzoek.

5.1 Conclusies per element

5.1.1. Positief affect

Contact: Zowel uit de wetenschappelijke literatuur, als uit de literatuur behandeld in hoofdstuk 3 en de interviews, blijkt dat positieve gevoelens bij ouderen worden opgeroepen in het contact met andere mensen. Familie wordt vaak genoemd maar ook het contact met burens wordt als belangrijk ervaren. Activiteiten buitenshuis worden veelal ondernomen om onder de mensen te zijn. Soms doen ouderen concessies aan hun persoonlijke voorkeuren -wat zowel gezelschap als activiteiten betreft- om niet te 'vereenzamen'. Overigens wordt het helpen van anderen, wat uit wetenschappelijke literatuur sterk naar voren komt als zingevende bezigheid voor ouderen, weinig genoemd in de literatuur in hoofdstuk 3 of de interviews.

Aangepaste activiteiten: Zowel uit de wetenschappelijke literatuur als uit de bronnen geanalyseerd voor dit onderzoek blijkt dat ouderen vaak activiteiten ondernemen die aangepast zijn aan hun beperkingen. De aanpassingen betreffen andere vormen van activiteiten die ze vroeger ondernamen zoals thuis mediteren in plaats van meditatieweekends bezoeken, of hele nieuwe activiteiten zoals bridgen in plaats van tennissen. Lezen wordt vaak genoemd als een fijne bezigheid, die zorgt voor afleiding en haalbaar is ondanks vele beperkingen (ook dankzij het bestaan van grootletterboeken en het gesproken boek). De meeste ouderen in het onderzoek kijken wel televisie, maar beoordelen deze activiteit minder gunstig dan lezen.

Intenser beleven: Een aantal ouderen geeft aan het leven intenser te beleven. Zij genieten meer van ogenschijnlijk kleine dingen, ofwel omdat ze meer rust ervaren, ofwel omdat positieve ervaringen schaarser zijn en een tegenhanger zijn van de moeilijke ervaringen in hun leven. Dit sluit aan bij de theorie van Baars (2005) waarin de kwetsbaarheid van het ouder worden mensen doet koesteren wat ze wel hebben. Een aantal anderen geeft juist aan het leven helemaal niet als anders te ervaren. De theorie van Baars geldt derhalve niet voor alle ouderen.

Overig: Wat niet terugkomt in de wetenschappelijke literatuur maar vaak genoemd wordt in dit onderzoek, is het genieten van de natuur. Dit genieten kan bestaan uit kijken naar de natuur maar ook wandelen in de natuur of tuinieren. Andere zaken waaraan ouderen positief affect ontleen zijn de woonomgeving/ het eigen huis, slapen, denken aan vroeger, genieten van de rust, televisie kijken en religie. Het minst vaak zijn genoemd: wandelen, vakantie en studeren.

5.1.2. Creativiteit

Een deel van de ouderen die geïnterviewd zijn geeft uiting aan hun creativiteit zoals ze dat al eerder in hun leven deden, een ander deel pakt in de ouderdom nieuwe vormen van creativiteit op. Opvallende conclusies heb ik niet kunnen verbinden aan dit onderwerp.

5.1.3. Doelen

Korte termijn doelen: Wat veel ouderen benoemen is dat ze meer korte termijn doelen stellen dan lange termijn doelen. De doelen die ze stellen zijn haalbaar binnen een dag of een week en hebben vaak te maken met het behouden van een leefritme. Ouderen willen zich niet overgeven aan niets doen, maar zichzelf blijven uitdagen. Verder willen ze graag 'onder de mensen' blijven, wat als doel op zich kan gelden. Wat eerder in het leven vanzelf leek te gaan, moet men later in het leven bewuster gaan dóen.

Het lijkt alsof ouderen ervaringen als zingevend ervaren wanneer ze enigszins structureel voorkomen. Geen losse natuurbeleving maar een aantal daarvan in een leven, in een jaar. Geen enkele ontmoeting, maar een wekelijks bezoek of meerdere kleine ontmoetingen die waarachtig aanvoelen. Wanneer ik respondenten vraag wat voor hen het leven de moeite waard maakt, zijn structurele dingen het eerste wat in hen opkomt. Het temporele aspect dat Marcoen (2006) noemt verdient daarom enige aanvulling. Een moment of een dag kan als zingevend worden ingericht of ervaren, de zingevende elementen van dat moment zijn vaak terugkerend in andere momenten. Het kijken en luisteren naar 'Nederland Zingt' op de televisie op zondagochtend kan als zingevend ervaren worden, elke zondagochtend weer, misschien juist versterkt door het feit dat het elke zondagochtend weer te zien is. De natuur kan heel intens beleefd worden op een bepaald moment, maar het is een beleving van verandering en herhaling. De prachtige bloemen in de zomer, vandaag ietsje groter dan gisteren, elke zomer weer. Het uit kunnen kijken naar iets wat nog komen gaat speelt hier een rol bij. Misschien plannen ouderen minder vooruit en gaan ze er minder vanuit dat er een 'volgende keer' zal zijn, maar ze hopen er meestal wel op.

Abstracte doelen: Grotere doelen die gesteld worden zijn vooral abstracte zaken als het helpen van anderen, het genieten van de kleine dingen, het meewerken aan een betere maatschappij of het leven naar het voorbeeld van Jezus. De desbetreffende doelen stelden deze ouderen zichzelf eerder in hun leven echter ook al. Ze hechten er misschien meer waarde aan omdat lange termijn doelen verder wegvallen. In tabel 2 (H 2) komt reeds naar voren dat ouderen meer belang gaan hechten aan waarden, wellicht vervangt het leven naar deze waarden het stellen van lange termijn doelen.

Actieve zingeving: Sommige ouderen lijken niet anders dan vroeger te leven in die zin dat ze allerhande bezigheden hebben waaraan ze hun tijd besteden. Enkelen vinden in het ouder worden ruimte om zich nieuwe doelen te stellen, zoals het leren van een taal of een creatieve vaardigheid.

De onderzoeksgegevens doen vermoeden dat ouderen meer bezig zijn actief zin te geven aan hun leven dan eerder in hun leven. Ervaringen komen niet meer als vanzelf op hun pad, dus stellen ouderen zich kleine doelen om positieve ervaringen te blijven bewerkstelligen. Zo vertelde een respondent dat gedurende haar werkende leven de sociale contacten onbewust in stand werden gehouden, terwijl ze zich er nu toe zet elke dag naar buiten te gaan om anderen te ontmoeten. Maar ook in een andere zin lijken ouderen actiever bezig te zijn met zingeving dan jongere mensen. In paragraaf 2.2 wordt omschreven hoe mensen in de ouderdom beter omgaan met emoties, zich richten op positieve informatie en ervaringen, herinneringen. Door actief positieve verbanden te leggen geeft men meer zin aan het eigen leven.

5.1.4. Begrijpelijkheid, voorspelbaarheid:

Overtuigingen en waarden: Een overtuiging die meermaals terugkomt is dat men bezig moet zijn/blijven. Ouderen vinden het belangrijk goede verhoudingen met andere mensen te hebben. Tevredenheid en dankbaarheid zijn verder waarden die een aantal keer genoemd worden. Enkele ouderen stellen dat deze laatste waarden generatiegebonden zijn en te maken hebben met de oorlog en armoede die ze vroeger hebben meegemaakt.

Levensbeschouwing: Sommige ouderen hebben godsdienstige overtuigingen, die voor hen een leidraad zijn in het leven. Anderen hebben een minder helder idee van wat God is, of geloven niet (meer) in God of dat er iets is na de dood. Enkelen zijn lid (geweest) van het Humanistisch Verbond. Als er iets veranderd is in de manier waarop ouderen hun levensbeschouwing invullen, is dat niet per se verbonden aan het ouder worden/zijn. De veranderingen vonden plaats eerder in hun leven, rondom een ingrijpende gebeurtenis waarna ze zichzelf opnieuw hebben gepositioneerd ten opzichte van hun levensovertuigingen.

Levenshouding: Een aantal ouderen geeft aan dezelfde dingen belangrijk te vinden als vroeger en niet van levenshouding te zijn veranderd. Anderen geven aan 'makkelijker' te zijn geworden, minder zwaar aan dingen te tillen. Overtuigingen nemen soms minder vaste vormen aan. Verder geven twee respondenten aan dat ze door levenservaring beter de grote lijnen zien in wat er gebeurt in het leven. Hierdoor maken ze zich enerzijds minder druk ("Dat is de vorige keer ook al goed gekomen.") maar anderzijds kan het pessimistisch stemmen ("Toen hebben we ook onderschat wat er zou gebeuren.").

5.1.5. Zelfachting, trots

Nuttig zijn: Een aantal ouderen ontleent trots aan wat ze eerder in hun leven hebben gedaan/bereikt. Anderen vinden juist trots in wat ze nu 'nog' doen ondanks beperkingen. Zij houden zich bezig met zaken als het huishouden bijhouden, boodschappen doen of anderen helpen. Dit komt zowel uit de literatuur als uit de interviews naar voren.

Maatschappelijke norm: In de literatuur over ouder worden (3.6) staat dat het een opgave voor ouderen kan zijn om hun eigen zelfachting hoog te houden wanneer ze niet voldoen aan een maatschappelijke norm/een maatschappelijk mensbeeld. Dit vind ik echter niet terug in de interviews. Sommigen geven juist aan dat ze zich met het ouder worden minder aantrekken van de buitenwereld, omdat ze meer gaan relativeren.

Ouderen ervaren wel dat ze bekeken worden als oudere. Wanneer iemand belangstelling voor hen toont omdat ze iets 'nog kunnen', kan dat zowel trots als wrevel opwekken. De één is er trots op voor jonger te worden aangezien of als tachtigjarige 'nog steeds' te fietsen. De ander ervaart het juist als vervelend om beoordeeld te worden naar een leeftijdsmaatstaf en wil als mens gezien worden, niet als oudere.

Belangstelling: Verder telt belangstelling van anderen als bron van zelfachting.

5.2 Eindconclusie

In deze scriptie ben ik op zoek gegaan naar inzicht in de manier waarop ouderen zingeving ervaren ten opzichte van hun ervaring van zingeving eerder in hun leven. Ik ben begonnen met het verkennen van het begrip zingeving, waarbij ik een brede omschrijving van zingeving hanteer die ruimte biedt aan zowel actieve als passieve zingeving. Met deze begripsverkenning als ondergrond heb ik wetenschappelijke literatuur over het thema ouderen en zingeving bestudeerd. Ondanks bedreigingen van een positieve zinervaring die steeds meer aanwezig zijn bij het ouder worden, ervaren ouderen zeker zin. De manier waarop ouderen informatie verwerken, waarbij het positieve meer op de voorgrond treedt dan het negatieve, zou gezien kunnen worden als een vorm van actieve zingeving. Ouderen concentreren zich meer op het haalbare en het wezenlijke. Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat ouderen vooral zingeving ontleen aan elkaar helpen, actief zijn, intermenselijke relaties, vrijetijdsactiviteiten en religie en/of waarden.

In het tweede deel van mijn scriptie ben ik aan de hand van zingevingselementen zoals genoemd door van Selm (1998) op zoek gegaan naar wat ouderen zelf zeggen over de manier waarop zij zingeven aan hun leven. De elementen die ik heb gebruikt om de genoemde bronnen van zingeving te groeperen zijn: het streven naar het bemachtigen en behouden van positief affect; creativiteit; het formuleren van bezigheden/plannen/doelen en inspanning deze te bereiken; kennis, overtuigingen en waarden die het leven begrijpbaar en voorspelbaar en hanteerbaar maken en als laatste trots en eigenwaarde. Met deze elementen als achtergrond heb ik literatuur waarin persoonlijke ervaringen van ouderen beschreven staat, geanalyseerd. Tot slot heb ik een tiental ouderen geïnterviewd over wat voor hen het leven de moeite waard maakt.

Wat een aantal elementen betreft ervaren ouderen zingeving anders dan eerder in hun leven. Doelen die ze stellen worden kleiner en van een minder lange termijn. Het leven naar waarden waar ouderen aan hechten vervangt deels het stellen van lange termijn doelen. De waarden of overtuigingen die ouderen hebben zijn niet veel anders dan eerder in hun leven.

Zelfwaardering ontleen ze meer aan het verleden en aan kleinere behaalde doelen die in het teken staan van het behoud van zelfstandigheid dan eerder in hun leven.

Wat bepaalde elementen betreft zijn er weinig verschillen tussen ouderen boven de 75 en jongere leeftijdsgroepen. Intermenselijke relaties zijn belangrijk, maar dat is voor jongere leeftijdsgroepen ook het geval. Vrijetijdsbesteding is een grote bron voor zingeving voor ouderen, maar dat geldt ook voor jongeren onder de dertig. Daarnaast beleven ouderen ervaringen niet per definitie intenser dan ze dat eerder in hun leven deden. Een aantal ouderen geeft aan zaken positiever te waarderen dan vroeger, anderen geven aan dat ze niet anders in het leven staan.

Mijn conclusies bevestigen grotendeels wat er reeds uit eerder onderzoek naar voren is gekomen. De zaken die ouderen noemen als zingevend komen overeen met wat geschreven is door Marcoen (2006) en Moody (2006). De manier waarop ouderen vaak anders dan vroeger zingeven aan hun leven door meer positief gericht te zijn op wat ze nog kunnen en hebben komt overeen met wat Van Selm (1998), Baars (2005) en Westerhof (2006) schreven. Daarnaast valt op dat de ouderen uit dit onderzoek over het algemeen tevreden zijn met het leven dat ze tot nu toe geleid hebben, een gevoel dat trots en positief affect oproept. Dit bevestigt de theorie van Van Selm (1998) dat ouderen niet zozeer zinloosheid ervaren omdat ze minder doelen stellen, maar juist zin omdat ze al een aantal doelen hebben bereikt. De stelling van Moody (2006) dat vrijetijdsactiviteiten slechts zingevend zijn wanneer ze een dimensie van groei of persoonlijke ontwikkeling bevatten, zou ik alleen willen weerspreken. Uit de interviews die gehouden zijn voor dit onderzoek is gebleken dat ouderen soms positief affect beleven aan vrijetijdsactiviteiten die niet zozeer een dergelijke dimensie bevatten, zoals bijvoorbeeld wandelen of naar het sjoelen gaan om onder de mensen te zijn. Misschien geldt de stelling van Moody meer voor wat jongere mensen, voor wie groei en ontwikkeling een belangrijker plaats innemen in het leven.

In eerdere literatuur komt naar voren dat ouderen wat betreft het plaatsen van wat zij in of ervaren in een positief licht (samengevat door Van Selm, 1998). Wat in eerdere literatuur echter nog niet expliciet vermeld wordt, is dat ouderen bewust of onbewust meer bezig zijn met actieve zingeving in de vorm van het nastreven van vaste bezigheden en structuur in het leven.

Verder valt niet te zeggen dat bepaalde karakteristieken bepalend zijn voor hoe iemand zingeving ervaart bij het ouder worden. Het hebben van een relatief goede gezondheid, een goede band met de kinderen of een diep geloof in een God die ons bijstaat zijn zaken die het positief ervaren van zin echter wel kunnen vergemakkelijken. Meer passieve zinervaringen zijn talrijker bij juist genoemde karakteristieken, waardoor het zingeven minder 'moeite' kost. Een tweetal respondenten benoemt expliciet het gevoel van welbehagen wanneer ze wakker worden en beseffen 'er nog te zijn'. Een aantal anderen benoemt 'er zijn' impliciet als zingevende ervaring. Deze levenszin die ouderen kunnen ervaren lijkt iets te zijn waaraan geen van de elementen die Van Selm (1998) noemt voorafgaat. Het gevoel kan er even zijn, elke ochtend bij het wakker worden bijvoorbeeld. Het kan echter ook een basisgevoel van positieve zingeving zijn die voortdurend aanwezig is bij een mens die het 'er zijn' niet (meer) als vanzelfsprekend ervaart. Westerhof (2009) benoemde reeds dat ouderen tevredenheid vaak noemen en tevredenheid met het leven in brede zin als zingevend kunnen ervaren. Als laatste wil ik nogmaals natuurbeleving noemen wat in mijn onderzoek naar voren is gekomen als een bron van zingeving. Wellicht is de natuur niet alleen voor ouderen een weldadig verschijnsel, het is in ieder geval iets dat in verschillende vormen haalbaar is voor ouderen om aandacht aan te schenken en daarmee gevoelens van positief affect te bemachtigen.

5.3 Hypothesen en onderzoeksaanbeveling

In het eerste hoofdstuk heb ik aangegeven dat ik enkele hypothesen op zou stellen. Op grond van bovenstaande onderzoeksuitkomsten kom ik tot de volgende hypothesen:

1. Als winkels en andere sociale voorzieningen voor ouderen gemakkelijk bereikbaar zijn, dan ervaren ouderen meer positieve zin dan wanneer dat niet het geval is.
2. Als de beleving van natuur voor ouderen makkelijk toegankelijk is, dan ervaren ouderen meer positieve zin dan wanneer dat niet het geval is.
3. Als ouderen de mogelijkheid hebben om met anderen samen gezamenlijke waarden te bespreken, dan ervaren zij meer positieve zin dan wanneer dat niet het geval is.
4. Als binnen de intramurale zorg voor ouderen activiteiten geboden worden die aansluiten bij de persoonlijke interesses van de ouderen, dan ervaren de ouderen meer positieve zin dan wanneer geboden activiteiten niet hierbij aansluiten.
5. Als vrijetijdsactiviteiten geen dimensie van groei of persoonlijke ontwikkeling bevatten, dan kunnen zij evengoed door ouderen als positief zingevend worden ervaren.
6. Als ouderen positieve zin ervaren, dan zijn zij bezig met het bemachtigen en behouden van positief affect.
7. Als ouderen een ervaring als positief zingevend ervaren, dan is er aan die ervaring veelal een element van herhaling of structuur verbonden.
8. Als hun structurele bezigheden buitenshuis afnemen, dan moeten ouderen actiever moeite doen om zin te ervaren.
9. Als ouderen weinig familiecontact hebben, dan moeten zij actiever moeite doen om positief zin te ervaren dan mensen met veel familiecontact.
10. Als lichamelijke beperkingen toenemen bij ouderen, wordt het behouden van de eigen zelfstandigheid een grote bron van zingeving.
11. Als ouderen zinverlies ervaren, dan liggen daar veelal lichamelijke beperkingen aan ten grondslag.

Vanuit de derde hypothese kom ik tot de volgende onderzoeksaanbeveling die in het kader van de humanistisch geestelijke verzorging van belang zou kunnen zijn. Als waarden een belangrijke plaats innemen in het leven van ouderen en het leven naar waarden voor hen het stellen van grotere doelen deels vervangt, is bewust en gezamenlijk bezig zijn met persoonlijke waarden waarschijnlijk een geschikte manier om zingeving bij ouderen te bevorderen. Een vervolgonderzoek zou kunnen zijn naar een gestructureerde vorm van het bespreken van waarden, namelijk een gespreksgroep binnen een woon-zorgcentrum voor ouderen. In hoeverre draagt een dergelijke gespreksgroep bij aan de positieve zinbeleving van ouderen?

De laatste hypothese over zinverlies nodigt tevens uit tot vervolgonderzoek. De ouderen uit dit onderzoek laten blijken dat lichamelijke beperkingen grote gevolgen hebben voor de inrichting van hun leven en daarmee hun ervaring van zingeving. Ook tijdens mijn stage in een verzorgingshuis heb ik ervaren dat de veranderingen die nieuwe lichamelijke beperkingen met zich mee brengen vaak onderwerp van gesprek zijn tussen bewoner en geestelijk verzorger. Toch viel mij in het verzorgingshuis op dat er tussen twee bewoners met ongeveer dezelfde beperkingen een groot verschil kan bestaan in hoe zij zingeving ervaren in hun leven. Waaraan dit verschil gelegen is zou onderzocht kunnen worden, met eventueel als uitkomst aanbevelingen voor het ondersteunen van ouderen met lichamelijke beperkingen in hun beleving van positieve zin.



6. Bronnenlijst

- Alma, H.A.** (2005). *De parabel van de blinden. Psychologie en het verlangen naar zin.* Amsterdam, SWP.
- Baarda, D. B., M. P. M. De Goede & J. Teunissen** (1997) *Basisboek kwalitatief onderzoek. Praktische handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek.* Educatieve Partners Nederland B.V., Houten.
- Baars, J.** (2005) 'De existentiële zin van ouder worden.' In: Kwekkeboom, M.H. & Wijnen-Sponselee, M. Th.(red.) *Zin geven: noties rondom vraagstukken van zingving als je ouder wordt of moet leven met een beperking.* Breda, Avans Hogeschool.
- Baars, J.** (2006) *Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en perspectieven en van leven in de tijd.* SWP, Amsterdam.
- Bedee, K., M. Bunning, D.J. de Levita et al.** (2004) *Oud worden hoe doe je dat? Ervaringsdeskundigen aan het woord.* Papieren Tijger.
- Begemann, C., M. Cuijpers, W. van Lier & M. Kuiper.** (2008) 'Gesprekken over levensvragen'. DVD *Expertisenetwerk Levensvragen en ouderen*, Utrecht.
- Boer, A. H. de (red.)** (2006) *Rapportage Ouderen 2006: Veranderingen in de leefsituatie en levensloop.* Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag.
- Biegel, A. & Swildens, H.** (1988) *M'n bril in de ijskast.* J.H. Gottmer, Haarlem.
- Biegel, A. & Swildens, H.** (1989) *Een vinger in de pap.* J.H. Gottmer, Haarlem.
- Biegel, A. & Swildens, H.** (1995) *Verlengd bestaan.* J.H. Gottmer, Haarlem.
- CBS** (2001) 'Meer alleenwonende ouderen.' Persbericht 29-5-2001. Geraadpleegd via www.cbs.nl/NR/rdonlyres/B3A33AF3.../0/pb01n112.pdf www.cbs.nl/NR/rdonlyres/B3A33AF3.../0/pb01n112.pdf op 31-11-2009.
- Dijke, J. van** (2008) *Zingeving en spiritualiteit in de ouderenzorg.* Afstudeerscriptie Universiteit van Humanistiek.
- Eeuwijk, G. van** (2008) *Ouder worden is een levenskunst.* Afstudeerscriptie Universiteit voor Humanistiek.
- Expertisenetwerk Levensvragen en ouderen.** [Www.netwerklevensvragen.nl](http://www.netwerklevensvragen.nl); Inspiratie; Portretten; 'We zijn allemaal slechts stipjes in de eeuwigheid.' (Miep van Odijk-Dikker). Geraadpleegd via : <http://www.netwerklevensvragen.nl/smartsite.dws?id=129237> op 2-10-2009.
- Gubbels, B.** (1992) *Zoektocht naar vormen van zingeving bij ouderen.* Onderzoeksverslag voor SGB Dordrecht (bureau voor onderzoek en statistiek)
- Hoekendijk, L.** (2007) *Levenskunst van ouderen: praktische filosofie met een persoonlijk accent.* Amsterdam, SWP.
- Holstein, M. & Waymack, M.** (2006) 'The contribution of philosophy and ethics in the study of age.' In: Sheets, D., D.B. Bradley, J. Hendricks (2006) *Enduring questions in gerontology.* New York, Springer.
- Lans, J. van der** (1992) 'Zingeving en levensbeschouwing. Een psychologische begripsverkenning.' In: F. Eijkman (red): *Weer Zin Leren.* Damon, Best, pp.7-20.
- Marcoen, A., R. Grommen & N. van Ranst** (2006) *Als de schaduwen langer worden. Psychologische perspectieven op ouder worden en het oud zijn.* Uitgeverij Lannoo nv.
- Maso, I. & Smaling, A.** (1998) *Kwalitatief onderzoek: Praktijk en theorie.* Boom, Amsterdam.
- Moody, H. R.** (2006) *Aging: concepts and controversies.* Thousand oaks, California.
- Mooren, J.H.M.** (1999) *Bakens in de stroom. Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk.* Uitgeverij SWP, Utrecht.
- Pols, J. & Smits, C.** (2007) *Ouderen en levenskunst.* Trimbos Instituut, Utrecht.
- Putte, E. van de.** (2008) *Krachtig 80! Levensverhalen van tachtigplussers.* Uitgeverij Appelmoes.
- Selm, M van.** (1998) *Meaninglessness in the second half of life.* Nijmegen University Press.
- Statline.cbs.nl (1).** 'Historie bevolking, huishoudens en bevolkingsontwikkeling.' Geraadpleegd via: <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=37556&D1=75-76,78-79,86-87&D2=a&HD=091103-1045&HDR=T&STB=G1> op 3-11-2009.

Statline.cbs.nl (2). 'Bevolking, kerncijfers naar diverse kenmerken.' Geraadplaagd via: <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=37296NED&D1=0-51&D2=0,10,20,30,40,50,58-59&VW=T> op 6-8-2009.

Stellweg, C. (1998) *Iedereen is tegenwoordig jonger dan ik*. Uitgeverij Cossee BV, Amsterdam.

Universiteit voor Humanistiek. *Www.uvh.nl*; onderzoek; Humanisme en humaniteit in de 21e eeuw, Grondbegrip: zingeving. Geraadpleegd via: <http://www.uvh.nl/defaultuvh.aspx?Id=377&Chapter=1&hId=sub02010> op 8-7-2009.

Westerhof, G.J. (2006) 'De kunst van het ouder worden: een psychologisch perspectief.' In: *Geron. Tijdschrift over ouder worden & maatschappij*. December 2006, 8e jaargang. pp. 4-7.

Westerhof, G. J. (2009) 'Persoonlijke zingeving en ouderen: theorie, onderzoek en toepassing.' In: *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, Jrg. 12, nr. 51, pp.23-32.

Bijlage 1 Semi-gestructureerde Vragenlijst

Hoe bent u hier terecht gekomen?(Achtergrond)

leeftijd & sekse

opleiding/school

arbeidsverleden

gezinssituatie

woonsituatie

levensbeschouwing

gezondheid/beperkingen

Wat maakt het leven voor u de moeite waard?

Wat zijn dingen die u graag doet?

Vindt u het leven de moeite waard?

Verschilt het misschien per dag?

U heeft misschien goede dagen en minder goede dagen. Als u een goede dag heeft, waar komt dat dan door? En als u een minder goede dag heeft, waar komt dat dan door?

Heeft het ouder worden voor u veranderd wat het leven de moeite waard maakt?

Wat maakte vroeger voor u het leven de moeite waard? (toen u werkte, de kinderen thuis woonden)

Het ouder kan nogal wat ongemakken met zich mee brengen. Zijn er ook goede /positieve dingen die het ouder worden volgens u meebrengt?

Bent u anders in het leven gaan staan over de jaren?

Denkt u dat uw leven een doel heeft of een reden?

Wat vindt u belangrijk in het leven?

Is dat veranderd over de jaren?

Bijlage 2 Tabel met gegevens van 11 respondenten

	m/v	leef-tijd	gezinssituatie	woonachtig	opleiding & beroep	levens-beschouwing	gezondheid
0	v	89	Alleenstaand. Geen kinderen	Duplexwoning 1 trap	Kweekschool. 40 jaar onderwijs	Humanist geweest/niks	Rollator, artrose. Zicht & gehoor –
1	m	82	Alleenstaand. Geen kinderen.	Verzorgings-huis.	Lagere school. 40 jaar fabriek	Protestants	Stoma. Rollator
2	v	88	Weduwe. 2 Kinderen	App. 1 trap	Naailes gegeven, kinderen alleen opgevoed	Lid HV	Rollator, gehoor-, geheugen-
3	v	85	Weduwe, 5 kinderen	Verzorgings-huis	HBS-b. Sociale verzekeringen tot trouwen. Thuis + vrijwilligerswerk	Actief protestants	Rollator, verder okee
4	v	77	Weduwe, 7 kinderen	App. 1 trap	Lagere school. Thuis met kinderen. Veel Vrijwilligerswerk	Protestants.	Hernia gehad. Last van rug, vermoeidheid
5	m	76	Getrouwd, 4 kinderen	App. Begane grond met tuin	Theologie/Hebraïca. Les gegeven op alle niveaus, tot UvA	Verloren tijdens studie	Prima.
6	m	77	Getrouwd, 2e keer. Geen cont. eigen kinderen	App. 2 trappen	HBS-b & Kweekschool. 40 jaar onderwijs	Geloof in God in ons	Narcolepsie. Prostaat geop. Darmkanker, veel moe
7	v	83	Weduwe, 2 kinderen	App. 1 trap	HBS. Telefoniste, secretaresse. Thuis met kinderen	Geen	Tia, Galsteen, hartinfarct/ operatie. Lyme
8	v	83	Gescheiden, 2 kinderen	Rijtjeshuis met tuin	Verpleeg/kraamopleiding. 40 jaar in verpleging gewerkt	Herv. & geref. geweest, nu protestants	Hartritme-stoornis, artrose, rugklachten
9	v	81	Vrijgezel, geen kinderen	App.1 begane grond met tuin	Huish. Sch. Naaiwerk, later kraamzorg tot 59	Rooms Katholiek. Actief	Slecht zicht. Enkele kwalen
10	v	82	Getrouwd, 5 kinderen (1 overleden)	Aanleunwoning	HBS-a & maatschappelijk werk & thuis met kinderen	Gereformeerd Actief	Redelijk. Zorg voor man