

Voorwoord

De redactie benaderde mij om een voorwoord bij dit boek te schrijven. Deze eer heb ik niet aan mij voorbij laten gaan. Ambivalentie bij het ouder worden en levenswaardering bij ouderen, maar ook zelfzorg, zelfredzaamheid en mantelzorg zijn actueel, zeker nu de toegang tot de diverse zorgvoorzieningen veel strenger bewaakt wordt en een geopolitieke decentralisatie naar het gemeenteniveau is opgedrongen. Dit boek bespreekt een aantal psychologische aspecten rond het levenseinde bij ouderen. De bijdragen zijn geschreven door psychologen en artsen met ruime ervaring in het werkveld. Het is dan ook primair bedoeld voor professionals die met ouderen werkzaam zijn, maar zal evenzeer in veel bredere kring interesse wekken. Immers, de psychologische confrontatie met het mogelijke levenseinde is van alle leeftijden en van alle situaties, kan kortstondig zijn, van langere duur of met een zekere regelmaat zich aandienen.

In dit voorwoord wil ik op zoek gaan naar mogelijke maatschappelijke achtergronden van levensmoeheid bij ouderen. Door de aandacht te vestigen op de sociaal culturele veranderingen onder ouderen en een link te leggen naar het begrip levenswaardering, wil ik deze problematiek in een breder perspectief plaatsen.

Vanaf 1980 stopten in vrijwel alle westerse geïndustrialiseerde landen werknemers vanaf 55 jaar massaal met werken, meestal met behoud van een groot deel van hun inkomen. De plotselinge intrede van het vervroegd pensioen verleende urgentie aan een nieuw imago voor de 'niet meer werkende'. Wat heeft dit eerder stoppen met werken in de periode 1980 tot 2000 de mensen opgeleverd? Op basis van gegevens van een longitudinaal verouderingsonderzoek (LASA) dat sinds 1990 aan de Vrije Universiteit wordt uitgevoerd, is door Deeg (2005) een deelstudie verricht. Zij onderzocht veranderingen in de lichamelijke en geestelijke gezondheid bij 966 deelnemers, die tussen de 55 en 64 jaar oud waren. De groep werd negen jaar lang onderzocht op verschillende aspecten van functioneren, waaronder het voorkomen van depressieve symptomen. Deeg constateerde dat een relatief hoog niveau van depressieve symptomen zich met name voordeed bij mensen die vervroegd met pensioen waren gegaan.

Met 31 deelnemers die minstens vijf jaar vervroegd met pensioen waren, heb ik open interviews gehouden. Ik heb hen ondervraagd over hun wekelijkse bezigheden, het patroon daarin, de tijdsinvestering in verschillende soorten activiteiten en de motivatie erachter. Daarbij was ik met name benieuwd wat die activiteiten hen opleverden, in hoeverre ze die als zinvol, waardevol en belangrijk ervoeren.

Enkele citaten spreken hierover boekdelen: *Een grossier vertelt*: 'In het begin heb ik het heel erg gevonden, ik heb het eerste halfjaar zo in een dip gezeten dat ik 's morgens lang bleef liggen. Ik had helemaal geen fut en dan ging ik op de bank liggen piekeren. (...) Ik heb vroeger wel eens gedacht dat ik lekker zou gaan genieten. (...) Dat valt allemaal toch tegen, je doet het veel minder dan je eigenlijk van plan was!' *Een financieel administrateur zegt*: 'Ik zit nogal eens thuis gewoon wat te lummelen... 's Morgens als ik opsta, lees ik eerst op mijn gemak de krant, doe een puzzeltje enzo. Ik ben bezig met iets wat niet echt nodig is. Het is je dag op een prettige manier doorbrengen.' Op mijn vraag of hij nog leuke dingen ondernomen of meegemaakt had de laatste jaren, bleef het even stil. Toen zei hij: 'Er schiet me niets

te binnen. Ik probeer al maanden een boek te lezen, maar ik kom er niet doorheen...’ Een *detaillhandelaar* vroeg ik naar speciale hoogtepunten of dieptepunten na het stoppen met werken. Hij zei: ‘Ik was voortdurend bezig een invulling aan mijn leven en mijn dagelijks bestaan te geven. Daar heb ik het meest mee geworsteld en daar worstel ik nog vaak mee. Zo nu en dan ga ik zitten en dan heb ik nergens meer zin in.’

Dit onderzoek en vele andere laten zien hoe moeilijk het kan zijn voor ouderen om zelf betekenis aan hun bestaan te blijven geven als de vaste maatschappelijke kaders als werk wegvallen. Zijn er nog verwachtingen naar hen toe of doet hun bestaan er eigenlijk niet meer toe, maatschappelijk gezien?

In de publieke opinie wordt levenslust vaak gekoppeld aan gezondheid. Vanuit die opinie kan het normaal en misschien zelf onvermijdelijk lijken dat de ouderdom, die ‘komt met gebreken’, gepaard gaat met levensmoeheid.

Lawton en collega's (2001) zagen dat anders. Zij waren ervan overtuigd dat er naast gezondheid nog vele andere factoren zijn die het leven de moeite waard maken. Lawton introduceerde het begrip ‘valuation of life’ ofwel levenswaardering: de subjectief ervaren waarde die iemand aan het leven hecht, daarin een veelheid aan positieve én negatieve levensaspecten wegend die ofwel de persoon zelf of zijn omgeving betreffen. Hij voegde daar aan toe: ‘it may be defined as the extent to which the person is attached to his or her present life, for reasons related to a sense not only of enjoyment and the absence of distress, but also hope, futurity, purpose, meaningfulness, persistence, and self-efficacy’, of ook wel: ‘valuation of life as a small set of relatively global constructs that express the active embrace of life’. De uitdrukking ‘active embrace of life’ suggereert dat de auteurs denken aan een actieve gehechtheid aan het leven en aan de afwezigheid van levensmoeheid. Het is vooral deze brede oriëntatie op het leven en iemands levensinstelling die het begrip levenswaardering hier rechtvaardigen. Lawton ontwikkelde de ‘Valuation of Life’ schaal die wij naar het Nederlands hebben vertaald en getoetst in een grote steekproef onder ouderen (Knipscheer et al. 2008).

Wat opvalt bij dit begrip levenswaardering is dat het een (levens)breed perspectief op het eigen leven vraagt. Het zoeken naar dit bredere perspectief en de uitdagingen die er liggen ten aanzien levenswaardering bij mensen op (hoge) leeftijd die zich levensmoe of angstig voelen, zie ik in dit boek mooi gedemonstreerd. Hier ligt een belangrijke opgave voor de ouderen zelf, hun dierbaren, de hulpverleners en de maatschappij.

Kees Knipscheer,
Emeritus hoogleraar sociale gerontologie

Literatuur

-
- Deeg, D. J. H. (2005). The development of physical and mental health from late midlife to early old age. In S. L. Willis & M. Martin (Eds.), *Middle adulthood. A lifespan perspective*. California: Sage Publications.
- Knipscheer, K., Schoor, N. M. van, Penninx, B., & Smit, J. H. (2008). Levenswaardering bij ouderen. De validatie van een meetinstrument. *Tijdschrift voor Gerontologie & Geriatrie*, 39(4), 133–145.
- Lawton, M. P., et al. (2001). Valuation of life. A concept and a Scale. *Journal of Aging and Health*, 13(1), 3–31.

Klaar met leven?

Ouderen en het levenseinde in psychologisch
perspectief

Vink, M.; Teunisse, S.; Geertsema, H. (Eds.)

2016, XVII, 102 p. 8 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-1093-7