

‘Scriptie ter verkrijgen van de graad “Master of arts” in de theologie en religiewetenschappen  
Radboud Universiteit Nijmegen’

# Zingeving aan pensionering

Ilja Marijn Onderstal  
s1066220  
Hans Schilderman  
02-07-2023

Woorden: 25.968

‘Hierbij verklaar en verzeker ik, Ilja Marijn Onderstal, dat deze scriptie zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen zijn gebruikt dan die door mij zijn vermeld en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.’

## Voorwoord

Na al deze geschreven tekst, zoek ik nu echt naar woorden die hier bij wijze van voorwoord zouden passen. Het is klaar. De scriptie ligt er, de spellingscontrole is uitgevoerd, de inhoudsopgave gecompliceerd, de bijlagen bijgevoegd, het is klaar. Het is een moment dat ik nog niet kan voelen. Het voelt nu nog precies als net, of gister, vorige week, of een jaar geleden. Zolang heeft het geduurd om uiteindelijk te kunnen presenteren wat nu voor je ligt. Makkelijk was het niet. Het heeft me met regelmaat af doen vragen of het me zou lukken dit te completeren. Het is een eind, een afsluiting. Niet alleen van deze opleiding, maar van tien jaar opleiding. En het is tijd. Het waren bewogen jaren. Veel geleerd, dat zeker. Veel moeite gehad, ook dat zeker. Op deze plek wil ik daar niet al te veel op ingaan. Het zou mooi zijn als de hoofdpijn nu plaats mag maken voor ruimte. De ruimte die veel van de mensen die ik geïnterviewd heb, ook beschreven. Wat een prachtig gevoel. Die ruimte in mijn hoofd, daar verlang ik naar. Ik vraag me soms af wat al die academische jaren me hebben opgeleverd. Dit schrijvende kan ik toch zeggen: een gevoel van toebehoren. Wat heb ik me verwondert die eerste jaren bij Humanistiek. Traditie, waardig, verbonden en bevlogen. Daar op die plek zat ik echt goed. Meedoen, verwonderen, dingen op een andere manier zien, lezen, denken, schrijven. Het is me, zo voel ik nu, ondanks de moeite, toch ook heel veel waard geweest. Daarnaast vond ik er een prachtige lieve vrouw die me ondersteund heeft geheel de weg. Zonder mijn Hester was dit me niet gelukt.

Ik weet nog niet waarheen de reis nu reikt. De deur van de universiteit trek ik achter mij dicht. En ik doe hem (waarschijnlijk) ook niet meer open. Daarbij voel ik weemoed. Het is echt een einde van een groot hoofdstuk uit mijn bestaan. Daarin heb ik bijzondere herinneringen opgedaan en warme mensen leren kennen. Docenten die mij inspireerden, medestudenten waarmee ik kon delen. Ze hebben een plek in mijn hart. Het troost me te weten dat ik kan uitreiken, ook al kom ik niet terug. Voor contact van mens tot mens kan elke deur weer open. Ja, dat troost.

Ik bedank de mensen die ik heb mogen interviewen. Ik heb daar plezier aan gehad en goede moed gekregen om door te gaan. Dank dat jullie aan mij je verhaal wilden toevertrouwen. Daaraan hoop ik in mijn schrijven recht te hebben gedaan.

Ik dank Hans, voor je bemoedigende woorden en bijsturing. De momenten dat ik door de bomen geen bos kon zien, heb je me terug naar het pad geleid. Dat hielp. Deze scriptie is daarmee ook het resultaat van jouw goede hulp.

Tot slot voel ik dankbaarheid voor de omstandigheden van mijn bestaan. De warmte van wat mij omringt. De mensen, de liefde, mijn tuin, de dieren. Het goede. En het vertrouwen dat ik mag volgen wat is.

Ilja

## **Samenvatting**

In dit onderzoek is geprobeerd antwoord te krijgen op de vraag welke zin ouderen uit de babyboomgeneratie toekennen aan hun pensioen. Het doel van dit onderzoek is bij te dragen aan kennisontwikkeling van geestelijke verzorging in de eerste lijn. Er is gebruik gemaakt van een kwalitatieve onderzoeksopzet, waarbij acht ouderen uit de babyboomgeneratie zijn geïnterviewd. Perspectieven vanuit de generatietheorie, levenslooptheorie, pensioen, zingeving en gerontofobie, zijn in dit onderzoek leidend geweest. Uit de resultaten bleek dat zingeving door babyboomers wordt ervaren aan verschillende activiteiten en sociale contacten. Daarnaast bleek de overgang naar het pensioen een zingevingsproces op gang te brengen, waar sommige mensen een crisis bij ervaren. Geconcludeerd kan worden dat bij babyboomers in hun pensioen existentiële zingevingsvragen kunnen opspelen, waarbij gerontofobie een beperkende invloed kan hebben op de mogelijkheid tot zingeving.

# Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1. Probleemstelling .....	6
1.2 Doelstelling .....	7
1.3 Vraagstelling .....	7
1.4 Leeswijzer .....	8
Hoofdstuk 2. Generatie en Levensloop .....	9
2.1 Generatie .....	9
2.1.1 Kritiek op generatietheorie.....	10
2.1.2 De babyboomgeneratie .....	11
2.1.3 Levensloop en waardeoriëntaties.....	11
2.2 Levensloop.....	12
2.2.1 Zevende en Achtste levensfase .....	13
2.2.2 Integratie versus Wanhoop .....	14
2.3 Babyboomers in levensloopcrisis.....	15
Conclusie.....	16
Hoofdstuk 3. Pensioen.....	17
3.1 Pensionering als complexe gebeurtenis .....	17
3.2 Rolverandering in pensioen.....	19
3.3 verandering in levensthema's.....	21
Conclusie.....	23
Hoofdstuk 4. Zingeving .....	24
4.1 Zingeving als concept.....	24
4.1.1 Zingeving op verschillende levensgebieden .....	25
4.2 Zingeving als leeftijdsgebonden narratief.....	25
4.2.1 Decline narratives en age defying narratives.....	26
4.3 Zingeving bij ouderen .....	27
4.3.1 Gerontofobie .....	29
Conclusie.....	30
Hoofdstuk 5. Kwalitatief onderzoek .....	32
5.1 Methoden van het onderzoek .....	32
5.2 Analyse.....	36
5.2.1 Pensioen als nieuwe levensfase.....	36
5.2.2 Zingevingscrisis .....	37
5.2.3 Zingeving aan activiteiten en contacten .....	41

5.2.4 Zingeving aan ouder worden en zingeving aan pensioen.....	50
Hoofdstuk 6. Evaluatie.....	54
6.1 Conclusie.....	54
6.2 Terugkoppeling doelstelling.....	57
6.3 Beperkingen van het onderzoek.....	58
6.4 Suggesties voor vervolg onderzoek.....	58
Literatuur.....	60
Bijlage 1 Toestemmingsformulier.....	63
Bijlage 2 Interviewgide.....	64
Bijlage 3 Gerontofobie checklist.....	65
Bijlage 4 Lijst met woorden en scores.....	66
Bijlage 5 Lijst met axiale codes.....	67

## Hoofdstuk 1. Probleemstelling

Een nieuwe groep ouderen meldt zich in Nederland. Dit betreft de mensen uit de grote naoorlogse geboortecohorten die nu de overgang maken van het werkende leven naar het pensioen. Dit zijn mensen die behoren tot het babyboomcohort. De generatietheorie van Becker (1992) spreekt in dit kader van de protestgeneratie waarbij hij doelt op mensen die geboren zijn tussen 1940 en 1955. Andere auteurs hanteren een ruimere datering en trekken ook de mensen geboren in 1960 bij dit cohort (Huijsman, 2013; Liefbroer & Dykstra, 2000; Bouckaert, 2010). In deze generatie heeft een belangrijke omslag in waardeoriëntaties plaatsgevonden in de richting van meer autonomie, zelfbewustheid, assertiviteit, flexibiliteit, een accent op keuzevrijheid en eigen verantwoordelijkheid (Bouckaert, 2010). Van de babyboomers is bekend dat ze problemen kunnen hebben met zingeving. Zo hebben cohortstudies aangetoond dat babyboomers een hoger suïciderisico hebben in elke levensfase dan vroegere of latere geboortecohorten (Heisel et al., 2020; Bouckaert, 2010).

De gebeurtenis van het pensioen, waar de babyboomers zich nu mee geconfronteerd zien, kan op zijn beurt ook problemen met betrekking tot zingeving met zich meebrengen. De pensionering is een van de belangrijkste transitie momenten in de late volwassenheid, waarbij sprake is van een hoop veranderingen (Jokela et al., 2010; Barnett et al., 2012). Zo is er sprake van een overgang tussen levensfasen, waardoor identiteitsvraagstukken kunnen opspelen die met een crisis gepaard gaan (Erikson, 1950). Daarnaast vinden er verschuivingen plaats op het gebied van sociale rollen (Wang et al., 2011) en ook binnen diverse leventhema's kan verandering optreden, zoals het inkomen, sociale contacten, de dag structuur en de maatschappelijke status (Kim & Moen, 2002; Osborn, 2012). Door deze veranderende levensomstandigheden kunnen gebruikelijke kaders wegvallen. Vragen op het gebied van zingeving kunnen hierdoor worden opgeroepen, waarbij een zoektocht ontstaat naar nieuwe betekenis die aansluit bij de nieuwe situatie (Hartog et al., 2020).

De babyboomers die nu met pensioen gaan zijn rijker, actiever en fysiek fitter in vergelijking met eerdere generaties. Met een verhoogde levensverwachting en goede gezondheid zullen deze mensen een veel langere tijd gepensioneerd zijn dan in eerdere generaties het geval was. De transitie van het werkende leven naar de pensionering en de ervaring van het uiteindelijke pensioen, zal naar alle waarschijnlijkheid dus ook verschillen van die van eerdere generaties (Bacova & Halama, 2020). Over de ervaring van zingeving van babyboomers in hun pensioen is voornamelijk weinig bekend. Daarom is kwalitatief onderzoek nodig om meer zicht te krijgen op deze ervaring.

Een ander aspect dat het belang van dergelijk onderzoek onderstreept, is de zingeving die babyboomers kunnen ontleen aan het ouder worden. Zo bespreekt Bouckaert (2010) dat babyboomers met hun kenmerkende waarden zoals autonomie en zelfbeschikking, in relatie tot de ouderdom tegen zingevingsproblemen aan kunnen lopen. De toenemende afhankelijkheid die vaak gepaard gaat met ouder worden kan volgens hem bij de babyboomer leiden tot gerontofobie (angst voor het ouder worden), met een toename van suïcide en euthanasie aanvragen als gevolg. Deze angst voor het ouder worden wordt op haar beurt ook gevoed door de dominante verhalen over de ouderdom in de westerse cultuur. De voor de babyboomer belangrijke waarden worden in belangrijke mate toegeschreven aan de jeugd, waarmee goed oud worden gelijk wordt gesteld aan jong blijven. Hierdoor worden de

mogelijkheden om een positieve betekenis te verlenen aan de ouderdom verkleind (Lacuelle, 2016). De vraag is dan of pensionering als markering naar de fase van ouderdom, hiermee een bron kan zijn voor gerontofobische gedachten, waarbij betekenisverlening van babyboomers aan de pensionering bemoeilijkt wordt (Kim & Moen, 2002; Osborn, 2012).

## 1.2 Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek bestaat uit een kennisdoel en een praktijkdoel. Het kennisdoel van dit onderzoek is om meer inzicht te krijgen in de zingeving van babyboomers in de context van hun pensioen en met het oog op gerontofobie.

Het praktijkdoel van dit onderzoek houdt verband met de ontwikkelingen op het gebied van de geestelijke verzorging in de eerste lijn. Het overheidsbeleid is sinds de jaren tachtig gericht op het verplaatsen van zorg vanuit instellingen naar de thuissituatie (Hölsgens, 2020). Deze ontwikkeling van intramurale- naar extramurale zorg, heeft zijn weerslag op het werkgebied van de geestelijke verzorging. Geestelijke verzorging vindt momenteel voornamelijk plaats in instellingen en is geregeld op basis van de wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg (Wkkgz). Deze wet stelt dat iedereen die langer dan 24 uur in een instelling verblijft, toegang moet hebben tot geestelijke verzorging. Om bij deze ontwikkeling naar extramurale zorg aan te sluiten, heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport sinds 1 januari 2019 een subsidieregeling getroffen om geestelijke verzorging in de thuissituatie te financieren. De groepen die vanuit deze subsidieregeling aanspraak kunnen maken op geestelijke verzorging, zijn mensen van 50 jaar en ouder met zingevingsvragen, mensen in de palliatieve fase en kinderen in de palliatieve fase en hun naasten. Onderzoek naar de zingeving van deze verschillende groepen is belangrijk om het relatief nieuwe werkgebied van de geestelijke verzorging in de eerste lijn, te voorzien van kennis waarmee beter bij de zorgbehoefte van deze clientgroepen kan worden aangesloten. In dit onderzoek is gekozen de doelgroep van mensen van 50 jaar en ouder met zinvragen te onderzoeken. Voor deze doelgroep is gekozen omdat met name deze groep flink in omvang toeneemt en ook zal blijven toenemen als gevolg van de dubbele vergrijzing (Feldman, 2011). Om deze groeiende doelgroep als geestelijk verzorgers te kunnen bedienen, is het belangrijk om meer te weten te komen over de zingevingsvragen die spelen bij deze groep. Het praktijkdoel van dit onderzoek is daarmee om met de opgedane kennis uit dit onderzoek een bijdrage te leveren aan de praktijk van geestelijke verzorging in de eerste lijn, bij de begeleiding van ouder wordende babyboomers in relatie tot hun pensioen.

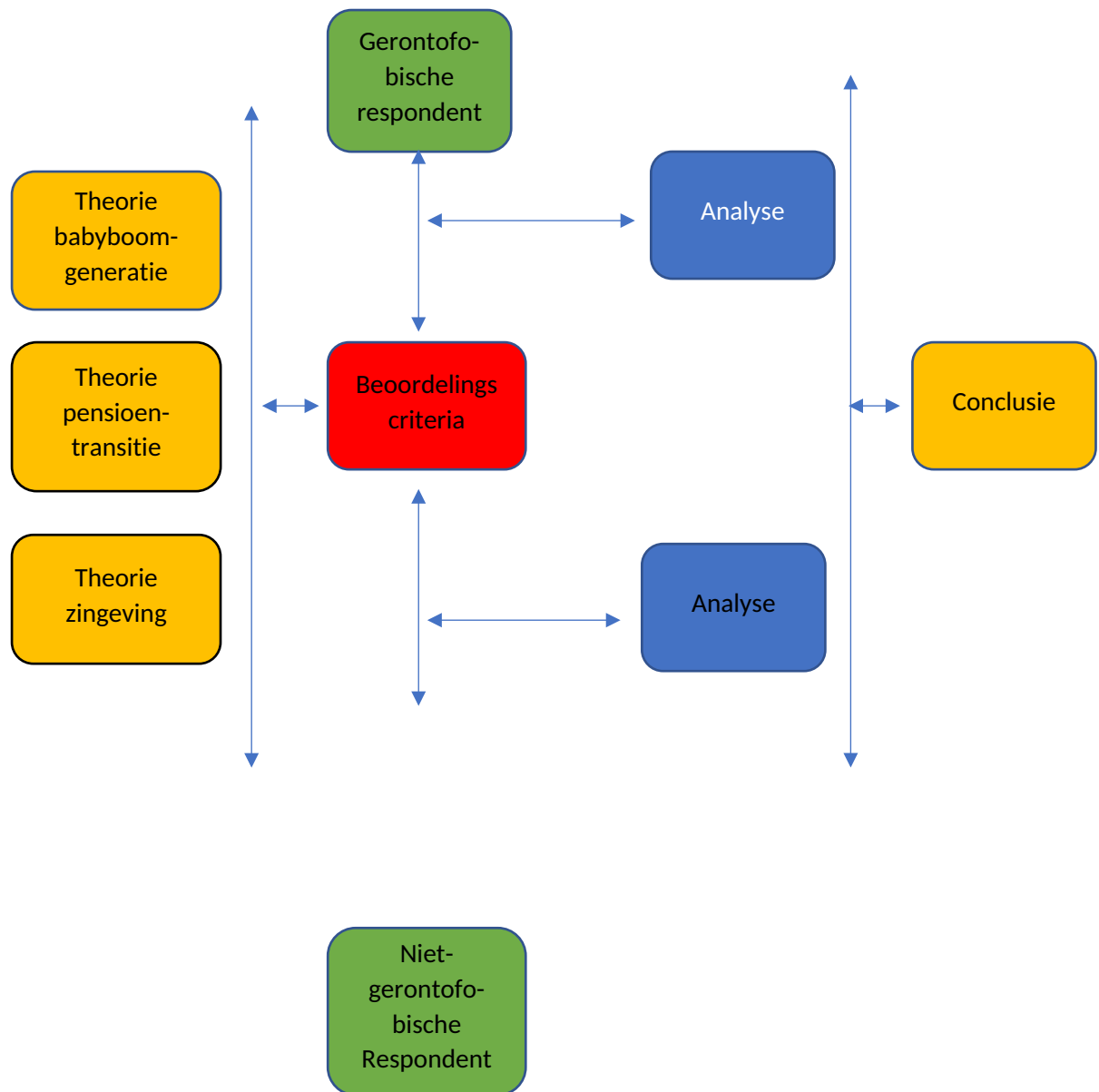
## 1.3 Vraagstelling

Bovenstaande probleem- en doelstelling leiden tot de volgende vraagstelling die in deze scriptie centraal staat:

Welke zin kennen ouderen uit de babyboomgeneratie toe aan hun pensioen?



Bij dit onderzoek maken we gebruik van het volgende onderzoeksmodel:



#### 1.4 Leeswijzer

Zoals aan dit onderzoeksmodel te zien is, wordt er in deze scriptie gebruik gemaakt van verschillende theorieën. Deze vormen samen het theoretische kader waar vanuit we kijken naar de praktijk. De hoofdstukken 2, 3 en 4 zijn aan deze theorieën gewijd. Hoofdstuk twee bestaat uit theorie rondom de babyboomgeneratie. We bespreken hier eerst inzichten vanuit de generatietheorie. Vervolgens worden deze aangevuld met inzichten vanuit de levenslooptheorie. In hoofdstuk drie verkennen we de gebeurtenis van het pensioen. Hierbij maken we gebruik van een statusmodel over pensionering. Dit vullen we aan met inzichten vanuit de sociale rol theorie. Tot slot behandelen we een aantal voor de pensionering relevante thema's. Hoofdstuk vier staat in het teken van zingeving. We gaan hier eerst in op het concept zingeving. Daarna kijken we naar zingeving als leeftijdsgebonden narratief. Vervolgens gaan we in op zingeving bij ouderen, daarbij bespreken we ook het concept

gerontofobie. De theorieën vertalen zich in beoordelingscriteria waarmee interviewvragen geconstrueerd worden. In deze scriptie wordt nader gekeken naar gerontofobie in relatie tot zingeving. Daarom zijn van beide groepen mensen respondenten gezocht. Deze staan ook in het onderzoeksmodel. Een analyse van de verzamelde data mondt uiteindelijk uit in de conclusie van het onderzoek. Methode en conclusie beslaan de hoofdstukken 5 en 6.

## Hoofdstuk 2. Generatie en Levensloop

In dit hoofdstuk besteden we aandacht aan de mensen die in dit onderzoek centraal staan. Dit zijn de mensen die op dit moment de overgang vanuit het werk naar de pensionering maken. Dit zijn mensen die geboren zijn tussen 1945 en 1960 en daarmee onderdeel uitmaken van het naoorlogse babyboomcohort.

We zullen hieronder vanuit twee gezichtspunten deze doelgroep bespreken, namelijk vanuit de generatietheorie en de levenslooptheorie. In de eerste paragraaf gaan we aan de hand van generatietheorie in op de sociaal culturele kant van de levensloop van babyboomers. Hierbij zullen we aandacht hebben voor de maatschappelijke ontwikkelingen en omstandigheden in de formatieve periode (Becker, 1992) en de implicaties hiervan voor de waardeoriëntaties van leden uit dit geboortecohort.

In de tweede paragraaf gebruiken we levenslooptheorie om het proces van identiteitsontwikkeling gedurende de gehele levensloop te belichten. De theorie van Erik Erikson (1950) beschrijft de levensloop als een opvolging van acht levensfasen, waarbij elke fase wordt gekenmerkt door zijn eigen crisissen en ontwikkelingstaken. De periode van pensionering valt in Eriksons' classificatie samen met een overgang van de zevende naar de achtste levensfase. De veranderingen en uitdagingen voor de identiteitsontwikkeling die hiermee gepaard gaan worden in deze paragraaf beschreven.

In de derde paragraaf voegen we de inzichten van de generatietheorie en de levenslooptheorie samen en gaan we in op de wat de overgang van de zevende naar de achtste levensfase specifiek betekent voor mensen uit het babyboomcohort met hun eigen waardepatronen. Hierbij bespreken we ook het begrip gerontofobie.

### 2.1 Generatie

Vanuit de generatietheorie wordt gesteld dat het geboren zijn in eenzelfde tijd en door een gedeelde beleving van de maatschappelijke gebeurtenissen, verwantschap in een generatie ontstaat. Generatiegenoten moeten een verhouding zoeken tot dezelfde heersende tijdsgeest van sociale gebruiken, overtuigingen en actuele ideeën in de maatschappij (Huijsman, 2013). Daarnaast delen ze een door leeftijd bepaalde fysieke, mentale en psychische staat van zijn (Bontekoning, 2010). De socioloog Henk Becker ontwikkelde een generatietheorie voor de Nederlandse context, waarbij hij voortbouwde op het werk van Mannheim en Marías. Becker definieert het begrip generatie als volgt: *'Een generatie bestaat uit een clustering van cohorten, die wordt gekenmerkt door een specifieke historische ligging en door gemeenschappelijke kenmerken op individueel niveau, zoals levenslopen, waardenoriëntaties en gedragspatronen en door gemeenschappelijke kenmerken op systeemniveau, zoals generationele cultuur en generationele organisaties'* (Becker, 1992, p.23). Een cohort is een groep mensen die op een gegeven moment het sociale systeem betreedt. Bijvoorbeeld een groep met hetzelfde geboortjaar. De periode tussen het 15e en 25e levensjaar wordt door Becker aangeduid als formatieve periode in de levensloop. In die formatieve periode is er volgens Becker sprake van een proces van socialisering. Een individu is dan extra vatbaar voor nieuwe indrukken, vooral van normatieve indrukken (Bontekoning, 2010). In tegenstelling tot levenslooptheorieën waarin wordt aangenomen dat mensen gedurende hun hele leven beïnvloedbaar zijn, veronderstelde Becker dat ervaringen tijdens de formatieve

periode van blijvende invloed zijn. Hij nam trendbreuken op het gebied van sociale interactie en waardeoriëntaties als uitgangspunt om de cohorten te definiëren. Hiermee deelde hij de Nederlandse context op in vijf generaties van elk steeds 15 jaar die veel gehanteerd wordt (Huijsman, 2013).

<b>GENERATIES</b>	<b>GEBORTEJAREN</b>	<b>FORMATIEVE PERIODE</b>
<b>De Vooroorlogse Generatie</b>	geboren tussen 1910 en 1930	de economische crisis van de jaren dertig en de tweede wereldoorlog.
<b>De Stille Generatie</b>	geboren tussen 1930 en 1940	direct na de tweede wereldoorlog en in de tijd van de wederopbouw
<b>De Protestgeneratie</b>	geboren tussen 1940 en 1955	de relatief welvarende late jaren vijftig, de jaren zestig en de vroege jaren zeventig.
<b>De Verloren Generatie</b> <i>In dit onderzoek genoemd: de Generatie X.</i>	geboren tussen 1955 en 1970	de economische stagnatie en de jeugdwerkloosheid eind jaren zeventig en begin jaren tachtig.
<b>De Pragmatische Generatie</b>	geboren tussen 1970 en 1985	de nuchtere jaren negentig geeft deze generatie een pragmatische kijk op de wereld.

Bron: (Bontekoning, 2010).

### 2.1.1 Kritiek op generatietheorie

Toch is er ook kritiek op de onderscheidingen van Becker en op generatietheorie in het algemeen. Zo schrijft van den Broek (2001) dat de effecten van geboortecohort, historische periode en leeftijd empirisch lastig te onderscheiden zijn. Zij verwijzen respectievelijk naar de blijvende invloed van jeugdervaringen, naar aanpassing aan maatschappelijke omstandigheden en naar veranderingen als gevolg van het doorlopen van opeenvolgende levensfasen. Hij gaat hierbij uitgebreider in op het leeftijdseffect dat hij omschrijft als: *‘het ouder worden als zodanig kan, met name vanwege de wisselende sociale rollen die men in verschillende levensfasen doorloopt, tot verandering van oriëntaties en gedrag leiden, hetgeen als leeftijdseffect te boek staat’* (van den Broek, 2001, p.338).

Huijsman (2013) schrijft dat wordt getwijfeld aan de ‘hardheid’ van trendbreuken tussen de generaties van Becker. Hij zegt dat de opvoeding van de oude generatie van invloed is op het denken en doen van de nieuwe generatie. Hij verwijst naar onderzoek van Bontekoning waaruit blijkt dat tussen verschillende generaties binnen een bedrijf de onderlinge overeenkomsten groter zijn dan de verschillen. Wel wordt gezegd dat er in Nederland een groot generatiebesef is en 80 procent van de Nederlandse bevolking zichzelf vaak (19%) of soms (60%) rekent tot een generatie zoals onderscheiden door Becker (Huijsman, 2013).

Van Heerikhuizen (2015) vraagt zich af of generatie wel de belangrijkste kwalificatie is op grond waarvan mensen zich verbonden voelen met een groep. Als voorbeeld noemt hij mogelijke andere identificaties zoals Ajax supporter of verpleegkundige in het ziekenhuis. Volgens hem zijn deze identificaties ook afhankelijk van de levensfase. Hij stelt dat een generatiebegrip belangrijker wordt vanaf de pensionering omdat men dan behoort tot een groep die wordt aangeduid met het woord ‘ouderen’. Iemand realiseert zich dan altijd al te hebben behoord tot een groep van leeftijdsgenoten die daarvoor misschien minder belangrijk

werd geacht.

### 2.1.2 De babyboomgeneratie

In deze paragraaf gaan we in op de generatie die ook wel wordt aangeduid als protestgeneratie of de ‘babyboom’. Als we de classificaties van verschillende auteurs samenvoegen betreft het mensen die geboren zijn tussen 1940 en 1960 (Huijsman, 2013; Liefbroer & Dykstra, 2000; Bouckaert, 2010). De babyboomer is daarmee op het moment van schrijven tussen de 61 en 81 jaar oud. Het cohort betreft ongeveer 2,7 miljoen Nederlanders.<sup>1</sup> De babyboom is een aanduiding voor een geboortegolf na de tweede wereldoorlog. Mensen uit deze generatie zijn opgegroeid in de naoorlogse periode die sterk vormend was voor hun levensgevoel. De wereld om hen heen veranderde en de leefomstandigheden van de babyboomer verbeterde door de toenemende welvaart. Tijdens de wederopbouw was er een sterke toename van woningen, scholen en gemeenschappen. De werkgelegenheid nam toe, de salarissen gingen omhoog en ook de werkomstandigheden verbeterden. Volgens Becker (1992) worden de levenskansen van een generatie vooral bepaald door de economische en culturele omstandigheden die zij hebben meegemaakt gedurende hun formatieve periode. Deze naoorlogse periode van toenemende welvaart is kenmerkend voor de verdere levensloop en waardeoriëntaties van de babyboomers (Liefbroer & Dykstra, 2000).

### 2.1.3 Levensloop en waardeoriëntaties

De levensomstandigheden van de babyboomers en de stille generatie voor hen (1930-1945) verschillen erg. De stille generatie was belast met de wederopbouw van Nederland, waar de babyboomers opgroeiden in een steeds welvarender land. De levensloop van de stille generatie werd gekenmerkt door een zeer dominant model waarbij het trouwen en kinderen krijgen centraal stond. Het leven van vrouwen draaide hoofdzakelijk om het huishouden. De babyboomers doorbraken dit stramien door te experimenteren met eigen manieren van samenleven. Babyboomers gingen voor het eerst samenwonen voor het huwelijk, iets dat in de generaties voor hen nauwelijks voorkwam. Daarbij stopten vrouwen niet met werken wanneer er kinderen kwamen en nam ook het aantal echtscheidingen drastisch toe. Er ontstonden nieuwe levenslopen, die door de toename van het aantal levensmogelijkheden ook wel de ‘keuzelevensloop’ werd genoemd (van der Bie & Latten, 2012). De intrede van de anticonceptiepil (1962) zorgde ervoor dat vrouwen langer wachtten met het krijgen van kinderen. Er werd volop gebruik gemaakt van de nieuw verworven vrijheden door het maken van eigen keuzes. Er werd gebroken met belangrijke kenmerken zoals het harde werken, plichtsgetrouw zijn en zuinig leven die centraal stonden bij de stille generatie. Deze veranderde levensomstandigheden hebben hun weerslag gehad op de waardeoriëntaties die kenmerkend zijn voor de babyboomgeneratie. Genoemd worden waarden als vrijheid, autonomie, assertiviteit, een accent op keuzevrijheid, eigen verantwoordelijkheid, zelfontplooiing, flexibiliteit, egaliteit en democratisering (Huijsman, 2013; Bontekoning, 2010; Bouckaert, 2010). Van babyboomers wordt gezegd dat ze goed voor zichzelf kunnen zorgen en niet zomaar meegaan in collectieve belangen en besluiten. Ze zijn het gewend om eigen keuzes te maken en vrijheden te verkennen. Daaraan danken de babyboomers de bijnaam ‘protestgeneratie’. Ze protesteren wanneer ze het niet eens zijn en komen op voor individuele belangen. Dit kwam vooral tot uiting tijdens de bevrijdende revoluties zoals de seksuele revolutie en de *Flower Power* beweging, maar is nu nog steeds zichtbaar en bepalend in het waardepatroon van deze generatie (Liefbroer & Dykstra, 2000). De

---

<sup>1</sup> <https://www.generationjourney.nl/generatie-babyboomers/>

babyboomers wordt ook wel verweten vooral goed voor zichzelf gezorgd te hebben met banen, huizen en pensioenen en daarnaast geen plaats te willen maken voor jongere generaties (Huijsman, 2013). Airey et al. (2021) nuanceren dit beeld en bespreken dat babyboomers juist ook veel intergenerationele solidariteit hebben die zich vooral uit in interfamilière zorgrelaties, zoals zorg voor ouders of kleinkinderen.

## 2.2 Levensloop

Levenslooptheorie houdt zich bezig met de ontwikkeling van het individu gedurende de levensloop. De centrale focus ligt op de ontwikkeling van vaardigheden, op het gebied van cognitie, emotie, geheugen, verwerking van informatie, hechting, weerbaarheid en zelf regulering. Hierbij wordt vooral gekeken naar de interne processen en is er geen speciale aandacht voor de maatschappelijke gebeurtenissen (Diewald & Mayer, 2009). Een van de bekendste auteurs binnen deze stroming is Erik Erikson (1950). Zijn algemene faseringstheorie belicht de ontwikkeling van de identiteit over de gehele levensloop. Volgens hem ontwikkelt de identiteit zich aan de hand van crisissen, die hij lokaliseert in verschillende levensfasen. Hij onderscheidt acht verschillende levensfasen waarin elke fase zijn eigen crisis en daarmee gepaard gaande ontwikkelingstaak heeft. De crisis betreft een spanningsveld van twee tegenpolen die op een continuüm liggen, waarin de persoon een grondhouding voor zijn of haar identiteit moet ontwikkelen. Het spanningsveld en de te ontwikkelen grondhouding zijn voor elke fase verschillend en kenmerkend voor de betreffende levensfase. Wanneer de ontwikkelingstaak door de persoon tot een goed einde wordt gebracht kan de identiteit zich verder ontwikkelen. Wanneer het niet goed lukt de ontwikkelingstaak tot een goed einde te brengen kan er stagnatie van de identiteit plaatsvinden. Dit heeft gevolgen voor de identiteitsontwikkeling in de volgende levensfasen omdat onopgeloste ontwikkelingstaken volgens Erikson worden meegenomen in het verdere leven. Dit is ook ondersteund door latere empirische onderzoeken (Torges, Stewart & Duncan, 2008). Het succes van ontwikkelingstaken in latere levensfasen is dus afhankelijk van hoe ontwikkelingstaken in het verleden zijn doorlopen (van der Kaap-Deeder et al., 2020). Wel is het mogelijk om later terug te keren bij ontwikkelingstaken uit eerdere levensfasen om hierin een betere uitkomst te realiseren.

Hieronder zien we een overzicht van de acht levensfasen van Erikson over de duur van het hele leven. Over de leeftijdsindicaties erkent Erikson dat er individuele verschillen zijn en dat de levensfasen ook niet strikt leeftijdsgebonden zijn. Erikson schets hier dus meer een algemeen beeld (Knight, 2016).

<b>Stadium</b>	<b>Leeftijd</b>	<b>Positieve resultaten</b>	<b>Negatieve resultaten</b>
1. Vertrouwen vs Wantrouwen	Geboorte – 1,5 jaar	Gevoelens van vertrouwen dankzij steun van de omgeving	Angst en bezorgdheid met betrekking tot anderen
2. Autonomie vs Schaamte en twijfel	1,5 – 3 jaar	Zelfstandigheid als verkenning wordt gestimuleerd	Twijfels over zichzelf, gebrek aan onafhankelijkheid
3. Initiatief vs Schuldgevoel	3 – 6 jaar	Ontdekken van manieren om dingen in gang te zetten	Schuldgevoel door gedrag en gedachten

4. Vlijt vs Minderwaardigheid	6 – 12 jaar	Ontwikkelen van een besef van het eigen kunnen	Gevoelens van minderwaardigheid; geen gevoelens van competentie
5. Identiteit vs Identiteitsverwarring	Adolescentie	Bewustzijn van de eigen uniekheid en van de eigen rol in het verdere leven	Onvermogen om de juiste rollen in het leven te identificeren
6. Intimiteit vs Isolement	Vroege volwassenheid	Ontwikkeling van liefdevolle, seksuele relaties en hechte vriendschappen	Angst voor relaties met anderen
7. Generativiteit vs Stagnatie	Middelbare volwassenheid	Besef van bijdrage aan de continuïteit van het leven	Bagatelliseren van de eigen activiteiten
8. Integriteit vs Wanhoop	Late volwassenheid	Besef van eenheid in wat men in het leven heeft bereikt	Spijt vanwege gemiste kansen

Bron: (Feldman, 2011, p. 511)

We gaan hieronder wat uitgebreider in op de zevende en achtste levensfase van Erikson. De pensionering markeert namelijk de overgang tussen deze twee levensfasen (van der Kaap-Deeder et al., 2020; Haern et al., 2012).

### 2.2.1 Zevende en Achtste levensfase

De zevende levensfase (middelbare leeftijd) wordt door Erikson geplaatst tussen de 35 en 65 jaar. Het spanningsveld dat in deze levensfase centraal staat is de spanning tussen generativiteit (vaak vertaald als “zorg voor de volgende generatie”) versus stagnatie. De zorg voor volgende generaties kan bestaan uit een bijdrage aan het gezin, de buurt, het werk en de samenleving als geheel. Het gaat erom een rol te vervullen in begeleiding of aanmoediging van de volgende generatie. Hierbij valt te denken aan de rol van het ouderschap, begeleiding van jongere collega’s en ander direct of indirect werk met jongeren. De focus ligt hier buiten de persoon zelf en is gericht op de voortzetting van het eigen leven via anderen (Feldman, 2011). Wanneer het niet lukt om de focus te verplaatsen naar zorg voor de andere generatie kan er stagnatie optreden. De alledaagsheid van het eigen leven blijft dan het centrale punt van aandacht. Dit kan het gevoel met zich meebrengen dat men maar weinig bijdraagt aan de wereld en dat de aanwezigheid in die wereld niet echt van belang is. Dit kan leiden tot frustratie en verveling en ook een zoektocht naar bevredigender werk in gang zetten.

De achtste fase van de ouderdom plaatst Erikson tussen de 65 jaar en het overlijden. De ouderdom kenmerkt zich volgens Erikson door een ander spanningsveld en andere ontwikkelingstaken dan de fase van de middelbare leeftijd. Het spanningsveld in deze levensfase is dat van ik-integriteit versus wanhoop. Deze crisis staat in het teken van terugkijken op het eigen leven en daar vrede mee vinden. Wanneer mensen slagen in deze taak kunnen ze ik-integriteit bereiken. Dit wordt gekarakteriseerd als het ervaren van eenheid, harmonie en compleetheit van de eigen identiteit en het leven als geheel (van der Kaap-Deeder et al., 2020). Er zijn hier weinig gevoelens van spijt wanneer men op het eigen leven terugkijkt. Als het mensen daarentegen niet lukt om betekenis te ontleen aan hun geleefde leven kunnen ze wanhoop ervaren. Ze zijn ontevreden, bijvoorbeeld omdat het niet geworden

is wat ze ervan gehoopt hadden. Ze kunnen spijt hebben van gemaakte beslissingen of contacten die verloren zijn gegaan. Wanhoop kan dan de vorm krijgen van depressie, boze gevoelens en angst voor de dood (Erikson & Erikson, 1997).

### 2.2.2 Integratie versus Wanhoop

Hearn et al. (2012) hebben een operationalisering gemaakt van de ontwikkelingstaak uit de achtste levensfase van Erikson. Zij hebben naast de twee uitersten van ik-integriteit en wanhoop ook twee tussenvormen van gedeeltelijke integratie onderscheiden. Dit benadrukt dat de tegenpolen zich op een continuüm bevinden. Hieronder volgen de vier integriteit statussen die Hearn et al. (2012) onderscheiden hebben:

#### Geïntegreerd

Geïntegreerde ouderen erkennen de waarde van het leven, hoofdzakelijk door hun engagement en verbondenheid. Ze hebben een realistisch zelfbewustzijn, kunnen de belangrijkste invloeden aanwijzen die hun karakter heeft gevormd en zijn optimistisch. Gevoelens van spijt hoeven niet weg gedrukt te worden en ze worden er ook niet door overspoelt. Verlies of verdriet over dat je niet alles (meer) kan wat je zou willen wordt geaccepteerd. Ze zijn verbonden met familie, vrienden en anderen in hun omgeving. Hun eigen waarden worden geuit en bevestigd in de activiteiten en betrekkingen die ze in het leven aangaan en tegelijkertijd begrijpen ze de relativiteit ervan met betrekking tot de etnische en culturele achtergronden van die waarden. Ze zijn weerbaar en blijven nieuwsgierig en betrokken. Ze zijn over het algemeen content met hun ervaringen en wat ze hebben bereikt.

#### Wanhopig

Wanhopige ouderen ervaren depressieve gevoelens over de teleurstellingen, mislukkingen en gemiste kansen in hun leven. Op zekere hoogte ervaart iedereen die emoties, maar in deze groep is het sterker aanwezig. Ze hebben het gevoel geen grip op het leven te hebben, doordat hun interpretatie van het leven zich niet heeft aangepast aan hun mogelijkheden. Ze uiten veel verdriet of spijt doormiddel van sarcasme, het zichzelf in de put praten of doormiddel van opmerkingen die een gevoel van zinloosheid suggereren. Mensen die wanhopig zijn kunnen nog steeds erg reflectief zijn, maar ervaren dat, misschien met uitzondering van een paar gebieden van bevrediging, dat het algehele resultaat van hun leven onbevredigend is. Er is onvoldoende een gevoel van ergens toe te behoren en te weinig tijd over om nog ergens vervulling te kunnen vinden.

#### Niet-explorerend

Niet-explorerende ouderen hebben een gevoel van algemene tevredenheid, maar zijn niet doorgegaan met verdere integratie. Ze hebben successen behaald op gebieden als carrière of familie, maar hebben weinig zelfonderzoek gedaan naar hun waarden, doel of zingeving in het leven. Het belangrijkste kenmerk van deze mensen is dat ze zoveel mogelijk hebben geleefd binnen het eigen wereldbeeld dat ze al van jongs af aan kennen. Ze houden zich bezig met hobby's, sociale contacten en zorg voor anderen. Hun gedachten en emoties spelen zich af binnen hun comfortzone. Ze zijn niet erg introspectief maar kunnen wel optimistisch en tevreden zijn.

#### Pseudo-geïntegreerd

Ouderen die pseudo-geïntegreerd zijn, worden beschreven als mensen die er een iets te mooi plaatje van de werkelijkheid op na houden. Ze hebben een bevredigend geheel beeld van



hun leven geconstrueerd, waarbij ze elementen die ze minder acceptabel vinden negeren. Er kan hier sprake zijn van een overdreven coherent verhaal, waarbij bedreigende gevoelens van spijt of ambigüiteit geen plek hebben. Het resultaat is een broze, oppervlakkige tevredenheid met het leven. Gevoelens van (emotionele) controle kunnen hier een belangrijke rol spelen.

### 2.3 Babyboomers in levensloopcrisis

Als we de informatie uit de voorgaande twee paragrafen op een rijtje zetten, dan zien we op de eerste plaats dat we te maken hebben met een bijzonder geboortecohort dat gekenmerkt wordt door een specifiek waardepatroon. Daarnaast bevinden mensen uit dit geboortecohort zich in een overgang naar de achtste levensfase van Erikson die een nieuwe ontwikkelingstaak met zich meebrengt, waarbij tevens ook onopgeloste taken uit eerdere levensfasen kunnen opspelen. Dit roept de vraag op wat deze levensloopcrisis betekent voor babyboomers met hun specifieke waardepatroon? Een sluitend antwoord op deze vraag kunnen we niet geven. Wel kunnen we hieronder wat gedachtes daarover laten gaan.

Als we kijken naar de waarden die in de eerste paragraaf van dit hoofdstuk staan beschreven, dan ligt het voor de hand dat babyboomers ook na hun pensioen gericht zullen zijn op het verkennen en gebruikmaken van hun vrijheden. Ze willen zich blijven ontplooien (cognitief, artistiek, spiritueel), een bijdrage leveren (bijvoorbeeld met vrijwilligerswerk) en iets met jongeren of ouderen doen (bijvoorbeeld in zorg voor kleinkinderen). Dit moet dan vormkrijgen in de afwezigheid van werk, al zullen we in het volgende hoofdstuk zien dat hierin ook allerlei verschillende mogelijkheden bestaan.

In de literatuur over babyboomers en ouderdom zien we dat babyboomers rijker, actiever en fitter zijn wanneer zij met pensioen gaan dan voorgaande generaties en dat hun plannen hierop aangepast zullen zijn (Bacova & Halama 2020). Met een goede gezondheid zullen ze lang gepensioneerd zijn. Er wordt benadrukt dat babyboomers gekenmerkt worden door actief deel te willen blijven nemen aan de maatschappij. Met hun drive en loyaliteit stonden ze middenin het (werk)leven en hadden ze over het algemeen ook plezier in het werk. Het aantal gepensioneerden dat door wil blijven werken is dan ook gestegen sinds de babyboomers de pensioengerechtigde leeftijd bereikt hebben (van der Bie & Latten, 2012). De babyboomers die wel met pensioen zijn, blijven actief en hebben behoefte aan een zinvolle invulling van hun tijd. Het begrip 'achter de geraniums zitten' lijkt op deze nieuwe generatie ouderen steeds minder van toepassing (Bontekoning, 2010). Op de pagina's van zorginstellingen verschijnen inmiddels verschillende artikelen over de babyboomers als nieuwe cliëntgroep in de ouderenzorg. Er wordt benadrukt dat ze zijn opgegroeid met inspraak, zelfontplooiing, keuzevrijheid en hoogwaardige service. Hierom zullen zij vragen stellen over de toegevoegde waarde van zorg. Ze willen zelfmanagement en *shared decision making* met coachende in plaats van overnemende professionals (Huijsman, 2013).

Naast dit generatie specifieke beeld, speelt tegelijkertijd de levenslooptaak om tot integratie te komen met het geleefde leven. Hierbij is het onder andere van belang dat iemand betrokken is bij het leven om zich heen, en daarnaast dat kan worden geaccepteerd dat iemand niet meer alles kan wat hij zou willen. Hoe verhoudt zich dit tot centrale waarden als autonomie en zelfbeschikking die centraal staan in het babyboomcohort? Ook op deze vraag kunnen we geen sluitend antwoord geven.

Een auteur echter die hierover wel iets geschreven heeft is de ouderenpsychiater Filip Bouckaert (2010). Hij wijst op het risico voor gerontofobie in het babyboomcohort. Een voor

de babyboomers centrale waarde zoals 'autonomie' die vaak vertaald wordt als keuzevrijheid en zelfbeschikking, laat zich volgens hem moeilijk rijmen met toenemende afhankelijkheid van zorg die vaak gepaard gaat met het proces van ouder worden. Hij schrijft dat vanuit deze liberale autonomie bezien, oud worden gelijk wordt gesteld aan verval en dat dit voeding geeft aan gerontofobisch denken en ageïsme (leeftijdsdiscriminatie). Hij waarschuwt dat het moeilijker kunnen omgaan met een zorgafhankelijke positie en verlies van autonomie zou kunnen leiden tot het vaker voorkomen van suïcide en een toename van euthanasieaanvragen bij de ouder wordende babyboomers. Hij benadrukt daarbij dat cohortstudies hebben aangetoond dat babyboomers een hoger suïciderisico hebben in elke levensfase dan vroegere of latere geboortecohorten (Bouckaert, 2010). In het hoofdstuk over zingeving zullen we nader ingaan op dit begrip gerontofobie.

## Conclusie

In dit hoofdstuk hebben we een blik geworpen op de doelgroep die in deze scriptie onderzocht wordt. Dit hebben we gedaan aan de hand van een generatie theoretisch perspectief, waarbij we hebben gekeken naar de culturele achtergrond waarin babyboomers zijn groot geworden en welk waardenpatronen zij daaruit hebben meegenomen. Vervolgens hebben we aan de hand van een levensloop theoretisch perspectief gekeken naar de identiteitsontwikkeling gedurende de levensloop. Centrale aandacht hebben we besteed aan de ontwikkelingszaak van ik-integriteit versus wanhoop die in de achtste levensfase aan bod komt. In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk hebben we de inzichten uit de eerdere paragrafen samengevoegd en zijn we ingegaan op de vraag wat de levensloopcrisis van de overgang naar de achtste levensfase, betekent voor mensen uit het babyboomcohort. Concluderend kan hierover gezegd worden dat het bereiken van de pensioenleeftijd een uitdaging met zich meebrengt voor mensen uit het babyboomcohort om enerzijds een zinvolle invulling te geven aan hun waardepatroon en anderzijds tot ik-integriteit te komen als centrale taak in de achtste levensfase van Erikson.

In het volgende hoofdstuk zal worden ingegaan op de gebeurtenis van het pensioen die zich voltrekt in de context van de in dit hoofdstuk besproken thematiek.

## Hoofdstuk 3. Pensioen

In dit hoofdstuk zullen we ingaan op het pensioen als een belangrijke gebeurtenis in het leven van ouder wordende babyboomers. Allereerst zullen we ingaan op het concept pensioen en hoe dit als complexe gebeurtenis begrepen moet worden. Om de processen die spelen binnen het pensioen te begrijpen en tegelijk recht te doen aan de complexiteit van deze gebeurtenis, maken we gebruik van de statutheorie van Hershenson (2016). Hij bespreekt de processen binnen het pensioen als verschillende stadiën die elkaar niet uitsluiten of opvolgen, maar tegelijkertijd plaats kunnen vinden.

In de tweede paragraaf kijken we vanuit een rol theoretisch perspectief naar pensioen. Pensioen wordt hier besproken als een verandering van sociale rollen. Rollen die betrekking hebben op het werk zullen hoogstwaarschijnlijk verkleinen, waar rollen op andere levensgebieden juist groter of belangrijker kunnen worden.

In de slotparagraaf van dit hoofdstuk bespreken we enkele thema's waarin verandering kan optreden naar aanleiding van de pensionering. De thema's die we zullen bespreken zijn het inkomen, de dag structuur, sociale contacten, intergenerativiteit, status, het gevoel van controle en gezondheid.

### 3.1 Pensionering als complexe gebeurtenis

De pensionering is een complexe gebeurtenis waarbij verschillende aspecten op verschillende levensgebieden aan verandering onderhevig zijn. Te denken valt aan de overgang van het werkende leven, naar een leven zonder betaald werk. Rollen veranderen, van een dominante werk-rol naar dominantie van andere rollen zoals lid van de samenleving of familie. De vormgeving van het dagritme verandert wanneer de structuur van het werk wegvalt. Er is sprake van een verandering van sociale interacties op het gebied van collega's waarmee geen dagelijks contact meer is, maar ook een intensivering van het contact met gezinsleden of burens. De financiële situatie verandert omdat het maandelijks salaris plaats maakt voor AOW en pensioen. En er treedt verandering op van de maatschappelijke status, waarin de positie van 'werkende' wordt verruild voor 'gepensioneerde'. Identiteitsvraagstukken kunnen hierdoor een rol gaan spelen.

Echter: Waar voorheen de pensionering vaak werd opgevat als een eenmalige gebeurtenis in de tijd, bespreken verschillende auteurs dat het pensioen tegenwoordig eerder als een proces begrepen moet worden (Hershenson, 2016; Barnett et al., 2012; Froidevaux, 2015; Wang et al., 2011). Pensionering betreft een gradueel proces waarbij het stoppen met werken vaak stapsgewijs over een aantal jaar kan worden uitgespreid. Een voorbeeld hiervan is '*bridge employment*', waarbij iemand in aanloop naar het pensioen steeds minder gaat werken, om de overgang te maken van fulltime werk naar fulltime pensioen. Een ander voorbeeld is het doorwerken na de pensionering voor dezelfde of een andere werkgever of zelfs in een totaal andere discipline. Sommige auteurs gaan zo ver te stellen dat het woord pensioen ('*retirement*') niet langer van toepassing is, omdat het een terugtrekking impliceert uit het werk, sociale relaties en de maatschappij (Froidevaux, 2015).

Om een beter beeld te krijgen van pensionering in al zijn mogelijke verschijningsvormen, heeft Hershenson (2016) een statusmodel ontwikkeld als alternatief voor het almaar toenemende aantal fase theorieën over de pensionering, waarin de genoemde veelvormigheid

niet goed kan worden verdisconteerd. In zijn theorie onderscheidt Hershenson zes statussen waarin een gepensioneerde zich bevinden kan. De statussen sluiten elkaar niet uit. Dat betekent dat iemand zich in meerdere statussen tegelijk kan bevinden en dat ze elkaar niet in een specifieke volgorde opvolgen. Daarnaast hoeft een gepensioneerde ook niet met alle zes de statussen te maken te krijgen. Hershenson onderscheidt de volgende statussen: *Retrenchment*, *Exploration*, *Try-out*, *Involvement*, *Reconsideration* en *Exiting*.

*Retrenchment*: Aansluitend bij waar men bij pensionering het eerst aan denkt, betreft deze status het volledig of gedeeltelijk stoppen met betaald werk. Dit stoppen met werk kan op vrijwillige of onvrijwillige gronden zijn. Daarnaast kan het stapsgewijs of abrupt plaatsvinden. De meeste mensen anticiperen op hun pensioen door plannen te maken of dingen uit te proberen. Dit is niet mogelijk wanneer men door bijvoorbeeld een ongeval of gedwongen ontslag, abrupt met het werk moet stoppen. Met deze status kan ook een verandering van leefstijl gepaard gaan, als reactie op veranderingen op economisch- of sociaal gebied.

*Exploration*: In deze status zijn mensen aan het nadenken en zich aan het informeren over mogelijke activiteiten en leefstijlen waaraan ze tijdens het pensioen kunnen deelnemen. Mensen kunnen hiervoor een persoonlijk script ontwikkelen waarin de activiteiten die ze in hun pensioen willen ondernemen worden verkend. Men kan hier ook voorafgaand aan uittreding uit het betaalde werk mee beginnen. Iemands energieniveau, zijn avontuurlijkheid en de verwachting over de beschikbare tijd, beïnvloeden de mate waarin iemand in deze status zit.

*Try-out*: Deze status heeft betrekking op het uitproberen van nieuwe activiteiten en leefstijlen. Deze status van uitproberen duurt voort totdat een activiteit blijft of ermee wordt gestopt. Voor verschillende activiteiten vindt dit proces telkens opnieuw plaats. Meestal betreft het een kort proces. Interpersoonlijke aspecten en de perceptie vanuit familie en de dominante samenleving, zijn bepalend voor welke activiteiten of leefstijlen worden uitgeprobeerd.

*Involvement*: Deze status betreft het deelnemen aan activiteiten en leefstijl op langere termijn. Dit betreft activiteiten die zijn overgekomen vanuit de try-out status of vanuit het tijdperk voor het pensioen. Deze status kan jarenlang duren, afhankelijk van of de persoon deze activiteiten of leefstijl plezierig vindt of zolang het mogelijk blijft in de activiteit betrokken te blijven. Hoelang iemand in deze status blijft, hangt samen met de mate van genoegdoening die iemand ervaart aan de activiteit op leefstijl.

*Reconsideration*: Mensen kunnen in deze status terecht komen wanneer de activiteiten in de *involvement* status hun aantrekkelijkheid verliezen of wanneer nieuwe activiteiten zich aandienen. Er moet dan gekozen worden of iemand door wil gaan op hetzelfde pad of via de *exploration* en *try-out* statussen, nieuwe activiteiten wil onderzoeken en uitproberen. Iemand kan vanuit vrijwilligheid in de *reconsideration* status terecht komen, maar ook als gevolg van omstandigheden. Net als bij de *exploration* status beïnvloeden iemands energieniveau, avontuurlijkheid, de leefsituatie en de verwachting over de beschikbare tijd, de keuzes die vanuit deze heroverweging tot stand komen.

*Exiting*: Deze status heeft betrekking op het stoppen met een activiteit of leefstijl. Dit kan op vrijwillige of onvrijwillige basis gebeuren. Het betreft hier zowel het maken van de beslissing

als het daadwerkelijk stoppen met de activiteit. Dit kan een langer durend proces zijn, maar ook een abrupt stoppen. Dit kan gepaard gaan met gevoelens als vreugde of verdriet. Dat hangt af van iemands gevoel bij de activiteit of leefstijl die ophoudt te bestaan.

### 3.2 Rolverandering in pensioen

Een veelgebruikte theorie om te kijken naar de veranderingen die met de pensionering gepaard kunnen gaan is de roltheorie.

Roltheorie beziet de organisatie van sociaal gedrag op het individuele en het structurele niveau, als een netwerk van sociale rollen. Op structureel niveau vormen sociale rollen kaders waarbinnen activiteiten in de samenleving, organisaties en groepen worden georganiseerd en betekenis krijgen. Hier is sprake van relatief duidelijke, vaststaande sociale rollen, zoals in familie- of werkverbanden. Verwachtingen omtrent gedrag en attitude die horen bij deze rollen zijn vrij strikt. Op het individuele niveau helpen sociale rollen om het eigen gedrag te organiseren en om de betekenis van het eigen gedrag en het handelen van anderen te begrijpen. Naast de meer vaststaande rollen, krijgen rollen ook vorm in de interactie tussen individuen. Deze rollen hebben een vager karakter en worden constant ge(re)construeerd in een proces waarin de activiteiten die binnen de rol vallen gespecificeerd worden (Turner, 2002). Voor het individu zijn sociale rollen cruciaal voor de vormgeving van de eigen identiteit. De verbinding met een rol en de daarbij horende taken biedt de persoon mogelijkheden tot zingeving en zelfverwerkelijking (Sciaraffa, 2009).

We definiëren sociale rollen als: *“a comprehensive pattern for behavior and attitude that is linked to an identity, is socially identified more or less clearly as an entity, and is subject to being played recognizably by different individuals”* (Turner, 2002, p. 234).

Carter & Cook (1995) gebruiken de roltheorie om naar de pensionering te kijken als een periode van roltransitie. Door de pensionering zullen rollen die te maken hebben met het werk meestal verkleinen of helemaal verdwijnen. Dit zijn bijvoorbeeld de rol van werkende, rol als lid van een organisatie en de carrière rol (Wang et al., 2011). De moeite of het gemak waarmee iemand deze werkrollen na het pensioen kan vervangen met rollen op andere levensgebieden, hangt af van de mate van identificatie met deze rollen. Carter & Cook (1995) bespreken dat er verschillende niveaus zijn waarop iemand zich met zijn werkrollen kan identificeren. Het eerste niveau van identificatie dat zij onderscheiden betreft mensen voor wie het werken voor een bepaalde werkgever en ook het eigen beroep niet als een belangrijke bron van identiteit gelden. Het verlies van de werkrollen door het pensioen worden door deze mensen niet als problematisch ervaren. Veel mensen kijken ook uit naar hun pensioen en bereiden zich al mentaal voor op de uittreding uit werk. Zo geldt voor werknemers die vlak voor hun pensioen staan dat ze het werk minder belangrijk vinden voor hun persoonlijke zingeving dan werknemers die nog een lange weg te gaan hebben (Ryff, 1989). Rollen op andere levensgebieden kunnen dan geleidelijk aan al meer centraal komen staan. Doorwerken na het pensioen is niet iets waar deze mensen naar streven, het is dan eerder ingegeven vanuit pragmatische overwegingen, zoals financiële of sociale behoeften. Wel kan er de behoefte zijn om ‘nuttig’ (productief) te blijven, dit kan dan ook in rollen op andere levensgebieden gevonden worden.

Het tweede niveau betreft mensen die zich wel identificeren met de rol van ‘werkende’, maar die dit niet zozeer verbinden met een bepaald beroep of werkgever. Voor deze mensen is het niet erg om met een bepaalde baan te stoppen, maar zullen ze door een sterke werkethiek, of

een sociale behoefte wel iets van werk willen blijven doen. Dit kan ook een andere (part-time) baan zijn voor een andere werkgever. De plezierige elementen uit het vorige werk moeten wel voldoende gedekt zijn. Vrijwilligerswerk kan ook in deze functie voorzien. Hiervoor is het wel belangrijk dat het uitdagend genoeg is en dat de persoon van zijn kwaliteiten gebruik kan maken. Iemand die altijd gewerkt heeft in een managementfunctie zal waarschijnlijk binnen het vrijwilligerswerk ook iets met bestuur willen doen.

Op het derde niveau identificeren mensen zich met meer dan de werkrol in algemene zin. Het werknemer zijn bij een bepaalde werkgever of lid zijn van een bepaalde beroepsgroep is voor hen een belangrijk onderdeel van de identiteit. Met identificatie op dit niveau is het lastig om met andere activiteiten of ander werk deze rollen te vervangen. Mensen kunnen zichzelf niet los zien van het werk. Bijvoorbeeld wanneer een groot deel van het leven zich afspeelt rondom bepaalde werkrollen, of wanneer iemand weinig bevredigende rollen bekleed, buiten het werk om. Het verlies van de werkrollen door de pensionering kan bij deze mensen daarom leiden tot een verlies van identiteit.

Naast het verkleinen of verdwijnen van de werkrollen die iemand bekleed, kunnen sociale rollen op andere levensgebieden juist belangrijker worden door de pensionering. Carter & Cook (1995) benoemen rollen in relatie tot familie, in relatie tot vrienden en buurtgenoten, met betrekking tot vrijwilligerswerk en in relatie tot de eigen hobby's en vrijetijdsbesteding. Sociale rollen op deze levensgebieden kunnen de overgang naar het pensioen vergemakkelijken. Vooral wanneer iemand voorafgaand aan het pensioen al betrokken is bij sociale rollen op deze gebieden is het gemakkelijker om hier na het pensioen bij betrokken te blijven en er ook steun aan te ontleen. Ze kunnen dan als vervanging voor de weggefallen werkrollen dienen.

Met betrekking tot sociale rollen op het gebied van familie, kan iemand meer ruimte hebben om invulling te geven aan de rol van partner, broer/zus, zoon/dochter of (groot)ouder. Het contact kan geïntensiveerd worden en bijvoorbeeld rollen op het gebied van mantelzorg kunnen worden ontwikkeld. Op het gebied van vrienden en buurtgenoten kan ook een intensivering van het contact plaatsvinden. Hier kunnen bijvoorbeeld allerlei ondersteunende rollen worden aangenomen, of rollen gericht op het organiseren van activiteiten. Wanneer de sociale contacten van iemand zich hoofdzakelijk binnen het werk afspelen, kan de overgang naar het pensioen moeilijk zijn. Sociale rollen in dit levensgebied zullen dan opnieuw opgebouwd moeten worden. Met betrekking tot vrijwilligerswerk zijn er veel verschillende sociale rollen die iemand kan bekleden, afhankelijk van de aard van het vrijwilligerswerk. Zo kan iemand rollen bekleden die betrekking hebben op het werken in een teamverband, gericht op ondersteuning van anderen, of meer individueel zoals penningmeester bij een vereniging. Sociale rollen op dit gebied worden geassocieerd met gevoelens van nuttigheid, tevredenheid en competentie. Hiermee raken ze het meest aan functies die ook door de werkrollen vervuld worden (Carter & Cook, 1995). Ook op het gebied van hobby's en vrijetijdsbesteding zijn er veel sociale rollen mogelijk. Dit kan onder andere betrekking hebben op individuele activiteiten of juist samen met anderen. Rollen op dit gebied kunnen belangrijk zijn voor iemands identiteit, bijvoorbeeld wanneer iemand kan zeggen ik ben schilder of golfer. Wanneer iemand de activiteiten in groepsverband uitvoert kan het voorzien in gevoelens van ergens toe behoren (Carter & Cook, 1995).

Het ontplooiën van nieuwe rollen en activiteiten, of het uitbreiden van bestaande rollen kan het individu helpen om in bevredigende en betekenisvolle activiteiten te blijven participeren. Moen (1996) noemt dit sociale integratie, wat hij beschrijft als ‘het vervlochten zijn in een pluraliteit van leefwerelden’. Sociale integratie voorziet in een veelvoud aan rollen die bijdragen aan het gevoel een doel te hebben, bestendiging van de identiteit bewerkstelligen en sociaal contact bevorderen. Het ontplooiën van andere rollen in de pensionering kan hiermee helpen de verloren rollen van het werk op te vangen. Het in de laatste fase voor het pensioen participeren in sociale activiteiten buiten het werk, is belangrijk om hier tijdens het pensioen op terug te kunnen vallen.

### 3.3 verandering in levensthema's

#### Inkomen

Een in het oog springende verandering bij de pensionering is het inkomen. Waar het inkomen van vóór het pensioen voor de meeste mensen hoofdzakelijk bestaat uit loon uit werk, is het inkomen van ouderen over het algemeen opgebouwd uit een combinatie van AOW, spaargeld en pensioen. Verschillen kunnen ontstaan bij vervroegde pensionering, waarbij iemand nog geen recht heeft op AOW. In zo'n situatie moet iemand de periode tot AOW overbruggen door middel van spaargeld, een lening (bijvoorbeeld een hypotheek) of met hulp van een werkende partner. De financiële verschillen tussen ouderen en andere leeftijdsgroepen is verwaarloosbaar, wel zijn er grote financiële verschillen tussen ouderen onderling (Feldman, 2011). Kim & Moen (2002) wijzen op het belang van een adequaat bestedingsvermogen tijdens het pensioen. De aanpassing aan het pensioen wordt bemoeilijkt als er sprake is van financiële problemen of een ontoereikend inkomen. Het hebben van kinderen die financieel afhankelijk zijn, is een factor die financiële onzekerheid in de pensionering kan vergroten (Wang et al., 2011; Pinquart, 2002). Verder wijzen Kim en Moen (2002) op inkomensverschillen tussen man en vrouw tijdens de pensionering. Meer mannen dan vrouwen geven aan hun inkomen tijdens de pensionering als toereikend te ervaren. Mannen zijn echter wel in grotere mate aangedaan van een ontoereikend inkomen ten opzichte van vrouwen.

#### Structuur

Mensen die met pensioen zijn gegaan hebben een grote mate van vrijheid in het structureren van hun tijd en hun sociale netwerk. Aan de andere kant, kan het verlies van structuur mensen ook onzeker maken over hun status en positie ten opzichte van de samenleving. Het opvoeden van kinderen, het leggen van een financiële basis en het volgen van doelen en richtlijnen vanuit een organisatie, geven structuur en richting aan het leven. Tegen de pensioensleeftijd verdwijnt deze structuur, wanneer gestopt wordt met werken en kinderen de deur uitgaan (Moen, 1996). Het verlies van een levensstructuur vanuit de werkroutine en het opbouwen van een levensstructuur zonder deze routine, is voor veel mensen een grote uitdaging. Dit vergt zoals we gezien hebben verschillende processen van loslaten en zich verbinden met (nieuwe) rollen en (nieuw) gedrag. Dit gaat vaak gepaard met veranderingen in de identiteitsbeleving. De diversiteit van rollen en interesses voorafgaand aan het pensioen kunnen helpen bij de herdefiniëring van de identiteit in de pensionering. Hobby's, activiteiten of contacten die eerst een marginale rol speelden kunnen een centralere plek krijgen in de nieuwe levensstructuur (Osborn, 2012).

#### Sociaal contact

De pensionering kan een grote verandering in de dagelijkse sociale interacties van iemand

teweeg brengen. Interacties met collega's en cliënten kunnen minder worden, waardoor de interpersoonlijke wereld van iemand verkleind wordt (Heisel et al., 2020). Andere contacten zoals met burens, vrienden of familie kunnen daarentegen juist intensiever of uitgebreid worden. Ook in de relatie met een vaste partner kunnen veranderingen plaatsvinden. Door de pensionering brengen stellen soms meer tijd met elkaar door dan ooit tevoren. Voor thuiswerkende of al gepensioneerde partners kan dit als inbreuk op de dagelijkse routine worden ervaren. Ook de lang bestaande verdeling van huishoudelijke taken kan veranderen, omdat de gepensioneerde partner meer verantwoordelijkheid voor het huishouden kan gaan nemen (Feldman, 2011). In het onderzoek van Davey & Szinovacz (2004) naar de conflicten binnen een huwelijk naar aanleiding van de pensionering werd geen toename van huwelijkse conflicten gevonden, behalve wanneer de vrouw bleef werken, terwijl de man met pensioen ging. Als verklaring geven zij dat mannen zich nog steeds identificeren met de rol van kostwinnaar en dat dit in deze specifieke situatie kan leiden tot een verstoring van de machtsrelatie. Mannen zouden het lastig vinden om zich aan te passen aan veranderende genderrollen.

#### Intergenerativiteit

Een specifieke vorm van sociaal contact is de intergenerativiteit. Dit contact tussen generaties krijgt vaak vorm als zorg binnen familierelaties. Zo laat onderzoek van Fingerman et al. (2012) zien dat babyboomers zowel zorg bieden aan (chronisch zieke) ouders die kampen met immobiliteit, als aan hun (jong)volwassen kinderen die geconfronteerd worden met moeilijkere economische omstandigheden, een langer studietraject, en een trage transitie naar volwassenheid. Ook de zorg voor kleinkinderen valt hieronder. Tanskanen et al. (2021) bespreken dat 56% van de Europese grootouders zich ten minste sporadisch bemoeit met de zorg voor hun kleinkinderen. De resultaten van hun onderzoek wijzen uit dat deze zorg voor kleinkinderen toeneemt wanneer grootouders met pensioen gaan. Ze benoemen hierbij de toename van de beschikbare tijd door de pensionering, als reden dat grootouders een grotere rol in de zorg van hun kleinkind kunnen innemen. Volgens Airey et al. (2021) liggen waarden ten grondslag aan de keuze van grootouders om zorg voor hun kleinkinderen te dragen. Ze benoemen waarden als de importantie van *'family-based childcare'*, een plichtsbesef naar hun eigen volwassen kind en intergeneratieve solidariteit. De sociaal-economische situatie van de ouders en grootouders bepaald vervolgens hoe de zorg er uiteindelijk uit komt te zien. Ze beschrijven dat grootouders in grote mate bereid zijn om zowel hun woon- als werksituatie aan te passen om zorg voor de kleinkinderen mogelijk te maken.

#### Status

De pensionering gaat gepaard met een statusverandering van 'werkende' naar 'gepensioneerde'. Mensen die net gepensioneerd zijn kunnen moeite hebben om hun identiteit aan te passen aan deze statusverandering. De positie ten aanzien van de maatschappij is veranderd. Zo hebben ze geen professionele titel meer, worden niet langer om advies gevraagd en kunnen niet meer zeggen 'ik ben politieagent' (Feldman, 2011). De impact op iemands identiteit kan traumatisch zijn, wanneer het werk een centrale plek heeft in iemands identiteit (Osborn, 2012).

#### Gevoel van controle

Uit onderzoek van Wang et al. (2011) komt naar voren dat de mate van persoonlijke controle die iemand ervaart over de pensioentransitie, een van de belangrijkste graadmeters is voor hoe iemand het pensioen beleefd. Een laag gevoel van controle wordt in verband gebracht



met depressieve gevoelens en een vermindering van motivatie in de pensionering. Voorafgaand aan de pensionering blijkt dat mensen met een laag gevoel van invloed op het uittredingsproces zich meer zorgen maken over het aanstaande pensioen. Ook scoren ze lager op het gebied van gezondheid en welzijn ten opzichte van mensen die meer invloed ervaren (Kim & Moen, 2002). Osborn (2012) voegt toe dat controle hebben over het hoe en het wanneer van de pensionering veel belangrijker is voor het welbevinden dan bijvoorbeeld een abrupte of een gefaseerde pensionering. Het onderscheid tussen een gedwongen en een vrijwillige pensionering is hiermee dus ook relevant.

### Gezondheid

Een goede gezondheid is van belang bij het maken van de overgang vanuit het betaalde werk naar de pensionering. Daarnaast is het een belangrijke factor voor hoe het pensioen ervaren wordt (Wang et al., 2011). Bacova & Halama (2020) hebben de invloed van pensionering op de mentale en fysieke gezondheid onderzocht. Met betrekking tot de gehele levensloop benoemen ze dat de mentale gezondheid over het algemeen met de jaren beter wordt, maar dat het fysieke functioneren juist afneemt en dat dit een versnelling krijgt vanaf het zestigste levensjaar. Voor veel mensen beginnen fysieke ongemakken dus rond de pensioenleeftijd een rol te spelen. In hun bevindingen maken ze onderscheid tussen mensen die vrijwillig vervroegd met pensioen zijn gegaan, mensen die de pensioenleeftijd bereikt hebben en mensen die gedwongen met pensioen zijn gegaan vanwege gezondheidsredenen. Hun resultaten laten zien dat mensen uit de eerste twee groepen een lichte verbetering ervaren van hun mentale en fysieke functioneren in de eerste jaren na de pensionering. Na de eerste paar jaar neemt dit ook weer af. Mensen daarentegen die om gezondheidsredenen met pensioen gaan ervaren deze voordelen niet, maar zien juist een verslechtering van hun functioneren.

### Conclusie

In dit hoofdstuk hebben we de pensionering besproken als een belangrijke gebeurtenis die plaatsvindt in het leven van ouder wordende babyboomers. Allereerst hebben we pensionering uitgelegd als een complexe gebeurtenis, die niet begrepen kan worden als een eenmalige gebeurtenis in de tijd, maar gezien moet worden als een (langdurig) proces. In dit proces zijn veel individuele verschillen mogelijk. Met behulp van Hershenson (2016) hebben we de verschillende processen in het pensioen besproken. Zijn model geeft de mogelijkheid om gedrag van gepensioneerden te begrijpen vanuit zes statussen. Daarna zijn we ingegaan op de roltheorie. Deze theorie biedt een veelgebruikt perspectief op de pensionering, als een periode van transitie op het gebied van sociale rollen. We hebben gezien dat de mate van identificatie met het werk per persoon kan verschillen en ook dat de functies die de werkrollen vervullen, door sociale rollen op andere levensgebieden kunnen worden overgenomen. De mate waarin dit voor iemand tot een bevredigend resultaat leidt is afhankelijk van de persoonlijke omstandigheden. Tot slot zijn we ingegaan op verschillende thema's die aan verandering onderhevig kunnen zijn naar aanleiding van de pensionering. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de pensionering ingrijpt op een breed scala aan levensgebieden, waartoe de pensionado zich zal moeten verhouden.

In het volgende hoofdstuk gaan we in op het perspectief waarmee we kijken naar de betekenis van de pensionering voor babyboomers. In dit onderzoek is dat een perspectief op zingeving.

## Hoofdstuk 4. Zingeving

In dit hoofdstuk gaan we in op zingeving. Dit doen we aan de hand van drie paragrafen. Allereerst bespreken we zingeving in algemene zin. Waar hebben we het over als we over zingeving praten? Hier bespreken we verschillende aspecten die in het concept zingeving te onderscheiden zijn. We geven een definitie en bespreken verschillende thema's van zingeving.

In de volgende paragraaf gaan we in op hoe het proces van zingeving narratief plaatsvindt. We bespreken hier de zingevende functie van het levensverhaal. Via het begrip 'worldview' besteden we aandacht aan de culturele invloed op de individuele zingeving. Twee voor de ouderdom relevante culturele verhalen worden besproken, waarmee het eigen levensverhaal in interactie is.

In de laatste paragraaf gaan we vervolgens in op de zinbeleving van ouderen. We bespreken hoe ouderen zingeven en ook waaraan zij zingeven. Verschillende gebeurtenissen die kunnen voorvallen in het leven van ouderen worden hier besproken. Tot slot gaan we in op het begrip gerontofobie als een zingevingsprobleem dat ouderen kunnen ervaren.

### 4.1 Zingeving als concept

Als er gesproken wordt over zingeving wordt er vaak een onderscheidt gemaakt tussen kosmische zingeving en persoonlijke zingeving. In het Engels wordt dit onderscheidt gemaakt met de termen 'meaning of life' en 'meaning in life'. Kosmische zingeving staat centraal in de vraag: 'Wat is de zin van het leven?' Op vragen van deze strekking bestaan talloze antwoorden vanuit verschillende levensbeschouwelijke perspectieven. Persoonlijke zingeving komen we op het spoor door vragen als: 'Wat is de zin van mijn leven?' of, 'Wat is in mijn leven van betekenis?' (Hupkens et al., 2018). Zingeving in deze tweede betekenis is wat in deze scriptie onderzocht wordt. De definitie van persoonlijke zingeving die in deze scriptie gehanteerd wordt, is opgesteld door Brandstätter et al. (2012), die verschillende definities van zingeving hebben samengevoegd:

*“Meaning in life is a highly individual perception, understanding or belief about one’s own life and activities and the value and importance ascribed to them. Meaning and purpose are related to terms like order, fairness, coherence, values, faith and belonging. Some authors differentiate between meaning and purpose, the latter being more goal or action-oriented, whereas others use meaning and purpose interchangeably. Meaning in life comprises the engagement in or commitment to goals or a life framework and the subsequent sense of fulfilment and satisfaction or lack thereof (Brandstätter, 2012, p. 1045).”*

Een nader onderscheidt dat binnen de persoonlijke zingeving gemaakt kan worden, is dat tussen wat Alma & Smaling (2010) noemen 'existentiële zingeving' en 'alledaagse zingeving'. Alledaagse zingeving komt tot stand in de deelname aan het dagelijkse leven en is grotendeels onbewust en vanzelfsprekend. Wanneer het dagelijkse wordt doorbroken kunnen gebeurtenissen een meer existentieel karakter krijgen. Het gaat hier onder andere om gebeurtenissen of ervaringen rondom liefde, eenzaamheid, ziekte, gezondheid, geboorte en dood. In het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat ook de pensionering zo'n gebeurtenis kan zijn. Het existentiële bevindt zich erin dat deze gebeurtenissen de zin van iemands bestaan raken. Existentiële zingeving heeft dus betrekking op de zoektocht naar antwoorden

op levensvragen. Dit zijn vragen zoals: Wie ben ik? Wat is waardevol voor mij? Hoe wil ik leven?

Zoals ook in de definitie wordt aangestipt kan er binnen zingeving een onderscheidt gemaakt worden tussen ‘*meaning*’ en ‘*purpose*’. Meaning heeft in dit onderscheidt vooral betrekking op de ervaring dat het leven past in een breder verband en dat er samenhang en betekenis in te herkennen valt. Zingeving in deze betekenis betreft de ervaring van zin aan het bestaan zelf. Purpose daarentegen betreft het gevoel dat het individu overkoepelende doelen heeft die richting geven aan het leven (George & Park, 2013). In dit kader wordt ook wel gesproken over ‘*ultimate life goals*’. Dit zijn doelen die verankerd zijn in iemands *worldview* (zie verderop). Deze doelen zijn vaak universeel en abstract. Wanneer een levensgebeurtenis conflicteert met een ultiem levensdoel, kan het leiden tot een contingente levenservaring (Hartog et al., 2020).

#### 4.1.1 Zingeving op verschillende levensgebieden

Zingeving zoals we die hierboven hebben besproken kan ervaren worden op verschillende levensgebieden. Een bekende uitwerking van zingeving is die van Peter Derkx (2011), die zingeving heeft opgedeeld in zeven zingevingbehoefte. Hier is echter gekozen voor de onderscheiding die Westerhof (2013) heeft gemaakt, waarin hij zingeving opdeelt in vijf thema’s van zingeving. Voor deze uitwerking is gekozen omdat het concreter de levensgebieden weergeeft waarbinnen mensen (in dit onderzoek ouderen) zingeving ervaren. Daarnaast heeft Westerhof aan de hand van deze thema’s specifiek onderzoek gedaan naar zingeving bij ouderen. Dat wil niet zeggen dat deze thema’s alleen voor ouderen gelden, maar wel dat daarin de zingeving bij ouderen expliciet is meegenomen.

Als eerste thema van zingeving benoemt Westerhof individualiteit. Bij dit thema gaat het over zingeving rond de eigen persoon en het persoonlijk functioneren. Hierbij valt te denken aan karaktertrekken, persoonlijke groei, zelfacceptatie en plezier.

Ten tweede benoemt hij fysieke integriteit. Dit betreft de ervaring van het eigen lichaam. Hierin onderscheidt hij de ervaring van het uiterlijk, het gebruik van het lichaam zoals bij sport en eten, en het functioneren van het lichaam met betrekking tot gezondheid, ziekte en alledaags functioneren.

Ten derde benoemt hij verbondenheid. Het gaat hierbij om de manier waarop iemand is ingebed in sociale netwerken en de maatschappij. Dit kan op het gebied van goede sociale relaties, intimiteit, altruïsme, collectivisme en maatschappelijk bewustzijn.

Ten vierde benoemt hij activiteiten. Hier gaat het om wat iemand in zijn eigen omgeving bewerkstelligt. Hieronder vallen werk, productiviteit, creativiteit, maatschappelijke participatie en vrijetijdsactiviteiten.

Tot slot benoemt Westerhof ‘het Leven in het algemeen’. Hieronder verstaat hij reflecties op het leven en de samenhang hiervan met de eigen waarden. Hij noemt hier levensevaluaties, humanistische en religieuze waarden, cultuur, existentiële thema's zoals de eindigheid van het leven en zelftranscendentie.

#### 4.2 Zingeving als leeftijdsgebonden narratief

Een perspectief op hoe het proces van zingeving in zijn werk gaat, vinden we bij de narratieve identiteitstheorie. In de narratieve identiteitstheorie wordt ervan uitgegaan dat de

identiteit is opgebouwd uit verhalen, die samen het levensverhaal vormen. Nieuwe gebeurtenissen (life events) moeten middels een proces van narratieve integratie in het levensverhaal worden ondergebracht en krijgen betekenis binnen het verhaal. Zingeving is dan de resultante van deze narratieve integratie in een betekenisvolle constellatie met het overkoepelende levensverhaal. Een gebeurtenis zoals de pensionering zal ook via de weg van narratieve integratie van 'zin' voorzien moeten worden (Hartog et al., 2020).

Hartog et al. (2020) bespreken hoe het eigen levensverhaal ook nauw samenhangt met iemands 'worldview'. Zij omschrijven *worldview* als een persoonlijk betekenis kader, wat in hoge mate bepaald hoe iemand de wereld om zich heen ervaart en interpreteert. Ook de eigen positie en identiteit worden hieraan getoetst. Deze *worldview* of 'zingevingskader' zoals Derkx (2011) het noemt, ontstaat in de interactie tussen eigen ervaringen die in de loop van het leven worden opgedaan en heersende ideeën omtrent waarheid en het goede binnen de cultuur. Zingeving is dus geen louter individuele act, maar vindt plaats in interactie met de cultuur (Hupkens et al., 2018). Hieronder gaan we aan de hand van de kritische gerontologie in op verschillende culturele visies op ouderdom, waarmee de zingeving en identiteit van het (ouder wordende) individu te maken heeft.

De kritische gerontologie is een vorm van cultuurkritiek die zich bezighoudt met de kritische evaluatie van theorievorming over de ouderdom. De focus ligt hier hoofdzakelijk op het gebied van (ongeararticuleerde) normen en waarden rondom ouder worden en de uitwerking hiervan op de samenleving en individuen binnen de samenleving (Holstein & Minkler, 2003). Een voorbeeld hiervan betreft het onderzoek van Hanne Lacuelle (2016) naar '*cultural master narratives about later life*' en de consequenties van dergelijke culturele verhalen voor de zingeving van ouder wordende individuen. Zij onderscheidt in haar onderzoek '*decline narratives*' en '*age-defying narratives*' als de twee dominante *cultural master narratives* die onze blik op ouderdom mede vormgeven. Volgens haar zijn deze narratieven impliciet terug te vinden in de dominante theorieën binnen de gerontologie: de '*disengagement theory*' en de '*active aging theory*' en maken ze daarmee deel uit van ons collectief bewustzijn.

#### 4.2.1 Decline narratives en age defying narratives

De ouderdom zoals deze in *decline narratives* wordt voorgesteld, stelt het ouder worden gelijk aan onvermijdelijke aftakeling. Op lichamelijk vlak verliezen we fysieke en mentale capaciteiten. We worden geconfronteerd met verlies en kwetsbaarheid en uiteindelijk resulteert dit in de dood. Daarnaast krimpt het aantal sociale relaties, krijgen we te maken met eenzaamheid en afhankelijkheid en verliezen we belangrijke sociale rollen. Lacuelle bespreekt dat de angst voor het verlies van autonomie en controle over het eigen leven die kenmerkend zijn voor de laatmoderniteit, de confrontatie met existentiële kwetsbaarheid extra beangstigend maakt. De voorstelling dat deze kwetsbaarheid toeneemt met leeftijd maakt de ouderdom daarmee een afschrikwekkend geheel. De ziekte van Alzheimer is misschien het meest sprekende voorbeeld van een gelijkstelling van ouderdom met achteruitgang zoals in *decline narratives* wordt verbeeld. Volgens Lacuelle zorgt het afschrikwekkende beeld van ouderdom dat door *decline narratives* wordt opgeroepen, er mede voor dat mensen met alzheimer voortijdig de toegang wordt ontzegd tot waardevolle sociale rollen en andere culturele functies die helpen om een betekenisvolle identiteit te behouden.

Waar *decline narratives* vertellen dat achteruitgang in de ouderdom onvermijdelijk is, benadrukken *age-defying narratives* dat deze achteruitgang zo lang mogelijk moet en kan

worden afgewend. Deze verbeelding van ouderdom richt zich op afwezigheid van ziekte, het behoud van een hoog niveau van cognitief en fysiek functioneren en het behouden van een actief sociaal leven. Daarnaast wordt er gekeken naar wat de ouderdom te bieden heeft voor zelfontplooiing en zet hierbij in op vrije tijd, consumptie en educatie. Vanuit deze blik worden ouderen vooral in hun rol als consument aangesproken. Allerlei producten worden aangeboden om de ‘echte ouderdom’ (onvermijdelijke achteruitgang) zo lang mogelijk buiten de deur te houden. In *age-defying narratives* worden dezelfde waarden die gelden om naar de jeugd en de volwassenheid te kijken gebruikt voor een perspectief op de ouderdom. Goed oud worden wordt daarmee gelijkgesteld aan jong blijven.

De *age-defying narratives* zijn positiever van toon dan de *decline narratives* en laten mogelijkheden zien om in de ouderdom een rijk en bevredigend leven te leiden. De gelijkstelling van goed oud worden met jong blijven is echter problematisch. Ten eerste bevestigt het impliciet het ouderdomsbeeld dat in *decline narratives* wordt voorgespiegeld, ten tweede ontkent het de mogelijkheid voor een eigen waarde van de ouderdom door zich te richten op waarden die vooral op de jeugd en het volwassen leven van toepassing zijn en ten derde hanteert het een erg smalle definitie van succesvol oud worden, die voor veel ouderen niet zal zijn weggelegd. Deze in onze cultuur dominante verhalen over ouderdom kunnen een negatief effect hebben op de mogelijkheden voor zingeving en identiteitsontwikkeling van ouderen. Vanuit *decline narratives* blijven er voor ouderen enkel meelijwekkende rollen en beelden over rondom ziekte, eenzaamheid en afhankelijkheid. Vanuit *age-defying narratives* zijn de voor veel ouderen onbereikbare idealen van jong en gezond blijven de belangrijkste bronnen voor zingeving en identiteitsvorming, met daarnaast een nadruk op consumptie.

Volgens Holstein & Minkler (2003) dringen ongerefecteerde ouderdomsbeelden zoals die hierboven zijn beschreven, langzaam door in het bewustzijn en maken op die manier deel uit van de persoonlijke *worldview*. Vervolgens proberen ouderen te voldoen aan wat in deze verbeelding als waardevol wordt gepresenteerd (bijvoorbeeld jong en actief blijven). Hierbij is het niet altijd duidelijk dat het om een externe druk gaat.

### 4.3 Zingeving bij ouderen

Naar de zingeving van ouderen is veel onderzoek gedaan. Hierbij zijn onderzoeken gedaan naar het proces van zingeving bij ouderen, als ook naar de voornaamste bronnen van zingeving die ouderen aanwijzen (Hupkens et al., 2020). Westerhof (2013) bespreekt dat ouder worden *an sich* niets zegt over de mate waarin iemand zingeving ervaart. De verschillen in zinbeleving tussen leeftijdsgroepen zijn heel klein, tussen individuen kunnen deze verschillen wel groot zijn. Bij het ouder worden kunnen gebeurtenissen in iemands leven voor verschuivingen zorgen binnen de zingevingsthema's. Voor een groot gedeelte betreft dit ook leeftijdsspecifieke omstandigheden (life events). Westerhof concludeert hieruit dat mensen hun zingeving aanpassen aan verschillende levensfasen: “*Door los te laten en zich opnieuw te verbinden, door te focussen op wat er wel is of zich sterker te richten op dat wat juist essentieel is, ontstaan er verschuivingen in het belang en de betekenis van zingevingbronnen*” (Westerhof, 2013, p. 17). Op de leeftijdsspecifieke omstandigheden voor de ouderdom gaan we dadelijk verder in.

Hupkens et al. (2020) hebben een uitwerking gemaakt van hoe ouderen zin geven. Ze spreken hierbij over een ontwikkelingsproces dat een dynamisch karakter heeft. Verschillende aspecten zijn hierin te onderscheiden. Ten eerste bespreken ze dat zingeving in de ouderdom

een resultaat kan zijn van actieve vorm van ‘zinzoeken’, zoals het experimenteren met nieuwe dingen, het zich verbinden met een groep of activiteit, het actief reflecteren op het geleefde leven en het zich aanpassen aan negatieve gebeurtenissen. Daarnaast bespreken ze dat zingeving ook kan ontstaan in een meer passieve ervaring van ‘zinvinding’, waarbij zingeving iemand ook kan overkomen. Dit associëren ze met stilte en rustige overdenking. Het eerder gemaakte onderscheidt tussen dagelijkse en existentiële zingeving is ook in dit ontwikkelingsproces van belang. Existentiële zingeving heeft dan betrekking op reflecties op de ultieme zin van het eigen (geleefde) leven, waar het bij alledaagse zingeving meer gaat over de ervaring van zin in de dagelijkse activiteiten en contacten. De levensfase van ouderen heeft volgens hen ook invloed op de manier van zingeving, omdat deze levensfase gekenmerkt wordt door verschillende vormen van continuïteit en discontinuïteit die om heroriëntatie vragen. Hierbij kan gedacht worden aan tal van life events waar we hieronder op in zullen gaan. Ook de overgang naar de achtste levensfase van Erikson zoals we deze besproken hebben in het tweede hoofdstuk, wordt gezien als onderdeel van het ontwikkelingsproces van zingeving bij ouderen. De crisis tussen integratie versus wanhoop staat nadrukkelijk in het teken van zingeving. Het succesvol doorlopen van deze crisis resulteert volgens Froidevaux (2015) in een diep gevoel van zinvolheid van het eigen leven. Daartegenover staat wanhoop, waarbij iemand zijn leven beoordeeld als zinloos. De zingeving van ouderen wordt in deze levensfase dus op de proef gesteld. Het hier beschreven proces van zingeving in de ouderdom beweegt zich rondom verschillende vormen van zich verbonden voelen. Hupkens et al. (2020) onderscheiden hier verbondenheid met zichzelf, verbondenheid met anderen en de maatschappij en verbondenheid met een groter geheel als doorslaggevend voor zingeving in de ouderdom.

Inhoudelijk bespreken Hupkens et al. (2020) verschillende zingevingsbronnen van ouderen. Als belangrijkste bron van zingeving benoemen ze ‘menselijke relaties’ en in het bijzonder relaties met familie. Daarnaast noemen ze ‘gezondheid’, ‘het hebben van plezierige activiteiten binnen (vrijwilligers)werk en vrije tijd’, ‘zelfrealisatie’, ‘leven in lijn met de eigen waarden’ en ‘spiritualiteit en religie’. Binnen deze levensgebieden, die zulke belangrijke bronnen van zingeving zijn voor ouderen, kunnen ingrijpende gebeurtenissen (life events) plaatsvinden die hun weerslag hebben op de zingeving. Dit kunnen zowel positieve als negatieve gebeurtenissen zijn. Hieronder gaan we in op gebeurtenissen die specifiek zijn voor de levensfase van ouderen.

Met het oog op menselijke relaties kan iemand zich geconfronteerd zien met een scheiding of de ziekte of dood van naasten, zoals een ouder of een partner. Ook een (gedwongen) verhuizing kan van grote invloed zijn op de relaties met familie, vrienden of burens. Een positieve gebeurtenis kan zijn dat iemand grootouder wordt en veel tijd met het eigen kind en kleinkind kan doorbrengen. Het uitblijven van kleinkinderen kan daarentegen als een negatieve gebeurtenis worden ervaren. Ook de gebeurtenis van het vinden van vrijwilligerswerk of een hobby kan voorzien in menselijke relaties. Een aanbidding krijgen vanuit het bestaande werk om langer door te gaan kan deze rol ook vervullen. Dit raakt ook aan de bron van zingeving die betrekking heeft op het hebben van plezierige activiteiten. Een teruggang in inkomen, bijvoorbeeld door het pensioen, of een toename van het inkomen, door bijvoorbeeld een erfenis, kan ook de mogelijkheden die iemand heeft om plezierige activiteiten te ontplooiën beïnvloeden. Is er bijvoorbeeld geld om een mooie reis te maken, of moet er juist gestopt worden met een kostbare hobby? Op het gebied van gezondheid kan

iemand te maken krijgen met ziekte, of juist een verbetering van de gezondheid ervaren. Iemand kan een (langslpende) blessure oplopen, een teruggang van de mobiliteit ervaren, een (verkeers)ongeluk krijgen. Op het gebied van zelfrealisatie kan iemand het gevoel krijgen dat de dingen meer op hun plek vallen. Dat het leven als geheel samenhang heeft. Bijvoorbeeld doordat er nieuwe activiteiten worden gevonden waarin de opgedane competenties van iemand een plek hebben, of juist binnen bestaande activiteiten in een andere rol. Daarentegen kan iemand het gevoel hebben geen plek meer te hebben, zich niet meer te kunnen ontwikkelen, bijvoorbeeld door het niet langer kunnen uitoefenen van iemands specialisme. Op het gebied van spiritualiteit en religie kan iemand de behoefte ontwikkelen zich hier meer mee bezig te houden, al dan niet in contact met anderen. Iemand kan echter ook zijn spirituele of religieuze verbondenheid verliezen, bijvoorbeeld als gevolg van een negatief life event. Ook de pensionering is een life event, dat raakt aan veel van de genoemde zingevingbronnen. Zo is in het vorige hoofdstuk uitvoerig beschreven welke processen en verschuivingen in levensthema's er met de pensionering gepaard kunnen gaan. Dit sluit ook aan bij de opmerking van Wang et al. (2011) die zeggen dat pensionering plaatsvindt in de context van mogelijk andere veranderingen in iemands leven. Tot slot wil ik hier nog ingaan op de zingevingbron over het in lijn leven met de eigen waarden. Het is relevant om in dit verband de specifieke waarden van babyboomers die we in het tweede hoofdstuk zijn tegengekomen te memoreren. De waarden die we daar besproken hebben zijn onder andere vrijheid, autonomie, keuzevrijheid, eigen verantwoordelijkheid, zelfontplooiing, flexibiliteit, egaliteit en intergenerationale solidariteit. Het is voorstelbaar dat het een uitdaging kan zijn om in lijn met deze eigen waarden te leven wanneer iemand geconfronteerd wordt met sommige van de bovengenoemde life events. Verslechtering van de eigen gezondheid of die van een partner, zal bijvoorbeeld zijn weerslag hebben op de (keuze)vrijheid en autonomie die zo belangrijk zijn voor babyboomers. Ook de flexibiliteit kan hierdoor verminderen. Een vermindering van het inkomen kan ook bijdragen aan een teruggang van de mogelijkheid om deze waarden te verwezenlijken. De behoefte aan zelfontplooiing zou kunnen lijden onder de uittreding uit werk, waarbij de noodzaak verdwijnt zich professioneel bij te scholen. En het overlijden van ouders, of het uitblijven van kleinkinderen kan het moeilijker maken om uiting te geven aan intergenerationale solidariteit.

Zoals eerder besproken aan de hand van Westerhof (2013) laten onderzoeken zien dat veel ouderen goed instaat zijn om een gevoel van zingeving te behouden. Echter is dit niet voor alle ouderen het geval. De confrontatie met (disruptieve) life events in combinatie met de moeite die babyboomers mogelijk ondervinden in het zinvol invullen van hun waarden, kan leiden tot problemen op het gebied van zingeving. In hoofdstuk twee zijn we ingegaan op de analyse van Bouckaert (2010) dat gerontofobie een risico kan vormen voor ouder wordende babyboomers. Hieronder gaan we nader in op dit begrip gerontofobie, als een perspectief waarop problemen rondom zingeving door babyboomers in de ouderdom ervaren kunnen worden.

#### 4.3.1 Gerontofobie

Voor een beschrijving van het begrip gerontofobie wend ik mij tot Jacobsen & Teodorescu (2022). Zij bespreken dat er in academische zin geen consensus bestaat over het gebruik van het begrip gerontofobie en dat er verschillende betekenissen in zijn te onderscheiden. De meest centrale betekenis verwijst naar gerontofobie als de individuele angst voor de ouderdom. Gerontofobie in deze betekenis wordt niet gediagnosticeerd en staat ook niet

opgenomen in de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM). Volgens Jacobsen & Teodorescu is hier echter sprake van een onder-geagnosticeerd lijden. De angst voor het eigen ouder worden kan zijn opgebouwd uit verschillende angsten voor vermogensverlies die met ouderdom geassocieerd worden. Hierbij valt te denken aan angst voor vermindering van fysieke vermogens door bijvoorbeeld ziekte of slijtage en het hiermee gepaard gaande autonomieverlies. Daarnaast de angst voor vermindering van de cognitieve vermogens, met dementie als uiterste vorm hiervan. Ook de angst voor de dood, waarbij (uiteraard afhankelijk van de eigen kijk hierop) sprake is van een radicale vermindering van alle vermogens, wordt als bron van gerontofobie beschreven.

Een tweede betekenis van het begrip gerontofobie verwijst naar een culturele afkeer van ouderen en het oudere. Hierin is een duidelijke parallel te zien met de *master cultural narratives* die beschreven zijn in de tweede paragraaf van dit hoofdstuk. In deze betekenis is er sprake van overlap met het begrip 'ageisme', wat staat voor ouderendiscriminatie of angst voor ouderen. Jacobsen & Teodorescu bespreken dat het voor de hand ligt dat deze twee uitingen van gerontofobie elkaar versterken, waarbij de culturele afkeer voor ouderdom de angst voor het eigen ouder worden vergroot en vice versa. Als oorzaken voor gerontofobie bespreken zij hoe in onze samenleving veel waardering is voor de jeugd en het jeugdige, wat min of meer synoniem is komen staan met vooruitgang, attractiviteit en vitaliteit. Het oudere en de ouderdom daarentegen wordt volgens hen op paradoxale wijze gezien. Enerzijds wordt aan ouderen gerefereerd als 'het grijze goud', waarbij vooral waarden als wijsheid worden benoemd. Anderzijds wordt de ouderdom als een probleem gezien, zowel voor het individu als voor de gemeenschap. Een blik op ouderen als traag, inefficiënt, onproductief en met een slechte gezondheid en hoge zorgbehoefte (en daarmee gepaard gaande zorgkosten), werkt gerontofobie in de hand. Volgens Jacobsen & Teodorescu kan dit ongenoegen door ouderen zelf worden overgenomen en verworden tot zelfverachting. Ook de angst voor de dood kan worden geprojecteerd op de ouderdom, waarbij ouderdom verschijnt als onheilspellende voorbode voor de dood. Hetzelfde geldt voor de maatschappelijk breed gedeelde angst voor dementie ('*dementia worry*'), omdat dementie een met ouderdom geassocieerde ziekte is. De angst voor dementie verklaren zij door de maatschappelijke nadruk op waarden als rationaliteit, autonomie en zelf controle. Door de ouderdom zo nadrukkelijke te associëren met dementie wordt deze gepathologiseerd.

## Conclusie

In dit hoofdstuk hebben we het begrip zingeving besproken. Hierbij zijn we eerst ingegaan op het concept zingeving en de verschillende aspecten die daarin te onderscheiden zijn. We hebben een definitie van zingeving besproken en zijn ingegaan op de theorie van Westerhof (2013) die zingeving in vijf verschillende levensgebieden onderscheiden heeft. Daarna hebben we aan de hand van de narratieve identiteitstheorie gekeken naar hoe zingeving als narratief proces plaatsvindt. Hierbij hebben we aandacht besteed aan de rol die cultuur daarbij speelt en hebben we twee dominante verhalen besproken over de ouderdom in onze maatschappij. In de laatste paragraaf zijn we vervolgens gaan kijken naar de zingeving van ouderen. Hierbij zijn we eerst ingegaan op de manier waarop ouderen zingeven en daarna op waaraan ouderen zingeven. Dit hebben we vervolgens verbonden aan belangrijke life events waarmee ouderen geconfronteerd kunnen worden op het gebied van deze zingevingbronnen. Als laatste zijn we ingegaan op gerontofobie als een mogelijk zingevingprobleem voor babyboomers in de ouderdom. De mogelijke rol van de eerder besproken culturele verhalen is



hier ook genoemd.

De voorgaande drie hoofdstukken (2, 3, 4) hebben een overzicht gegeven van de theoretische achtergrond van dit onderzoek. Het komende hoofdstuk richt zich op de gehanteerde methoden waarmee het onderzoek is uitgevoerd.

## Hoofdstuk 5. Kwalitatief onderzoek

In dit hoofdstuk bespreken we het praktijkgedeelte van het onderzoek. Dit doen we in twee paragrafen. In de eerste paragraaf bespreken we de gehanteerde methoden rond de opzet en uitvoering van het onderzoek. Hierin bespreken we de opzet van het onderzoek, de onderzoekspopulatie, de dataverzameling, de operationalisering en interviews en de analyse.

De tweede paragraaf van dit hoofdstuk bestaat uit de resultaten die uit de analyse naar voren zijn gekomen. Deze zijn onderverdeeld in vier hoofdthema's. Dit zijn: Pensioen als nieuwe levensfase, Zingevingscrisis, Zingeving aan activiteiten en contacten, Zingeving aan ouder worden en zingeving aan pensioen.

Anders dan bij de eerdere hoofdstukken wordt aan het eind van dit hoofdstuk geen conclusie opgenomen. Deze volgt namelijk in het aansluitende hoofdstuk.

### 5.1 Methodes van het onderzoek

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van een kwalitatieve onderzoeksofzet om de ervaring van zingeving door mensen uit het babyboomcohort in hun pensioen in kaart te brengen. Hierbij is spreiding aangebracht op het thema gerontofobie, om te onderzoeken of dit bij de zingeving van mensen aan hun pensioen een rol speelt. Er is een onderzoeksmodel gemaakt waarin de structuur van het onderzoek visueel is weergegeven (zie onderaan hoofdstuk 1). De gehanteerde theorieën staan hierin onderscheiden. Voor een kwalitatieve onderzoeksofzet is gekozen omdat kwalitatieve onderzoeksmethoden de mogelijkheid bieden om dicht bij het verhaal van de respondent te blijven en hierom geschikt zijn om onderzoek te doen naar individuele ervaringen (Boeije, 2012). Voorafgaand aan dit onderzoek is er een pilotstudie gedaan in het kader van het vak 'Klinische Onderzoeksmethoden' in het curriculum van de masteropleiding geestelijke verzorging aan de Radboud Universiteit. Hierbij is één respondent geïnterviewd naar zijn ervaring rondom zingeving in het pensioen. Bepaalde delen van deze pilotstudie zijn in dit onderzoek opgenomen. Dit betreft hoofdzakelijk elementen uit de literatuurstudie, die in dit onderzoek verder zijn aangevuld.

#### Kwalitatief wetenschappelijk onderzoek

Kwalitatief wetenschappelijk onderzoek is een manier om gedetailleerde kennis te verkrijgen over een in omvang beperkt aantal onderzoekseenheden (Patton, 2002). Dit geeft een helder beeld van de onderzochte praktijk, maar reduceert de generaliseerbaarheid van de resultaten. Daarom zijn de resultaten altijd gelimiteerd tot de specifieke context waarin zij zijn verkregen. De data in een kwalitatief onderzoek is opgebouwd uit (een combinatie van) diepte interviews, participerende observaties en documentanalyse. In dit onderzoek is gebruik gemaakt van acht diepte interviews.

#### Praktijk onderzoek

Naast een bijdrage leveren aan de kennis over zingeving bij babyboomers in het pensioen, probeert dit onderzoek ook bij te dragen aan de ontwikkeling van passende begeleiding in de praktijk van geestelijke verzorging in de eerste lijn. Hiermee kan zij gerekend worden tot een praktijkonderzoek. Patton (2002) omschrijft dit als volgt:

*“The purpose of applied research is to contribute knowledge that will help people understand the nature of a problem in order to intervene, thereby allowing human beings to more*

*effectively control their environment*” (Patton, 2002, p. 217).

Door bij te dragen aan de kennis rondom de zingeving in het pensioen bij babyboomers, hoop ik geestelijke verzorgers in de eerste lijn te helpen om meer zicht te krijgen op een specifieke problematiek binnen de doelgroep van mensen van 50 jaar en ouder met zinvragen. De kennis is gericht op de ontwikkeling van begeleiding die aansluit bij de noden van deze doelgroep.

### Populatie

De onderzoekspopulatie bestaat uit mensen die met pensioen zijn door het bereiken van de pensioenleeftijd of omdat zij met vervroegd pensioen zijn gegaan. Vijf van deze mensen is nog betrokken in vormen van *bridge employment* (betaald werk na het pensioen). Van de acht respondenten die hebben meegedaan aan dit onderzoek zijn er vijf mannen en drie vrouwen. De respondenten zijn in de leeftijd tussen 63 jaar en 69 jaar en tussen de één en drie jaar met pensioen. Zes van deze respondenten is werkzaam geweest in de zorg of hulpverlening voordat zij met pensioen zijn gegaan. Daarnaast werkte er één bij justitie en één in het onderwijs. Twee van de respondenten die in de zorg werkzaam waren, hadden een functie als geestelijk verzorger. Zeven van de acht respondenten zijn hoogopgeleid. Alle respondenten hebben kinderen en op één respondent na ook allemaal kleinkinderen. Er is gekozen mensen te interviewen die tussen één en vijf jaar met pensioen zijn. Er is gekozen deze marge aan te houden, omdat mensen in deze periode even de tijd hebben gehad om te wennen aan hun pensioen en de eerste aanvankelijke positieve of negatieve gevoelens wat zijn weggeëbd. In verscheidende fase theorieën over het pensioen wordt de fase van het eerste jaar pensioen beschreven als de *‘honeymoon phase’*. Beschreven wordt dat gepensioneerden in het eerste jaar na hun pensioen zich energiek, gezonder en tevredener voelen, waarbij ze allerlei plannen nastreven en experimenteren met nieuwe rollen. De reductie van rolverlading (*role strain*) wordt hiervoor als verklaring genomen. Na het eerste jaar zou dit effect weer verdwijnen (Kim & Moen, 2002). Mensen in de *honeymoon phase* zijn in dit onderzoek dus uitgesloten.

Daarnaast zijn mensen gezocht die gerontobisch zijn en mensen die niet-gerontofobisch zijn. Hier is voor gekozen omdat dit onderzoek een beschrijving wil geven van de zingeving van mensen in hun pensioen en daarbij te kijken of er een verband kan worden gezien tussen zingeving en gerontofobie. Om er zeker van te zijn dat zowel gerontofobische mensen als niet gerontofobische mensen gerepresenteerd zouden zijn in de populatie, is ervoor gekozen om dit te meten en te onderscheiden van elkaar. Om dit te bepalen is voorafgaand aan het interview een vragenlijst ingevuld door de respondenten. Om zicht te krijgen op het culturele aspect van gerontofobie zoals beschreven door Jacobsen & Teodorescu (2022), zijn ouderen gevraagd naar de eerste drie woorden die ze associëren met ouderen. Daarna heb ik gevraagd hoe zij stonden tegenover het eigen ouder worden. Op deze vraag konden ze een cijfer geven waarbij het ene uiterste werd bepaald als ‘liever blijf ik jong’ en het andere uiterste door ‘verouderen is prima’.

Liever blijf ik jong

neutraal

verouderen is prima

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Een overzicht van de genoemde woorden en gegeven cijfers is in de bijlage opgenomen. Het aanvankelijke idee was om de genoemde woorden van de respondenten te beoordelen als

positief of negatief en dit mee te wegen in het cijfer dat de respondent had gegeven. Dus bij een positief woord +1 en bij een negatief woord -1 op de score, om uiteindelijk de gerontofoben te onderscheiden van de niet gerontofoben. Dit bleek in de praktijk lastig, omdat een groot deel van de woorden niet als positief of negatief te beoordelen waren. Daarnaast is het ook voorgekomen dat een respondent drie negatieve woorden noemde, maar het eigen ouder worden met een 8 beoordeelde. Hierom is gekozen de woorden en de score van elkaar los te koppelen en alleen de score te gebruiken om op gerontofobie te onderscheiden. Dit heeft erin geresulteerd dat drie respondenten als gerontofobisch zijn aangemerkt en vijf respondenten als niet-gerontofobisch. De woorden zijn vervolgens wel gebruikt om te kijken naar de aanwezigheid van culturele narratieven zoals door Lacuelle (2016) beschreven.

#### Dataverzameling

Voor de werving van de respondenten is gebruik gemaakt van *purposeful sampling*. Dit is een methode waarbij respondenten op niet-willekeurige basis worden geselecteerd. Deze methode geeft de mogelijkheid om respondenten te zoeken die het meest rijk zijn aan relevante informatie met betrekking tot het onderzoek. De respondenten zijn vervolgens gevonden met behulp van *snowball sampling*. Deze methode wordt gehanteerd wanneer respondenten met beoogde kenmerken niet makkelijk te bereiken zijn (Naderifal et al., 2017). Dit was het geval bij respondenten met gerontofobie.

In praktische zin heb ik binnen mijn eigen netwerk gezocht naar mensen die tussen de 1-5 jaar met pensioen zijn en die open zouden staan voor een interview. Ik heb daarbij gevraagd hoe zij het vonden om ouder te worden. Dit deed ik om vast wat informatie te verkrijgen of ik voldoende respondenten met gerontofobie in mijn onderzoekspopulatie had. In mijn eigen netwerk heb ik vijf respondenten weten te vinden. Deze respondenten heb ik vervolgens de vraag gesteld of zij nog mensen kenden in hun netwerk die tussen de 1-5 jaar met pensioen waren. Dit heeft nog eens drie respondenten opgeleverd.

#### Operationalisering

Dit onderzoek is het resultaat van een iteratief proces, waarbij de hoofdstukken hun uiteindelijke vorm hebben gekregen in een doorlopend proces van nieuwe aanvullingen en aanpassingen (Patton, 2002). Dit heeft een aantal consequenties voor de operationalisering van de theorie en de gedane interviews. Zo zijn er wijzigingen aangebracht in de theoretische hoofdstukken, tijdens het veldwerk. Dit betekent dat niet alle theorie geoperationaliseerd is en een gedeelte van de geoperationaliseerde en uitgevraagde theorie, uit het onderzoek zijn verdwenen. Zo is theorie over identiteitsontwikkeling van Marcia (1966) vervangen door theorie van Hearn et al. (2012) over de ontwikkelingstaak in de laatste levensfase (integratie versus wanhoop). De operationalisering is terug te zien in de interviewgide die is opgesteld. Deze is toegevoegd als bijlage.

#### Interviews

De interviews die ik heb afgenomen zijn semigestructureerd. Dit houdt in dat er gebruik is gemaakt van een basisstructuur van open vragen waarnaast veel vrijheid behouden blijft voor de eigen invulling van de respondenten om dicht bij de eigen ervaring te blijven (Boeije, 2012). Voor de structurering van de interviews heb ik gebruik gemaakt van een interviewgide. Deze is opgezet aan de hand van het 'boommodel' van Evers (2007). In dit model wordt het onderzoeksonderwerp uitgesplitst in verschillende thema's, waar door

middel van doorvragen gekeken kan worden hoe deze thema's van invloed zijn op het centrale onderwerp van het onderzoek (Evers, 2007). Zoals gezegd is de gebruikte interviewgide in de bijlage van dit onderzoek bijgevoegd. De interviews zijn woordelijk uitgetypt om ze vervolgens te kunnen coderen met behulp van het analyseprogramma Atlas.ti.

#### Vertrouwelijkheid

Voorafgaand aan elk interview heb ik de respondenten een toestemmingsformulier laten invullen. Hierbij heb ik het doel van het onderzoek uitgelegd en hoe ik het interview zou gaan gebruiken. Ik heb uitgelegd dat de respondent op elk moment kon terugkomen op het besluit om aan het onderzoek deel te nemen. Ik heb gezegd dat ik met de informatie uit het interview vertrouwelijk zou omgaan en dat er in het onderzoeksverslag niets zou komen staan wat direct tot hen te herleiden zou zijn. De opnames van de interviews zijn na de uitwerking vernietigd. Het formulier dat ik ter toestemming gebruikt heb zal worden opgenomen in de bijlage.

#### Atlas-ti

Het analyseprogramma Atlas.ti is gebruikt om de data te analyseren. Drie fasen van inductieve analyse zijn hierbij doorlopen. Eerst het open coderen, vervolgens axiaal coderen en tot slot het selectief coderen (Boeije, 2012). Tijdens het open coderen zijn er inductief codes toegekend aan tekstfragmenten uit de interviews. Hiermee zijn de teksten gestructureerd en is een eerste overzicht van de data verkregen. Tijdens het axiaal coderen zijn de gecodeerde fragmenten met elkaar vergeleken. Hierbij zijn codes samengevoegd en overkoepelende codes verwijderd. Uit de overgebleven codes zijn vervolgens in het proces van selectief coderen verschillende thema's onderscheiden. Deze zijn samengebracht in semantische netwerken. Deze vormen de kern van de resultaten. Een lijst met axiale codes is opgenomen in de bijlagen.

## 5.2 Analyse

Hieronder volgt de analyse van de onderzoeksresultaten. De resultaten zijn samengebracht in vier thema's: Pensioen als nieuwe levensfase, Zingevingscrisis, Zingeving aan activiteiten en contacten en Zingeving aan ouder worden en zingeving aan pensioen. Onder elk thema is een semantisch netwerk geplaatst, waarin de relaties tussen de axiale codes zijn weergegeven.

### 5.2.1 Pensioen als nieuwe levensfase

Uit de interviews komt naar voren dat het pensioen door de respondenten ervaren wordt als een nieuwe levensfase waarmee een proces van zingeving verbonden is. Zo wordt in de eerste plaats genoemd dat deze levensfase voornamelijk gekenmerkt wordt door een stap naar vrijheid en ruimte. Daarnaast benoemen de respondenten dat er een nieuwe structuur gevonden moet worden, zonder het werk. Er wordt gezegd dat het heel nieuw is dat ze geen verplichtingen of verantwoordelijkheden meer hebben van het werk en de stress die dat met zich meebracht. Het zingevingproces beweegt zich rond de vraag hoe men de eigen vrijheid wil benutten en hoe men de eigen structuur zonder het werk wil vormgeven. De volgende drie quotes illustreren hoe respondenten deze nieuwe levensfase ervaren:

*'Ja er is wel een voor en na het pensioen. Ik moest een hele nieuwe invulling geven aan mijn leven. Ik was heel erg gewend aan die structuur van het werk. Het is wel een heel ander leven, zo ervaar ik het wel. Alles stond eigenlijk in het teken van werk. Ik ervaar het als een heel ander leven en nu ook veel vrijer.'*<sup>2</sup>

*'Mijn vrijheid waardeer ik heel erg nu ik met pensioen ben, dat ik gewoon geen verplichtingen meer heb. Vrijwilligers werk op een camping in Frankrijk was ook een gok. Toen hebben we tegen elkaar gezegd: als we het niet leuk vinden stoppen we er gewoon mee want die luxe hebben we gewoon.'*<sup>3</sup>

*'Pensionering is wel echt een stap naar vrijheid (...) naar ruimte. Het is een beetje afstand nemen maar ook krijgen en dat ik niet zo geëngageerd hoeft te zijn. Ik heb de luxe om geëngageerd te zijn als ik dat wil. Ik hoef geen rekenschap af te leggen aan een organisatie waar ik voor werk.'*<sup>4</sup>

Een van de acht respondenten gaf aan de pensionering wel een beetje als een nieuwe levensfase te ervaren, waarbij hij de verplichtingen van het werk niet langer had, maar dat hij dit niet als een enorme overgang ervaarde. Hij wijdde dit aan het feit dat hij zijn werk rustig heeft afgebouwd, waarbij hij over een periode van een jaar steeds minder uren is gaan werken. Het geleidelijk afbouwen van zijn werkzame uren zorgde ervoor dat er voor hem niet zoveel veranderde. De belangrijkste reden echter benoemde hij als zijn eigen verhouding ten opzichte van het werk:

*'Nou ik vind werken wel interessant en ook betekenisvol. Maar ik heb altijd tegen mijn kinderen gezegd, werken dat is niet het leven. Ik leef niet om te werken, ik werk om te leven. Dus op het moment dat het niet meer nodig is om te leven, omdat ik genoeg geld gespaard heb of mijn pensioen wordt uitgekeerd, dan hoeft het dus niet meer. (...) Ik heb altijd wel mijn werk gezien als iets wat deels noodzakelijk was, natuurlijk om geld te genereren en minder als iets van nou daar ga ik mijn hele hebben en houden aan ophangen. Dus mijn*

---

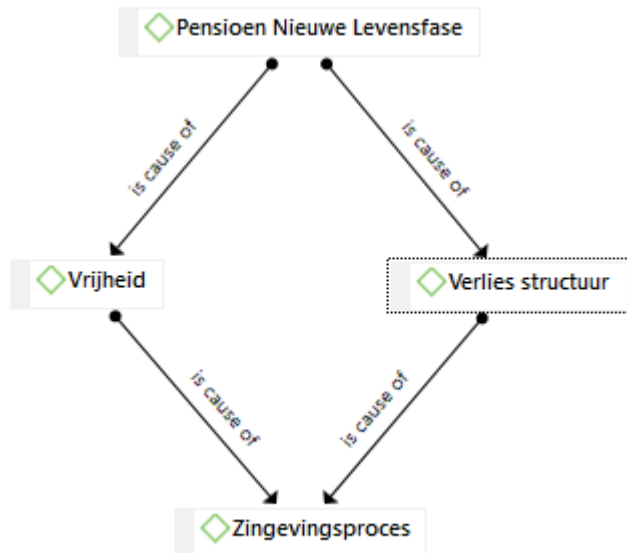
<sup>2</sup> Interview 5

<sup>3</sup> Interview 2

<sup>4</sup> Interview 4

*levensinstelling is in die zin niet zo veranderd nee.’<sup>5</sup>*

Uit deze quote blijkt dat de respondent niet zijn ‘hele hebben en houden’ heeft opgehangen aan zijn werk. In tegenstelling tot deze respondent, komt bij andere respondenten naar voren dat het verlies van werk meer als een crisis ervaren kan worden. Dit geldt ook voor het aspect van de toegenomen vrijheid die mensen ervaren in het pensioen. Op deze crisissen op het gebied van zingeving gaan we nu in.



### 5.2.2 Zingevingscrisis

Voor een aantal van de respondenten geldt dat het zingevingproces dat met het pensioen als nieuwe levensfase gepaard gaat, een crisiselement met zich meedraagt. Bij hen worden door het verlies van werk en de toename van vrijheid zingevingvragen opgeroepen. We beginnen met de crisis die mensen ervaren rondom het verlies van werk. Zeven van de acht respondenten geven aan hun werk als betekenisvol te ervaren en er ook plezier in te hebben. Door twee van deze respondenten wordt het wegvallen van het werk als crisis ervaren. Op de vraag hoe hij de overgang van werk naar pensioen ervaart zegt een respondent:

*‘Nou ja weetje, dat zit ook natuurlijk in je hoofd, maar een beetje van je doet er niet meer toe. De hoofdingrediënten waren het eten koken en mijn vrouw af en toe verrassen met de ramen lappen en nou dat vind ik persoonlijk toch wel een overgang. Het is een volstrekt andere dynamiek dan midden tussen mensen staan en daarmee werken. (...) Dus ja, ik ben toch wel op zoek naar wat zingeving.’<sup>6</sup>*

Uit deze quote komt naar voren dat de pensionering bij de respondent erin resulteerde dat hij het gevoel kreeg er niet meer toe te doen. Als gevolg hiervan is hij opzoek gegaan naar zingeving. Een andere respondent geeft aan hoe zij gewend was vooral betekenis aan haar werk te geven en dat het een proces voor haar was om ook betekenis aan andere dingen te geven in haar pensioen:

<sup>5</sup> Interview 7

<sup>6</sup> Interview 8

*‘Ik had ook wel de behoefte om me wat nuttig te maken. Dat is ook wel een stoeipartijtje geweest. Want als ik werkte dan was ik vreselijk nuttig. Ik regelde van alles en ik kon veel betekenen voor mensen. En dat viel weg met je pensioen. Ik betekende wel wat voor de kleinkinderen, maar voor mijn gevoel was het een beetje je eigen kringetje. (...) Maar ik heb wel geleerd dat ook op het eerste gezicht minder nuttige dingen, zoals met de kleinkinderen leuk spelen, of een contact met een buurvrouw, dat je daar ook betekenis aan mag geven. Ik was heel erg gewend alleen maar aan mijn werk betekenis te geven. (...) Ik heb wel eens periodes gehad dat ik een tijd ongelukkig was erdoor. Er blijft altijd een stemmetje van je moet ook nog een beetje nuttig wezen.’<sup>7</sup>*

In deze tweede quote komt naar voren dat het werk voor deze respondent verbonden was met het gevoel nuttig te zijn. De respondent benoemt dat het een proces is geweest aan andere zaken betekenis te mogen geven. In periodes heeft het verlies van werk bij haar geresulteerd in ongelukkig zijn. Dit belang van het gevoel nuttig te zijn is iets dat bij verschillende respondenten is teruggekomen. Zo zegt een andere respondent:

*‘Zin aan mijn bestaan geeft dat ik zie dat mijn kinderen het goed hebben, gelukkig zijn. (...) Maar ook wel nog steeds nuttig zijn en dat mensen blij zijn met iets wat je biedt. Dat heb ik nog wel steeds hoor. Dus dat geeft op dit moment nog zin omdat ik die ene dag werk, of dat ik met die nieuwkomer een taal aan het doen ben, of dat ik met de kleinkinderen bezig ben. Ja dus als je dat allemaal niet meer zou kunnen, dan weet ik het niet hoor... Nuttig zijn ja. Iets betekenen voor andere mensen en voor de maatschappij in het algemeen.’<sup>8</sup>*

Bij deze respondent is het niet zo duidelijk of het verlies van werk bij hem ook tot een crisis op het gebied van zingeving heeft geleid. Zo bespreekt hij dat zijn bridge employment, het vrijwilligerswerk en zijn kleinkinderen voor hem dit gevoel van nut oproepen. Hij zegt er wel bij dat hij zich afvraagt hoe het met zijn zingeving zou zijn als hij niet (meer) bij deze activiteiten betrokken zou zijn geweest. Op de zingeving die mensen ervaren aan hun activiteiten en sociale contacten komen we zo verder te spreken. Verder valt op dat deze respondent het gevoel van nut te zijn ook ervaart wanneer hij met zijn kleinkinderen bezig is, terwijl de vorige respondent benoemt dat ze dit gevoel minder ervaart. Voor haar was het een proces om daar ook betekenis aan te verlenen.

Ook voor een andere respondent was het stoppen met werk ingewikkeld, al is ook bij deze respondent niet duidelijk of dit in een crisis geresulteerd heeft. Zo bespreekt hij hoe voor hem het stoppen met werken resulteerde in het gevoel van verlies van status. Zo benoemt hij ineens tot de groep ‘gepensioneerden’ te behoren. Voor hem is dit confronterend omdat hij benoemt graag jong te willen blijven. Hierop gaan we later in. Uit wat deze respondenten zeggen blijkt dat het wegvallen van het werk voor sommige respondenten een zoektocht met betrekking tot zingeving op gang brengt. Onderliggend lijken zinvragen te spelen zoals wie ben ik als ik niet meer werk? Doe ik er nog toe? Ben ik nog nuttig? Naast het verlies van werk kan ook de toename van vrijheid bij respondenten tot een crisis op het gebied van zingeving leiden.

Uit de interviews blijkt dat vier van de acht respondenten de vrijheid die komt met het pensioen als nieuwe levensfase, ook als een taak ervaren. Dit besef van taak leidt in meer of

---

<sup>7</sup> Interview 5

<sup>8</sup> Interview 6



mindere mate bij respondenten tot een crisis. De taak die ze ervaren wordt door de respondenten verschillend uitgelegd. Een respondent ervaart het als een taak om meer authentiek te zijn:

*‘Ja het klinkt misschien een beetje hoogdravend, maar authentiek willen zijn. Ja eerlijk en oprecht, dat is toch wel iets wat ik belangrijk vind dat dat bestaat. En daartoe kan ik dan ook mijn steentje bijdragen. En dat kan dan weer een beetje meer als je niet in een-, ja goed compromissen maak je altijd wel, maar ik hoef niet rekenschap af te leggen aan een institutie ofzo die mij betalen. Dus ook daar is weer een beetje meer ruimte.’<sup>9</sup>*

Uit deze quote blijkt dat het authentiek willen zijn voor deze respondent verbonden is met de nieuwe levensfase die komt met het pensioen. Geen rekenschap af hoeven leggen aan een werkgever stelt deze respondent hier meer toe in staat. Voor deze respondent lijkt deze taak niet verbonden met een crisis. Een andere respondent benoemt het als taak in deze nieuwe levensfase om meer zichzelf te leren kennen. Naar aanleiding van het pensioen had hij de zingevingsvragen: Wat ga ik nu doen? Wat kan ik nog? Wat zou ik leuk vinden? Hij beschrijft hoe dit hem er (mede) toe heeft aangezet een reis naar Canada te ondernemen:

*‘De reden van die reis was naast dat ik de mensen en het land, ook mijzelf wilde leren kennen. Dus ik heb veel gereflecteerd, naar stranden gelopen, teruggekeken op mijn leven en daar antwoorden gevonden op ben ik nou tevreden met wat ik heb gedaan of niet? En op basis daarvan ook de conclusie getrokken dat ik nog meer aandacht wil schenken aan de mensen om me heen. De kinderen, kleinkinderen en vrienden.’<sup>10</sup>*

Uit deze quote spreekt dat deze respondent in een proces van actieve reflectie opzoek is gegaan naar antwoorden op de vragen die het pensioen als nieuwe levensfase bij hem hebben opgeroepen. Voor de volgende twee quotes blijkt dat er met deze taak ook een crisiselement verbonden kan zijn. De volgende respondent omschrijft dit als volgt:

*‘Het is een innerlijk proces van: hoe ga je om met de veranderingen. Ja en dat is confronterend en leerzaam. Het is een zoektocht in mezelf. Ik ken mezelf niet in deze situatie, dus dat is nieuw. En het is ook een spiegel voor jezelf. (...) Ik doe het helemaal zelf, niemand vraagt dit van me, dus waarom doe ik dit eigenlijk? Waarom doe ik dingen? Dus op een bepaalde manier zou je denken van: met pensioen, dan vallen er verplichtingen weg en ben je vrij om te doen wat je zelf wil en dan merk je dat er ook innerlijke stemmen zijn die maken dat je dingen doet. Dus dat je jezelf ook een structuur oplegt of bepaalde waarden die je belangrijk vindt... Dus dat je minder vrij bent dan je denkt. En dat is interessant hè, want daarom zeg ik ook dat het is als een spiegel: waarom doe ik wat ik doe? Heb ik het nodig? Dus het is een zoektocht in jezelf. (...) Het is een confrontatie met je eigen binnenwereld.’<sup>11</sup>*

De respondent beschrijft in deze quote dat ze de vrijheid die komt met het pensioen ervaart als een spiegel. Het resulteert bij deze respondent in een innerlijk proces rondom de vraag ‘waarom doe ik wat ik doe?’ Het wordt beschreven als een confronterend proces. Een andere respondent ervaart het ook als een proces en benoemt dat ze er erg over moet nadenken hoe ze wil omgaan met de vrijheid in het pensioen:

---

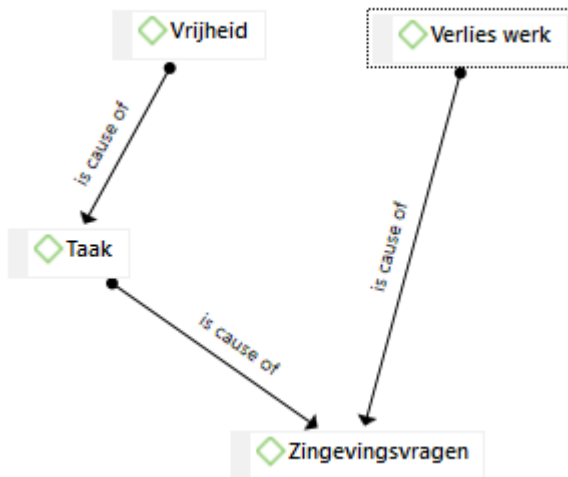
<sup>9</sup> Interview 4

<sup>10</sup> Interview 8

<sup>11</sup> Interview 1

*‘Ik merk dat het een heel proces is eigenlijk bij het begin en hoe ik er nu in sta. Als je mij twee jaar geleden deze dingen had gevraagd, had ik hele andere antwoorden gegeven denk ik. Ik vind het wel een ontwikkelingstaak met pensioen. Je moet er wel over nadenken om je draai te vinden, om je happy erbij te voelen. (...) Je bent volkomen vrij om alles in te vullen. Ik denk dat jongeren daar nog wel eens naar verlangen, maar ik ervaar het ook wel een beetje als een opdracht van: nou maak er nog wat van, die derde fase in je leven. Het is net alsof die andere fases, dat ging je makkelijker af omdat je verliefd wordt, je krijgt kinderen, het gaat allemaal, je hoeft er niet zo over na te denken. Het is net alsof ik deze fase veel meer na moet denken.’<sup>12</sup>*

Deze respondent benoemt de vrijheid die ze heeft om alles in te vullen als een opdracht te ervaren. Een opdracht om van die derde fase in je leven nog wat te maken. Kijkend naar wat deze respondenten zeggen, lijkt het er hier op dat de vrijheid die ze met het pensioen ervaren vragen oproept zoals, waarom doe ik wat ik doe? Wat ga ik nu doen? Wat vind ik belangrijk? De taak lijkt hiermee te bestaan uit zich te oriënteren op wat men van belang vindt en hier een passende vorm aan te geven.



---

<sup>12</sup> Interview 5

### 5.2.3 Zingeving aan activiteiten en contacten

Op de vraag waar zingeving voor de respondenten uit bestaat worden verschillende antwoorden gegeven. Alle respondenten geven aan dat goed contact met de dierbaren om zich heen een belangrijke bron is van zingeving. Hiermee worden in eerste instantie de eigen partner, kinderen en kleinkinderen aangeduid. Daarnaast wordt contact met overige familieleden benoemd en het contact met vrienden en burens. Respondenten ervaren zin in het iets voor anderen te kunnen betekenen. Dit kan via zorg voor hun naaste contacten maar ook door een maatschappelijke bijdrage te leveren. Dit komt vooral tot uiting in bridge employment en vrijwilligerswerk. Wat hier mee verbonden is, is dat respondenten benoemen zingeving te ervaren aan het gebruik van hun krachten, competenties en vaardigheden. De vrijheid die mensen in hun pensioen ervaren is ook een bron van zingeving die mensen instaat stelt zichzelf te ontwikkelen, te experimenteren met nieuwe dingen, of op reis te gaan. Verbonden met het op reis gaan benoemen vijf respondenten het in de natuur zijn als een belangrijke bron van zingeving. Daarnaast wordt door drie respondenten spiritualiteit als zingevingbron benoemd. Tot slot wordt zingeving aan ouder worden benoemd. Hierop gaan we in het volgende thema verder in, in relatie tot gerontofobie.

#### Sociale contacten

Respondenten geven aan veel zingeving te halen uit hun sociale contacten. Voor veel van de respondenten zijn de sociale contacten veranderd door het pensioen. Zo geven ze aan meer tijd te hebben voor deze contacten dan toen zij nog werkten. Een deel van deze contacten vinden plaats rondom recreatieve activiteiten, zoals samen sporten of de uitoefening van hobby's. In sommige van deze contacten zit ook een element van zorg. Als belangrijkste bronnen van zingeving wordt het contact met de eigen partner, de kinderen en kleinkinderen benoemd. De volgende respondent benoemt dit als volgt:

*'Ja ik denk dat we dan snel terugkomen bij die connectie met het gezin, met mensen direct om je heen. Nou die connectie is sterker geworden omdat er kleinkinderen zijn geboren. Dat valt een beetje tegen elkaar weg als je het hebt over zingeving die je hebt om met je patiënten om te gaan. Dus je zou kunnen zeggen het is een mooie overgang van de zorg voor je patiënten naar de zorg voor je kleinkinderen.'*<sup>13</sup>

Wat opvalt in deze quote is dat de zingeving die eerst gevonden werd in het contact met patiënten, in het pensioen gevonden wordt in de zorg voor kleinkinderen. De zorg voor kleinkinderen kan dus voor deze respondent de zingeving in het werk (deels) vervangen. Van de acht respondenten geven er zes aan bij de zorg voor kleinkinderen betrokken te zijn. Deze zorg bestaat eruit een of meer dagen per week op te passen. Voor sommige respondenten was dit al begonnen tijdens het werk en is deze zorg geïntensiveerd tijdens het pensioen. Voor andere respondenten is de zorg voor kleinkinderen in het pensioen begonnen. Een van de respondenten benoemde in de laatste fase voor zijn pensioen ja te hebben gezegd op het verzoek om op zijn kleinkind te passen, ook om daarmee de overgang van het werk naar het pensioen te vergemakkelijken. Vier respondenten benoemen dat ze de zorg voor kleinkinderen naast leuk ook vermoeiend vinden en dat het soms best als een taak kan aanvoelen. Ze benoemen dat de eigen plannen en de zorg voor kleinkinderen elkaar weleens in de weg kan zitten. Vakanties worden zo gepland dat het synchroon loopt met de vakantie van de kinderen, zodat ze na de vakantie weer beschikbaar zijn om op te passen. Een van de

---

<sup>13</sup> Interview 7

respondenten omschrijft het als volgt:

*'Ik had allemaal plannen voor vrijwilligerswerk, maar toen bedacht ik me ook van ja, als je dat gaat doen dan ga je daar veel tijd in steken terwijl mijn dochter me heel goed kan gebruiken. En zelf werd ik ook moe van het oppassen, dus dan ben ik niet goed bezig als ik dan op mijn tussenhaakjes vrije dag me ga storten op vrijwilligerswerk. Nou, dat is een zoektocht geweest die eerste twee jaar met pensioen. Een zoektocht door deels het zorgen voor het gezin van mijn dochter en dingen die je zelf zou willen.'*<sup>14</sup>

Voor deze respondent is het een zoektocht om een balans te vinden tussen de zorg voor kleinkinderen en dingen die ze zelf wil doen. Een van de andere respondenten benoemt dat zijn betrokkenheid bij de kleinkinderen niet is toegenomen tijdens zijn pensioen. Daarover zegt hij dat dat een bewuste keuze van hem is. Zo zegt hij zijn kleinkinderen heel leuk te vinden, maar geen absoluut geen oppas opa te zijn of dingen te doen op vaste momenten. Daarover zegt hij: "Waarschijnlijk tast dat mijn individuele vrijheid aan."

Met betrekking tot de eigen kinderen zeggen verschillende respondenten dat ze er zingeving in ervaren dat hun kinderen het goed doen en gelukkig zijn. Ook hier kunnen bepaalde elementen van zorg meespelen. Bijvoorbeeld via de ondersteuning in de hierboven genoemde zorg voor kleinkinderen. Daarnaast benoemt een respondent te helpen met klussen in het nieuwe huis van zijn zoon, een andere respondent biedt emotionele ondersteuning bij de scheiding van zijn dochter.

Over de zingeving die mensen ervaren met betrekking tot hun partner zeggen meerdere respondenten dat ze het belangrijk vinden om het met hun partner goed te hebben. Een respondent benoemde dat het best een zoektocht was om in het pensioen samen een nieuwe balans te zoeken. Ze zei hierover dat het heel nieuw was dat ze sinds het pensioen elke dag bij elkaar zijn. Uit de verhalen van verschillende respondenten komt naar voren dat de gezondheid- en werksituatie van de partner mede bepalend zijn voor de mogelijkheden die men in het pensioen heeft. Zo geeft een van de respondenten aan dat zijn vrouw ondanks haar pensioen nog veel werkt en dat dit ervoor zorgt dat ze niet een langere periode weg kunnen:

*'Ik denk wel dat als mijn vrouw niet zo druk was, dan zouden we er ook veel meer op uitgaan. Een weekend, een week en misschien zeker nu die periode dat mijn schoondochter bevallingsverlof heeft, dat is een halfjaar, dan hadden we best twee maanden naar Spanje kunnen fietsen of zo. Maar dat doen we niet omdat mijn vrouw nu echt niet weg kan met die zorg voor de mensen die ze nog begeleid. (...) Dat is echt jammer. Als ik had mogen kiezen had ik het anders gewild.'*<sup>15</sup>

Uit deze quote spreekt het verlangen van de respondent om een langere periode weg te zijn, maar dat dit door de werksituatie van de partner niet mogelijk is. Daarnaast benoemt een andere respondent dat ook de gezondheidssituatie van de partner medebepalend is voor wat wel en niet kan. Zo benoemt deze respondent dat ze houdt van op vakantie gaan en lange wandelingen maken, maar dat de conditie van haar man dit niet toelaat waardoor ze andere plannen moeten maken. Ze zegt hierover teleurstelling te ervaren en opzoek te zijn naar andere mogelijkheden.

---

<sup>14</sup> Interview 5

<sup>15</sup> Interview 6

Ook sociale contacten met leden uit het gezin van herkomst worden door respondenten als zingevend ervaren. Zo geeft een respondent aan sinds zijn pensioen meer gericht te zijn op zijn broers en zussen. Hij benoemt dat zijn jeugd levendiger wordt in zijn herinnering en dat ze samen het familiearchief aan het digitaliseren zijn. Daarnaast neemt hij regelmatig een zwager mee op sleeptouw die Parkinson heeft en in een verpleeghuis woont. Datzelfde geldt voor een respondent die wekelijks een schoonzus bezoekt die met dementie in een verpleeghuis woont. Tot slot benoemd een van de respondenten betrokken te zijn bij de zorg voor zijn moeder die vlak na zijn pensionering plotseling slechter werd en naar een verpleeghuis moest. Hij benoemde er een gevoel van ‘nut’ aan over te houden dat hij haar regelmatig bezocht en dingen voor haar kon regelen.

Contact met vrienden wordt hoofdzakelijk geassocieerd met het doen van leuke dingen. Genoemd worden samen sporten, samen eten, schaakavonden organiseren en gesprekken voeren. Een van de respondenten benoemd dat hij vrienden heeft die 30 jaar jonger zijn dan hijzelf en daardoor in de gesprekken het gevoel heeft dat hij midden in het leven blijft staan. Zorg kan ook in deze contacten een rol spelen. Zo benoemt een respondent dat hij nu meer tijd heeft om een vriend te ondersteunen die problemen in zijn relatie ondervindt, door veel met hem op te trekken en naar hem te luisteren.

Drie respondenten benoemen een intensivering van hun contact met burens. Alle drie geven ze een eigen voorbeeld waarin ze af en toe een praatje maken met ‘die ene buurvrouw die met de ziel onder de arm loopt sinds haar man is overleden of naar het verpleeghuis is gegaan’. Het element van zorg wat hier uit spreekt vinden ze zingevend. Zo benoemen ze zin te ontlenen aan de aandacht die ze kunnen geven aan iemand. Een van deze drie respondenten benoemde daarnaast een idee wat hij had om samen met burens een fotoproject te starten.

Zoals gezegd is het bieden van zorg een onderdeel van de sociale contacten van de respondenten. Respondenten ervaren hier ook zingeving door. Een van de respondenten beschrijft het als volgt:

*‘Ja en je probeert klaar te staan voor iedereen, want we hebben toch regelmatig wel dingen dat er problemen zijn hier of daar in de relationele sfeer of met gezondheid of dat soort dingen. Nou dan staan we ook voor iedereen klaar. En dan kunnen ze hier komen praten, of we gaan daarheen. Ja dat vind ik ook wel een soort van dat je zinvol bezig bent. Dat is ondersteuning en ja iedereen die vindt het fijn als wij komen, ook om mee te praten, want ja we zijn best wel twee serieuze mensen en ook met ervaring, dus dat wordt dan wel vaak in dankbaarheid aangenomen.’<sup>16</sup>*

---

<sup>16</sup> Interview 2

### Bridge employment en vrijwilligerswerk

Van de acht respondenten zijn er vijf betrokken (geweest) in vormen van bridge employment. Dit varieert tussen de respondenten van door de week wat werkopdrachten doen, één dag in de week werken en (periodes) weer fulltime werken. In een paar gevallen zijn respondenten in hun pensioen meteen doorgeslagen met minder of evenveel werken, in andere gevallen zat er een korte onderbreking in van een aantal maanden waarna zij met bridge employment begonnen zijn. Mensen zijn in hetzelfde werkveld actief gebleven. In de meeste gevallen voor dezelfde werkgever maar in een andere constructie. In een enkel geval is er gewerkt voor een andere werkgever. De rol is in een aantal gevallen wel wat verandert. Bijvoorbeeld dat de begeleiding van collega's een meer centrale taak is geworden. Van deze vijf respondenten geven zij allen aan zingeving te ontleen aan hun bridge employment. De volgende drie quotes geven een beeld van de zingeving die mensen aan hun bridge employment ontleen:

*'Ik zou het denk ik best moeilijk gevonden hebben om echt met alles te stoppen. Dus daar was ik heel blij mee dat verzoek dat ik toch een dag in de week nog even iets ging doen. (...) Het voelt dat je toch nog iets te bieden hebt. Dat je iets van je kennis en van je ervaring kan delen. En dat je ziet dat dat gewaardeerd wordt. In feite valideert dat de laatste jaren werken van je leven. Dat geeft een soort eigenwaarde denk ik.'*<sup>17</sup>

*'Ja dat jaar bij die school dat was weer echt werk. En mijn vrouw zei toch heeft je dat wel stress opgeleverd af en toe. Dat ik voor moeilijke beslissingen kwam te staan. Maar ik zei, maar het betekent wel dat ik weer midden in het leven stond voor mijn gevoel. Dus ik ervoer dat wel als heel plezierig, ook al kan het af en toe spannend zijn.'*<sup>18</sup>

*Waarom doe ik het? Ja het belangrijkste is toch dat ik ook vervulling vind in mijn werk, zeker. En dat ik het heel moeilijk vind om dingen los te laten en ook om mensen los te laten. (...) Ik merk na al die jaren dat ik steeds beter weet wat ik te bieden heb. Dus op een bepaalde manier ben ik de vruchten aan het plukken van 20 jaar ploeteren. (...) Dus dat is het misschien ook, dat je jezelf gunt om dat nog te doen, dus daar de vervulling van.'*<sup>19</sup>

Uit deze quotes spreekt dat het bridge employment voor deze respondenten voorziet in zingeving. Zo benoemt de eerste respondent dat de laatste jaren van zijn werkzame leven op waarde worden geschat door zijn bridge employment. Het gevoel dat hij nog iets te bieden heeft geeft hem een gevoel van eigenwaarde. Voor de tweede respondent betekent het bridge employment dat hij weer midden in het leven staat. En de derde respondent benoemt vervulling te ervaren van haar gevoel van competentie dat ze de afgelopen twintig jaar heeft opgebouwd. Ze benoemt zichzelf dat gevoel nog te gunnen. Naast bridge employment zijn vijf van de acht respondenten in hun pensioen, of voorafgaand aan hun pensioen begonnen met vrijwilligerswerk. Drie van de respondenten zijn zowel betrokken bij bridge employment als bij vrijwilligerswerk. De zingeving die respondenten hier aan geven is vergelijkbaar met de zingeving die ze halen uit bridge employment of het werk. Zo zegt een van de respondenten:

*'In essentie voel je wel dat je er niet meer zo toe doet. Je bent niet meer met maatschappelijke grote dingen bezig, dus dat is ook de reden dat ik nou blijf doorwerken op*

---

<sup>17</sup> Interview 6

<sup>18</sup> Interview 8

<sup>19</sup> Interview 1

*twee landelijke projecten die ertoe doen naar mijn idee. En ik ben hier in Kampen allerlei projecten op het terrein van duurzaamheid aan het doen. Daar ben ik voorzitter van geworden. Dus ik probeer wel nog steeds zingeving te geven aan mijn eigen leven om ook wat maatschappelijk te kunnen betekenen.’<sup>20</sup>*

Deze respondent benoemd dat hij zingeving ervaart aan het maatschappelijk iets te betekenen. Voor hem is dit verbonden met zijn vrijwilligerswerk en bridge employment. Wat opvalt in wat respondenten zeggen over bridge employment en vrijwilligerswerk, is dat ze de vrijheid die met het pensioen is gekomen koesteren. Alle respondenten die bij bridge employment zijn betrokken geven aan dat ze niet meer zo ingelijfd zouden willen werken als voorheen. De toegenomen vrijheid krijgt dus een plek in de vormgeving van de nieuwe activiteiten. Zo gaf een van de respondenten aan best nog wat te willen werken, maar wel de mogelijkheid wilde hebben om een paar maanden weg te gaan als hij dat aangaf. “Ik vind het prima om nog wat te doen, maar echt werk moet het niet meer worden”<sup>21</sup>, hebben meerdere respondenten gezegd.

Wanneer mensen het hebben over vrijwilligerswerk valt op dat er een behoefte is aan wederkerigheid. Een respondent benoemt dat hij zijn werk leuk vond maar er ook onder ‘leed’. “Maar goed, daar word je voor betaald”<sup>22</sup>, zie hij daarover. Met het oog op vrijwilligerswerk zijn mensen er zich bewust van dat ze er ook iets voor terug willen krijgen:

*‘Bij vrijwilligerswerk dan zoek ik wel iets waar ik blij van word, dat ik denk dat vind ik leuk. Een beetje egoïstisch gesproken misschien, maar er moet ook voor mij iets in zitten. Het is niet alleen maar geven, ik wil er ook iets van terugkrijgen.’<sup>23</sup>*

Een andere respondent zegt:

*‘Nee dat ik het fijn vind om iets voor anderen te doen. Maar dan ook ben ik me ervan bewust dat het niet alleen maar goedheid is van ik kan iets goeds voor een ander doen, maar daardoor ook het gevoel krijg verbonden te zijn. Dat had ik natuurlijk in het werk ook en nou geef ik dat dus op een minder geformaliseerde manier vorm.’<sup>24</sup>*

Een andere respondent beschreef hoe hij een tijdje vrijwilligerswerk had gedaan als schuldhelpmaatje. Na een aantal succeservaringen had hij een paar zaken die vooral problematisch waren. Hij heeft toen besloten met zijn vrijwilligerswerk te stoppen:

*‘Toen heb ik gezegd van joh ik kap ermee, dat kost mij een hoop energie en ik krijg er niks voor.’<sup>25</sup>*

Ook hier blijkt het belang van wederkerigheid met betrekking tot vrijwilligerswerk.

### Vrijheid (persoonlijke ontwikkeling, nieuwe dingen proberen, reizen)

De vrijheid die mensen in het pensioen ervaren, geeft hen de mogelijkheid om zingeving te ervaren op gebieden als persoonlijke ontwikkeling, het experimenteren met nieuwe dingen en het maken van reizen. Twee respondenten geven aan in hun werk altijd gericht te zijn

---

<sup>20</sup> Interview 8

<sup>21</sup> Interview 2, 3, 8

<sup>22</sup> Interview 7

<sup>23</sup> Interview 7

<sup>24</sup> Interview 4

<sup>25</sup> Interview 2

geweest op persoonlijke ontwikkeling. Nu ze gepensioneerd zijn hebben ze die behoefte nog steeds, maar kunnen dit op een andere manier invullen. Zo zegt een respondent:

*‘Wat voor beeld ik erbij had bij pensioen was ook wel van het stopt niet weet je wel. Ik wilde altijd wel cursussen blijven doen ook in mijn werk, mijzelf blijven ontwikkelen en dat beeld had ik ook als ik met pensioen ga lijkt het me ook leuk om weer een opleiding te doen. Bijvoorbeeld hoger onderwijs voor ouderen. Die drang heb ik altijd wel steeds weer wat te leren of nieuwe dingen te leren.’<sup>26</sup>*

Een andere respondent benoemt eveneens de behoefte om zich in zijn pensioen te blijven ontwikkelen en geeft aan dat hij nu meer vrijheid heeft daarin eigen keuzes te maken:

*‘Voor mij was persoonlijke ontwikkeling en ontwikkeling in je vak, dat lag dicht tegen elkaar aan. Maar dat was voor mij leuk en een hele grote motivatie om extra dingen te doen, om boeken te lezen een cursus te volgen. (...) Omdat ik nu meer tijd heb ben ik me ook weer aan het verdiepen in van alles, maar het hoeft geen punten meer op te leveren. Ik kan nu meer dingen lezen die ik leuk vind. Ik kan kiezen. Dat hoort bij een nieuwe levensfase, ik kan veel meer vanuit voorkeur handelen in plaats van dit hoort bij je beroep.’<sup>27</sup>*

De keuzevrijheid die deze respondent benoemt om zich te blijven ontwikkelen komt ook terug in wat andere respondenten daarover zeggen. Zo is het proberen van nieuwe dingen voor respondenten ook een manier om zich te ontwikkelen op andere levensgebieden. Zo geeft een van de respondenten aan een cursus te willen gaan doen voor ouderen op het gebied van spiritualiteit. Omdat het spirituele haar trekt en ze nu meer tijd heeft om daar iets mee te doen. Een andere respondent is in haar pensioen begonnen met boetseren en beeldhouwen, om haar creatieve en vormgevende kanten te ontwikkelen. De volgende quote illustreert hoe zij bezig is met nieuwe dingen proberen:

*‘Ik voelde wel dat ik heel veel kan uitproberen. Het is heel simpel begonnen. Ik kreeg van mijn kinderen een boek over jam maken en daar had ik dan in het begin ook echt ontzettend veel zin in. En ik ben ook in Portugal een stuk van de Santiago de Compostella gaan lopen in mijn eentje. En daarbij had ik ook een soort gevoel van heerlijk, ik kan nu echt wanneer ik wil kan ik dat doen. En ook verwondering van hoe reageer ik daarop, de ongemakken of onzekerheden van het lopen.’<sup>28</sup>*

Uit deze quote spreekt hoe de vrijheid van het pensioen deze respondent instaat stelt om nieuwe dingen te proberen. Ook wordt benoemd dat deze respondent een reis heeft gemaakt. Daarbij komt ook een aspect van zelfonderzoek naar voren. Eerder is een quote besproken van een respondent waarin dit aspect van reizen in combinatie met zelfonderzoek ook is terug te zien. Verder geldt voor meer respondenten dat zij de vrijheid van het pensioen benut hebben om reizen te maken. Andere respondenten benoemden wel die behoefte te hebben, maar door uiteenlopende omstandigheden hier (nog) niet aan toe te zijn gekomen.

### Natuur

Wat nauw verbonden ligt aan reizen is zingeving die mensen ervaren aan de natuur. Vijf respondenten geven aan graag te wandelen of te fietsen in de natuur. Twee respondenten

---

<sup>26</sup> Interview 5

<sup>27</sup> Interview 6

<sup>28</sup> Interview 4



geven aan zingeving lastig te vinden wanneer ze een lange periode veel binnen zitten en niet in de natuur kunnen zijn. Drie respondenten benoemen actiever te zijn gaan tuinieren in hun pensioen. Zo is een respondent begonnen met een moestuin. Een andere respondent beschrijft de zingeving die ze ervaart aan de natuur als volgt:

*‘En ook het belang voor mij van natuur, daar kan ik meer me doen. Iets meer aan toegeven. Eerst heb ik heel veel gewandeld en ik heb ook sinds verleden jaar een huisje in de natuur bemachtigd. En het heeft ook echt met zorgen te maken. Je zorgt ook voor de natuur. Maar ja, het doet mij verder gewoon heel erg goed. Je ziet wat er gebeurt met lente en herfst en winter en met jou ook, de mens.’<sup>29</sup>*

Uit de quote blijkt dat zorgen voor de natuur ook een aspect is dat voor deze respondent belangrijk is. Dit aspect van zorgen voor de natuur komt ook bij twee andere respondenten terug. Zij benoemen hun idealen op het gebied van duurzaamheid en dat het zingevend is om hier iets mee te doen. De ene respondent geeft hier uiting aan via de eigen moestuin, de andere respondent geeft hier uiting aan door zijn vrijwilligerswerk, waarin hij als voorzitter betrokken is bij projecten op het gebied van duurzaamheid.

### Spiritualiteit

Drie respondenten hebben besproken hoe spiritualiteit voor hen een bron is van zingeving. Zo zijn twee respondenten betrokken bij vrijwilligerswerk op dit vlak. Een respondent is voorzitter van het zen centrum, een andere respondent doet de programmering van lezingen rondom zingeving in een kapel. De derde respondent benoemt hoe zij in het pensioen nu ook meer tijd heeft voor spiritualiteit en hoopt zich daarin verder te ontwikkelen.

### Levensomstandigheden en life events

Naast de zingeving die mensen ervaren aan hun contacten en activiteiten, worden ze ook geconfronteerd met gebeurtenissen in hun levensloop die op hun zingeving betrekking hebben. Een van deze life events is de geboorte van kleinkinderen, maar omdat we de zingeving hieraan al uitvoerig hebben besproken gaan we er hier nu niet verder op in. Een andere levensomstandigheid die door meerdere respondenten benoemd is, is de corona pandemie. De corona pandemie wordt door verschillende respondenten genoemd als een omstandigheid waardoor bepaalde activiteiten niet door konden gaan. Zo was een respondent van plan om na zijn pensionering een lange reis naar Canada te maken, maar kon dit door de corona uitbraak geen doorgang vinden. Hierdoor heeft hij het stoppen met werken als een abrupte overgang ervaren. Hij was namelijk voorbereid op de reis en had zich er daarom niet op voorbereid deze periode na zijn werk thuis te zijn. Dit heeft hem overvallen. Hij zegt hierover best wat behoefte te hebben gehad aan coachende of supervisie-achtige ondersteuning. Een andere respondent benoemt weinig dagen te hebben gehad waarvan hij niet wist hoe hij die door moest komen, behalve tijdens de corona periode. Hij zegt daarover:

*‘Ja dat is dan wel een beetje raar, want dan zit zij boven via Teams te vergaderen en te doen en ik zit hier beneden. Harde muziek draaien kan niet want daar heeft ze last van, Covid, dat betekent dus weinig contacten, slecht weer buiten, de krant heb ik gelezen, foto’s had ik niet om te bewerken want door covid waren we niet op vakantie geweest. Ik kon eigenlijk niet de dingen doen die ik normaal gesproken graag doe. Dus als je het hebt over een beetje een zwart gat, dan was dat het. Dus ja, ik zat in een mentale lockdown.’<sup>30</sup>*

---

<sup>29</sup> Interview 4

Uit deze quote spreekt dat een hoop van zijn vaste routines en dingen die hij graag deed door corona bemoeilijkt werden. Dit gaf hem het gevoel van in een mentale lockdown te zitten. Verder benoemt hij ook het gegeven dat zijn vrouw nog werkzaam was en dat dit zijn mogelijkheden ook beperkte. Dit hebben we eerder besproken bij de zingeving aan sociale contacten.

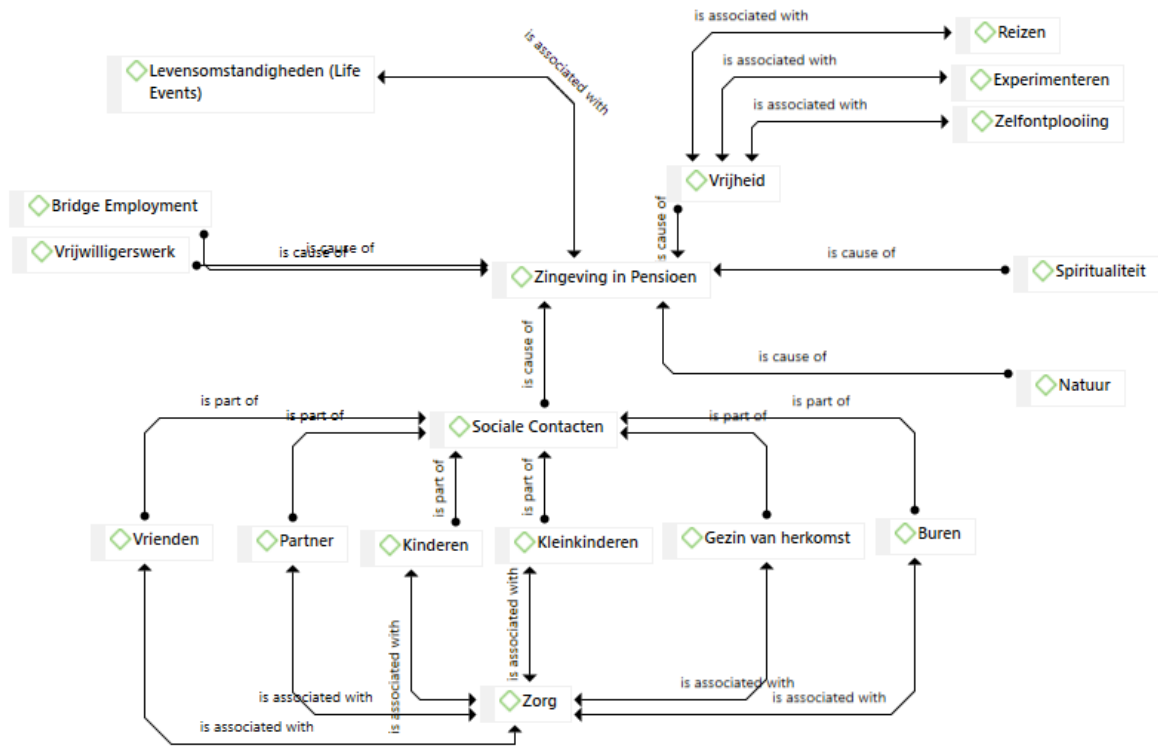
Een andere levensomstandigheid die betrekking heeft op de zingeving is de eigen gezondheid. Veel respondenten benoemen hier in hun pensioen mee geconfronteerd te worden. Zo benoemd een van de respondenten graag te tennissen, maar nu voor het eerst geconfronteerd te worden met blessures. Om er voor te zorgen dat hij kan blijven tennissen gaat hij nu daarom twee keer per week naar de sportschool om in conditie te blijven. Een andere respondent bespreekt dat ze vanwege haar ouderdom aangepast plannen maakt. Een reis maken door een ongerept gebied zou ze nog wel willen, maar vanwege onder andere een toename voor de gevoeligheid van voeding en het afhankelijk zijn van gehoorapparaten, gaat ze dit niet meer doen. Voor een andere respondent geldt dat hij tijdens zijn pensionering te maken heeft gekregen met ernstige long-covid klachten. Dit beperkt zijn mogelijkheden in het pensioen in verregaande mate. Bridge employment en het sporten waar hij in betrokken was heeft hij moeten beëindigen. Verder bracht het hem in een crisis op het gebied van zingeving:

*‘Ik heb het pensioen maar kort meegemaakt, een jaar, waarbij ik eigenlijk dat ook wel een beetje heb gezien als een nou even op adem komen. Dus ik ben nog niet zo bewust bezig geweest met pensioen als misschien iemand dat al langer is. Dus ik ben ook wel een beetje geleefd. Maar ik denk niet dat ik dat zingevingsprobleem ineens veel meer als een item heb ervaren na mijn pensioen. Dat ervaar ik nu wel omdat ik niet veel meer kan. Ik heb nu een zingevingsprobleem. Op dit moment.’<sup>30</sup>*

Uit deze quote blijkt de impact die een life event zoals (ernstig) ziek worden, kan hebben op de zingeving van iemand. Voor deze respondent blijkt dit nog veel ingrijpender te zijn dan de overgang maken van het werk naar pensioen.

---

<sup>30</sup> Interview 3



#### 5.2.4 Zingeving aan ouder worden en zingeving aan pensioen

Als laatste thema bespreken we hier de zingeving die mensen ervaren aan het ouder worden en hoe zich dit verhoudt tot de zingeving aan het pensioen. Mensen hebben verschillende ervaringen als het op hun eigen ouder worden aan komt en kijken ook op verschillende manieren tegen het eigen ouder worden aan. Respondenten ervaren zowel positieve als negatieve aspecten aan het ouder worden. Voor sommige respondenten overheersen de positieve aspecten, voor anderen meer de negatieve. Vier respondenten benoemen positieve aspecten die voor hen met het ouder worden verbonden zijn. Zo beschrijft een van de respondenten haar ouder worden te ervaren als een rijpingsproces:

*‘Ja, ik ervaar bij mezelf wel een soort rijpingsproces. Iets waar de dingen scherper, helderder worden en onnodige dingen wegvallen. In sommige dingen word ik scherper en zeg ik meer mijn mening. Dat ik soms meer aandurf en ook dat zoiets als ambitie ofzo, wat met aanpassing te maken heeft, dat dat iets minder sterk aanwezig is dan het was. (...) In ieder geval heb ik de luxe of de kans, of is het gewoon altijd aan ouder worden verbonden, dat ik sommige dingen wat meer kan relativieren.’<sup>31</sup>*

Een andere respondent vertelt dat ze door het ouder worden beter op ervaring gerichte keuzes kan maken en zich daardoor wat zekerder voelt in haar doen en laten. Een derde respondent benoemt dat hij dingen wat makkelijker kan nuanceren nu hij ouder wordt en niet meer in de ratrace van een carrière zit. Hij benoemt zijn jonge bestaan als een periode van onzekerheid, waarin hij zijn plek moest bevechten in de maatschappij. Hij zegt daar niet terug naar te verlangen. De vierde respondent benoemt dat hij ouder worden op mentaal vlak een feestje vindt, wat hij ervaart als wijs worden, rustiger worden en beschouwender worden. Daarnaast voegt hij toe dat hij het lichamelijke niet prettig vindt om ouder te worden.

Van de negatieve aspecten die respondenten aan het ouder worden ervaren, wordt achteruitgang van fysieke en mentale vermogens het meest genoemd. Zes van de respondenten benoemen een vermindering van hun vitaliteit te ervaren en geven hier een negatieve betekenis aan. Daarnaast benoemt een van de respondenten dementie bijna te zien als een kenmerk van ouder worden en ervaart bij zichzelf een zekere angst daarvoor. Een andere respondent benoemt het lastig te vinden om de laatste levensfase in te gaan. Wat opvalt is dat het gewicht dat door de respondenten aan deze negatieve aspecten wordt gegeven lijkt te verschillen. Meerdere respondenten geven aan dat dit voor hen te maken heeft met het gegeven of de positieve aspecten van het ouder worden tegen de negatieve aspecten opwegen. Voor drie respondenten lijkt dit niet het geval te zijn. In dit onderzoek zijn zij als gerontofobisch aangemerkt. Bij deze respondenten valt in de eerste plaats op dat ze achteruitgang van fysieke en mentale vermogens heel vervelend lijken te vinden. Ze zijn daarbij erg gericht op sport om jong en gezond te blijven. Een van de respondenten omschrijft wat hij onprettig vindt aan ouder worden als volgt:

*‘Nou dat zit hem vooral in het fysieke stuk. Ik zou het echt heel erg vinden als ik niet meer wandelvakanties kan houden. Dat zou ik echt een ramp vinden. Dat je dan met een bootje de Rijn afvaart en dat je door rode kruis vrijwilligers in je rolstoel over de loopplank wordt geduwd. Het heeft dus vooral met die fysieke aftakeling te maken. Ik heb altijd gezegd van ik wil nog meedoen aan het 80+ kampioenschap tennis in Nederland.’<sup>32</sup>*

---

<sup>31</sup> Interview 4

<sup>32</sup> Interview 6

Wat in deze quote ook naar voren komt is dat de respondent bang is dat hij door zijn fysieke achteruitgang bepaalde dingen in de toekomst niet meer kan. Zo benoemt hij nu voor het eerst in zijn leven te maken te krijgen met blessures bij de uitoefening van sport. Hij benoemt dat dit voor hem ook als een voorbode voelt voor een periode waarin hij niet meer kan tennissen, niet meer op wandelvakantie kan en blij moet zijn dat hij om de hoek nog boodschappen kan doen. Een van de andere gerontofobische respondenten omschrijft dat hij elke dag geconfronteerd wordt met het ouder worden. Bijvoorbeeld omdat hij soms opstaat met pijn in zijn rug, wat hij voorheen niet had. Voor hem voelt het ouder worden als een acceptatieproces. Op de vraag hoe hij zich tot het ouder worden verhoudt zegt hij:

*‘Nou ja er zijn twee kanten in denk ik. Als ik naar mezelf kijk probeer ik dus jong te blijven door veel te sporten, gezond te zijn, gezond te eten etcetera. Maar tegelijk word je elke dag geconfronteerd met het feit dat je toch ouder wordt en dat je wel je best kan doen maar ja het wordt minder. En dan moet je dus op de een of andere manier toch een soort acceptatieproces door. We moeten allemaal een keer dood, dus ik ook. En dan moet je daar dus over nadenken van hoe wil je dat? Nou misschien kan ik daar dan nog een zinnige keuze in hebben.’<sup>33</sup>*

Naast de gerichtheid op jong blijven via sport, komt in deze quote ook de verhouding van de respondent ten opzichte van de eigen dood naar voren. Zo bespreekt hij later explicieter dat hij doelt op de mogelijkheid tot het nemen van de pil van Drion. Dat is een tweede opvallend aspect aan de gerontofobische respondenten. Twee van deze respondenten benoemen dit aspect van autonomie willen hebben over de eigen dood. Dit lijkt verbonden te zijn met het gegeven niet afhankelijk te willen zijn. De weerstand tegen afhankelijkheid wordt ook door de derde gerontofobische respondent genoemd, al wordt het door hem niet verbonden aan autonomie over het eigen levenseinde. Over de weerstand tegen deze afhankelijkheid zegt een van de respondenten:

*‘Kijk ik ben altijd min of meer in control geweest. Ik heb altijd wel zelf bepaalt of ik linksaf of rechtsaf ging. Ik heb daarin heel erg altijd zelf kunnen sturen. Dat is me nu voor een deel ontnomen en ik denk als ik afhankelijk word van mensen dan kan ik nog minder sturen. Want dan ben ik afhankelijk van die ander die bepaalt voor mij een heel gedeelte of ik die dag links- of rechtsaf ga. Er zijn natuurlijk mensen in een rolstoel die gelukkig zijn en dat niet zo ervaren. Dus jouw vraag is denk ik heel terecht, van waarom ervaar je dat als zo’n zwaar gewicht. En dat heeft denk ik te maken met het feit dat ik niet graag afhankelijk wil zijn. Ik heb een onafhankelijke geest en ik wil niet afhankelijk zijn. En daarbij wil ik ook niet anderen tot last zijn constant.’<sup>34</sup>*

De zingeving die respondenten aan het ouder worden geven, lijkt ook verband te houden met de zingeving die ze ervaren aan het pensioen. Verschillende vormen zijn hiervan naar voren gekomen. Zo is eerder een quote besproken van een respondent die het ouder worden ervaart als een rijpingsproces. Wanneer ze het pensioen bespreekt, benoemt ze dat ze nu de gelegenheid heeft om een beetje meer afstand te nemen. Voor haar is dit verbonden met de mogelijkheid om meer haar mening uit te spreken en zich minder aan te passen. De zingeving die voor haar verbonden is met ouder worden lijkt hier te worden versterkt door het pensioen. Het pensioen werkt voor haar dus stimulerend met betrekking tot de zingeving aan het ouder

---

<sup>33</sup> Interview 7

<sup>34</sup> Interview 3

worden. Een andere respondent ervaart ook zingeving aan het ouder worden, wat hij omschrijft als wijs worden, rustiger worden en beschouwender worden. In tegenstelling tot de vorige respondent wordt het pensioen echter niet als stimulerend ervaren. Zo benoemt hij dat hij de kwaliteiten van het ouder worden uitstekend zou kunnen gebruiken in zijn werk. Na een periode waarin hij zijn werk erg gemist heeft, is hij via bridge employment er alsnog aan toegekomen zijn kwaliteiten in te zetten in een werkomgeving. Dit heeft hij als een groot cadeau gekoesterd. Voor een van de gerontofobische respondenten kwam de zingeving aan het ouder worden in relatie tot het pensioen nog weer anders naar voren. Door deze respondent wordt er weinig zingeving ervaren aan het ouder worden en is er vooral een grote behoefte aan jong blijven. Voor deze respondent was het pensioen confronterend. Hij omschrijft het als volgt:

*‘Ik heb het gevoel van nu ik al even niet meer werkzaam ben, dat je ook een stukje status kwijt bent. Je bent ineens gepensioneerd. Dan heb je een andere connotatie ineens, ook naar anderen. Dat is een verschil. Ook echt een stap. (...) Het verschil is dat je ineens tot de groep “gepensioneerden” behoort. En dat is echt een andere beleving bij mensen, maar ook bij mezelf. En dat heeft ook iets te maken met het feit dat ik graag jong wil blijven. (...) Het feit dat je ineens gepensioneerd bent, dat klinkt ineens ook al van nou hierbij hoor je bij de groep niet werkzame meer. En dus word je ingedeeld in die groep. Dat is een overgang naar echt een andere fase. En ik voelde dat wel, maar ik vond dat niet vervelend. Want ik dacht als ik jong blijf, me jong voel en ik blijf jong en gezond, dan is het alleen maar het etiket “je bent gepensioneerd”.’<sup>35</sup>*

Uit deze quote spreekt dat de respondent door het pensioen geconfronteerd wordt met het verlies van status. Hierbij ervaart hij dat hij vanaf nu tot de groep ‘gepensioneerden’ behoort. Vervolgens koppelt hij dit aan het feit dat hij graag jong wil blijven. Het ingedeeld worden in de groep niet werkzame meer, lijkt voor hem een devaluatie. Hij benoemt hier het etiket “gepensioneerde” niet zo vervelend te vinden vanuit het idee dat hij jong en gezond kan blijven. Hieruit spreekt dat voor hem het pensioen een overgang is naar het ouder worden en dat ouder worden voor hem een negatieve connotatie heeft. Hij probeert hier betekenis aan te geven door zich te richten op jong en gezond blijven. Met andere woorden: gepensioneerd zijn is oké, zolang hij jong en gezond kan blijven.

### Culturele narratieven

Met betrekking tot de culturele narratieven blijkt dat een associatie van ouderen met achteruitgang breed gedeeld wordt. Op de begin vraag welke woorden respondenten associëren met ouderen, worden onder andere de volgende woorden genoemd: Vergankelijkheid, mentale en fysieke achteruitgang, dementie, vermindering vitaliteit, verval, ziekelijk en krakkemikkig. Dit laat zien dat ook bij de respondenten er sprake is van een cultureel narratief dat zij hebben ten aanzien van ouder worden. Dit illustreert ook de volgende quote van een respondent:

*‘Ik heb blijkbaar niet zo’n fijn gevoel bij ouder worden. Het zijn toch wat negatieve woorden die ik noem. Of nouja, dood is dat misschien niet, maar dementie en sloom in ieder geval wel. Nouja, iets wat ik niet zou willen krijgen. Maar mijn beeld is dus blijkbaar ook een soort algemeen cultureel beeld. Toch een moeilijk gevoel bij bejaarden.’<sup>36</sup>*

---

<sup>35</sup> Interview 3

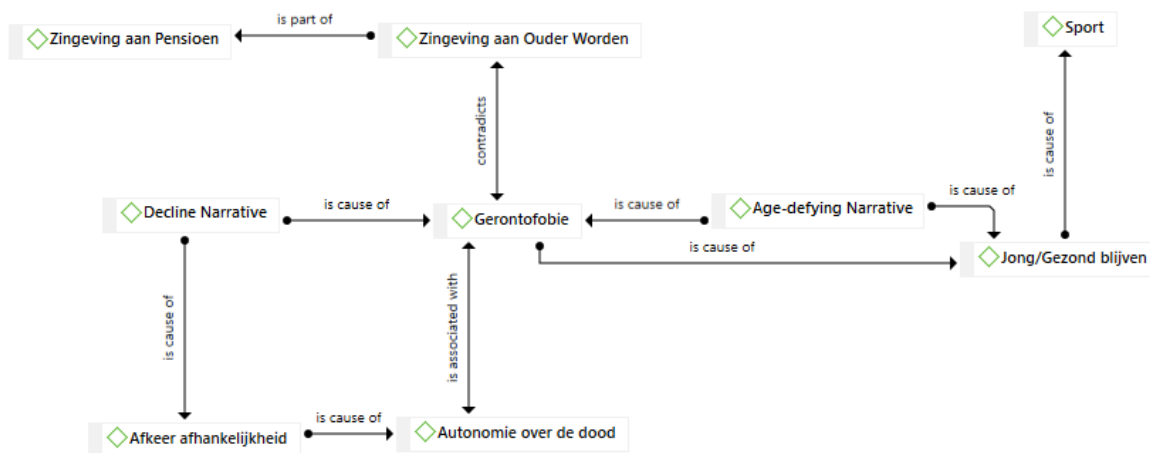
<sup>36</sup> Interview 4

Uit deze quote blijkt dat deze respondent zich bewust is dat haar eigen beeld van ouderen ook een cultureel beeld is. In de nagesprekken die ik met verschillende respondenten voerde, herkennen zij dit culturele beeld ook. Naar aanleiding hiervan bespraken twee respondenten dat in andere culturen anders tegen ouderen wordt aangekeken dan in onze westerse maatschappij. Zo zei een respondent:

*‘In Japan hebben ze daar heel andere gedachten over, over ouder worden. Er zijn nog een aantal van die volkeren waarin ouderen eigenlijk respect verdienen, gezien worden, niet alleen als wijs, maar ook als belangrijk voor de stam. En dat is een hele andere mentaliteit over ouder worden dan dat wij hebben. Wij denken oud, nou niks mee te maken, wegwezen. Ja dat is echt een cultureel aspect waar je je niet aan kunt onttrekken. Het heeft mij ook geïnfecteerd zou je kunnen zeggen.’<sup>37</sup>*

Deze respondent benoemt dat hij te maken heeft met een cultureel beeld waaraan hij zich niet kan onttrekken. De afkeer die we bij de gerontofobische respondenten aantreffen met betrekking tot afhankelijkheid, lijkt ook te wijzen op de aanwezigheid van een cultureel beeld waarin ouderdom onlosmakelijk verbonden is met achteruitgang. Daarnaast lijkt de gerichtheid bij gerontofoben op sport om jong en gezond te blijven dan weer verband te houden met het narratief dat goed oud worden gelijk stelt aan jong blijven.

Naast de genoemde woorden die betrekking hebben op achteruitgang, wordt wijsheid het meest genoemd als associatie die respondenten bij ouderen hebben. Volgens een van de respondenten is ook dit een beeld. Hij benoemt sinds hij ‘grijs’ is gezien te worden als wijs, maar hierover vraagt hij zich weleens af of dat wel terecht is.



<sup>37</sup> Interview 7

## Hoofdstuk 6. Evaluatie

In dit hoofdstuk wordt het onderzoek geëvalueerd. Dit doen we aan de hand van vier (korte) paragrafen. De eerste paragraaf betreft de conclusie van het onderzoek, waarbij we antwoord geven op de hoofdvraag die in dit onderzoek centraal heeft gestaan. Hier sommen we de belangrijkste bevindingen uit het vorige hoofdstuk nog eens op en verbinden dit aan de literatuur uit de theoretische hoofdstukken.

In de tweede paragraaf blikken we terug op de doelstellingen van het onderzoek. Hier evalueren we of deze met de beantwoording van de onderzoeksvraag behaald zijn.

De derde paragraaf betreft de beperkingen van het gedane onderzoek. We bekijken hier welke tekortkomingen er in methodologisch, theoretisch en plan technisch opzicht aan het onderzoek zijn toe te schrijven.

De laatste paragraaf betreft suggesties voor vervolg onderzoek. We bekijken hier welke vragen er door het onderzoek zijn opgeroepen die doormiddel van vervolg onderzoek beantwoord zouden kunnen worden.

### 6.1 Conclusie

De onderzoeksvraag waarmee we dit onderzoek begonnen zijn is: Welke zin kennen ouderen uit de babyboomgeneratie toe aan hun pensioen? Om een antwoord te geven op deze vraag bespreken we hier nog eens de belangrijkste bevindingen die in het vorige hoofdstuk aan de orde zijn gekomen en brengen deze in verband met de theorie.

Wat we in het vorige hoofdstuk hebben gezien is dat de zingeving van ouderen uit de babyboomgeneratie in het pensioen bestaat uit verschillende activiteiten en sociale contacten. Daarnaast ervaren mensen het pensioen als een nieuwe levensfase, waarbij sprake is van een zingevingsproces dat zich afspeelt rondom de vrijheid die mensen in het pensioen ervaren en rondom de vormgeving van een nieuwe structuur zonder het werk. Dit zingevingsproces kan voor sommige mensen leiden tot een crisis op het gebied van zingeving. Voor sommige mensen concentreert zich dit rondom het verlies van werk, voor andere mensen eerder rondom de invulling van de vrijheid. Dit wordt door hen als een taak ervaren. Daarnaast hebben we gezien dat verschillende levensgebeurtenissen van invloed zijn op de zingeving van mensen in het pensioen, zoals corona of de confrontatie met ziekte. Tot slot hebben we gezien dat mensen verschillen in de zin die ze toekennen aan het ouder worden. We hebben daarbij gezien dat dit de zingeving aan het pensioen mede kan bepalen. Zo ervaart de ene persoon het pensioen als stimulerend, de ander meer als confronterend. Bij de gerontofoben ligt er een sterke nadruk op sport om jong en gezond te blijven en bestaat er een afkeer voor afhankelijkheid. Dit is ook in verband te brengen met de culturele narratieven over de ouderdom. In relatie tot de afkeer van afhankelijkheid benoemen twee van de mensen de wens tot autonomie over het eigen levenseinde.

Met Huijsman (2013), Bontekoning (2010), Bouckaert (2010) en Airey et al. (2021), hebben we gezien dat ouderen uit de babyboomgeneratie gericht zijn op bepaalde waarden. Als we kijken naar de zingeving van ouderen uit dit geboortecohort aan hun pensioen, zien we voornamelijk de waarden vrijheid, autonomie, zelfontplooiing en intergenerationele solidariteit daarin terugkomen. Het pensioen wordt door de respondenten in dit onderzoek



nadrukkelijk als een stap naar vrijheid ervaren en mensen benoemen deze vrijheid hoog te waarderen. Ook met het oog op de activiteiten en contacten in het pensioen zien we dit terugkomen. Zo zien we met het oog op bridge employment en vrijwilligerswerk dat mensen een zeker behoud van vrijheid hierin belangrijk vinden. De vrijheid zien we daarnaast ook terugkomen in het experimenteren met nieuwe dingen en de zelfontplooiing die mensen benoemen. Hierin nemen mensen de vrijheid om op dit gebied hun eigen keuzes te maken. Ook door het maken van reizen ervaren mensen zingeving aan vrijheid in hun pensioen. Zingeving aan intergenerationele solidariteit is ook veelvuldig teruggekomen. Alle respondenten benoemen zingeving te ervaren aan het contact met hun kinderen en zes respondenten zijn daarnaast betrokken bij zorg voor kleinkinderen. De mensen zijn bereid hier veel voor op te geven, zoals met het plannen van vakantie of het wel of niet beginnen met vrijwilligerswerk. Hierin hebben we wel gezien dat dit een zoektocht kan zijn in relatie tot de eigen vrijheid die mensen hebben. De behoefte aan autonomie hebben we voornamelijk terug zien komen bij de gerontofobische respondenten. Dit was sterk gekoppeld aan de weerstand tegen toenemende afhankelijkheid. De behoefte aan autonomie werd in dit verband genoemd als autonomie met betrekking tot het eigen levenseinde.

We hebben daarnaast gezien dat babyboomers met hun specifieke waardenpatroon in de pensionering geconfronteerd worden met een overgang van levensfase die een crisiselement met zich mee kan brengen. Dit hebben we duidelijk terug zien komen in de analyse. Ten eerste benoemen alle respondenten het pensioen in meer of mindere mate als een overgang naar een nieuwe levensfase te ervaren, en ten tweede hebben we gezien dat dit voor sommige respondenten gepaard gaat met een ontwikkelingstaak die tot een crisis kan leiden. De taak die respondenten ervaren heeft te maken met een zoektocht naar zichzelf. Voor de verschillende respondenten kent deze zoektocht zijn eigen accenten. De onderliggende taak lijkt desondanks gericht te zijn om antwoorden te vinden op de vragen: waarom doe ik wat ik doe? Wat zou ik nog willen? Wat vind ik belangrijk? En: hoe geef ik dat vorm? Het is daarmee een reflectie op het eigen leven in relatie tot wat men van belang vindt. Dit sluit aan bij de taak tot het vinden van ik-integriteit in de laatste levensfase zoals Erikson (1950) die beschreven heeft. Volgens hem staat deze crisis in het teken van terugkijken op het eigen leven en daar vrede mee vinden. Zonder in te gaan op de mate van integratie van de verschillende respondenten, kan in elk geval geconcludeerd worden dat voor de helft van de respondenten geldt dat deze ontwikkelingstaak voor hen speelt en bij hen ook in meer of mindere mate tot een crisis leidt. Met het oog op zingeving kunnen we hier met Alma & Smaling (2010) spreken over existentiële zingeving waarbij een reflectie plaatsvindt op de ultieme zin van het eigen geleefde leven. Deze existentiële zingeving zien we in een aantal situaties terugkomen. Zo is de zojuist besproken ontwikkelingstaak zo'n moment, evenals de crisis die mensen ervaren door het verlies van werk en ook een life event zoals de confrontatie met ziekte. Dit zijn momenten waarop men begint te reflecteren op de zin van het eigen leven. Naast deze situaties van existentiële zingeving lijkt er verder ook veel sprake te zijn van alledaagse zingeving. Dit betreft de onbewuste en onbevraagde zingeving die mensen ervaren aan het grootste deel van hun activiteiten en sociale contacten.

We zien hier ook de beschrijving van Hupkens et al. (2018) terug, die zingeving bij ouderen omschrijven als een dynamisch ontwikkelingsproces. Hierin zijn actieve elementen van zinzoeken en meer passieve elementen van zin vinden te onderscheiden. In de analyse komt de zingeving van de respondenten inderdaad als proces naar voren. Met name met betrekking

tot de crisis die sommige respondenten ervaren, wordt door hen benoemd dat ze zich in een proces bevinden, of terugkijkend, zien dat het een heel proces geweest is om zingeving te vinden in het pensioen. Het actieve zinzoeken lijkt ook met name verbonden te zijn met deze crisis, waarbij de existentiële zinvragen die worden opgeroepen om beantwoording vragen en mensen tot reflectie aanzetten. Daarnaast zoeken mensen actief zin door te experimenteren met nieuwe dingen en zich te verbinden met nieuwe activiteiten en contacten, zoals via vrijwilligerswerk of een moestuin.

Met Hershenson (2016) hebben we gezien dat mensen in hun pensioen zich kunnen bevinden in verschillende statussen. Uit de analyse is naar voren gekomen dat deze statussen ook verbonden zijn met zingeving. Zo is het gedeeltelijk of geheel stoppen met betaald werk (*retrechement*), voor sommige respondenten vooral een stap naar vrijheid en de zingeving die daarmee verbonden is, voor andere respondenten brengt het verlies van werk een crisis op het gebied van zingeving met zich mee. Existentiële zinvragen over het 'nut' van het eigen bestaan worden hierdoor opgeroepen. De ontwikkelingstaak die bij sommige respondenten door de vrijheid in het pensioen wordt opgeroepen, lijkt dan weer sterk verbonden met de *reconsideration* status. De verandering van omstandigheden, namelijk het niet langer (formeel) gebonden zijn aan werk, vraagt om heroverweging. Zoals we net zagen zijn existentiële zingevingsvragen over wat men van belang vindt hier voor sommige respondenten mee verbonden. Alledaagse zingeving die gaat over de ervaring van zin in de dagelijkse activiteiten en contacten, lijkt eerder verbonden met de try-out en de involvement statussen. Zo hebben we gezien dat respondenten zingeving ervaren aan het uitproberen van nieuwe dingen en aan betrokkenheid bij bijvoorbeeld zorg of bridge employment.

In de analyse hebben we gezien dat mensen verschillen in de mate waarin het verlies van werk tot een crisis leidt. Hoewel we dit niet kunnen vaststellen, zou dit te maken kunnen hebben met de mate waarin iemand zich identificeert met de werkkrol. Zo heeft een van de respondenten gezegd altijd 'slechts' gewerkt te hebben om te leven en zegt een andere respondent dat ze vooral gewend was betekenis aan haar werk te ontleen. Volgens Carter & Cook (1995) is het voor de eerste persoon niet problematisch om te stoppen met werk en kunnen rollen op andere levensgebieden het werk snel vervangen. Bij een van de respondenten hebben we ook gezien dat sociale rollen op het gebied van zorg voor kleinkinderen, voor hem als een vervanging gold ten opzichte van de zingeving van zijn werkkrol. Voor de tweede persoon is het stoppen met werken problematischer. We hebben gezien dat dit bij een aantal respondenten tot een crisis leidt. Het bekleden van sociale rollen in bridge employment of vrijwilligerswerk, kunnen helpen de werkkrollen te vervangen. We hebben gezien dat een groot deel van de respondenten sociale rollen op deze gebieden bekleden en er ook het gevoel aan ontleen dat ze van nut zijn, er toe doen of er een gevoel van eigenwaarde aan overhouden. Daarnaast hebben we besproken dat rollen op het gebied van sociale contacten bij respondenten zijn toegenomen. Onder andere een toename van het contact met burens, kleinkinderen en leden uit het gezin van herkomst is hier besproken. Daarbij hebben we gezien dat een groot deel van de respondenten sociale rollen op het gebied van zorg zijn gaan bekleden, die voor hen zingevend zijn.

Kijkend naar gerontofobie hebben we gezien dat mensen op verschillende manieren zingeven aan het ouder worden. Daarnaast hebben we gezien hoe dit op verschillende manieren door kan werken in de zingeving die men geeft aan het pensioen. Door sommige respondenten wordt het ouder worden gezien als een positieve ervaring waarbij sprake is van rijping.

Rustiger worden, beter kunnen beschouwen en beter relativeren zijn hierbij genoemd. Voor een van de respondenten was het pensioen hierom een stimulerende gebeurtenis, omdat ze hierdoor meer ruimte kreeg voor dit rijpingsproces. Een andere respondent bezag het pensioen juist als gemis, omdat hij hierdoor de kwaliteiten die hij had verkregen met het ouder worden niet langer kon inzetten. Al heeft hij hier naar verloop van tijd met behulp van bridge employment toch een uiting voor gevonden, waaraan hij in zijn pensioen zingeving kan ervaren.

Met het oog op de gerontofobische respondenten, blijkt de zingeving aan het ouder worden problematisch. Een afkeer van de lichamelijke en mentale achteruitgang is wat hier opvalt. De gerontofoben proberen dit het hoofd te bieden door een gerichtheid op sport om jong en gezond te blijven. Wat we hierin terugzien is het door Lacuelle (2016) geformuleerde *age-defying narrative*, waarbij goed ouder worden betekent jong blijven. Daarnaast zien we ook een uitgesproken afkeer van afhankelijkheid, die zich vertaalt in een behoefte tot autonomie over het eigen levenseinde. Deze afkeer lijkt op zijn beurt dan weer verband te houden met het *decline narrative* zoals geformuleerd door Lacuelle, waarin de ouderdom synoniem staat voor vermogensverlies. Door een uitspraak van een van deze respondenten kan een verband worden gezien tussen gerontofobie en de zingeving aan het pensioen. Zo benoemt deze respondent door het pensioen met een verlies van status te maken te krijgen, waarbij hij nu behoort tot de groep gepensioneerden. Vervolgens koppelt hij dit aan het feit dat hij graag jong wil blijven. De pensionering confronteert hem dus met zijn ouder worden, waar hij een negatieve connotatie bij heeft. Hij benoemt dit niet als vervelend te ervaren zolang hij jong en gezond kan blijven. De zingeving van deze respondent in het pensioen lijkt hiermee dus gekoppeld te zijn aan de mogelijkheid om jong en gezond te blijven.

## 6.2 Terugkoppeling doelstelling

Nu we antwoord hebben gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek, kunnen we bekijken of we hiermee ook de doelstelling van het onderzoek behaald hebben. In de doelstelling van dit onderzoek hebben we een onderscheidt gemaakt tussen een kennisdoel en een praktijkdoel. Het kennisdoel voor dit onderzoek hebben we geformuleerd als het meer inzicht te krijgen in de zingeving van babyboomers in de context van hun pensioen en met het oog op gerontofobie. Op basis van de informatie die de analyse en de conclusie hebben opgeleverd kunnen we het kennisdoel van dit onderzoek als behaald beschouwen. Zo is de zingeving van babyboomers in hun pensioen uitvoerig belicht en zijn hierin verschillende zingevingbronnen, als ook processen van zingeving in onderscheiden. Daarnaast is ook het aspect van gerontofobie in relatie tot zingeving naar voren gekomen. Er is daarom meer inzicht verkregen in de zingeving van babyboomers in hun pensioen met het oog op gerontofobie.

Het praktijkdoel van dit onderzoek is geformuleerd als het met de opgedane kennis uit dit onderzoek een bijdrage te leveren aan de praktijk van geestelijke verzorging in de eerste lijn, bij de begeleiding van ouder wordende babyboomers in relatie tot hun pensioen. Over dit praktijkdoel is het vooralsnog moeilijk te zeggen of de opgedane kennis uit dit onderzoek, zijn weg weet te vinden naar de begeleiding van babyboomers in hun pensioen, door geestelijk verzorgers in de eerste lijn. Wel kan het misschien een eerste aanzet zijn tot verder onderzoek op dit gebied waarmee de begeleidingspraktijk kan worden ondersteund. Het onderzoek heeft mijns inziens relevante aspecten met betrekking tot de begeleiding op het gebied van zingeving aan deze doelgroep voor het voetlicht weten te brengen. Ik doel hierbij

met name op de zingevingsprocessen die naar aanleiding van het pensioen worden opgeroepen en die bij sommige van de gepensioneerden kan leiden tot existentiële zingevingsvragen. Het is daarbij duidelijk geworden dat het pensioen een confronterende gebeurtenis kan zijn, waarbij geestelijke begeleiding van toegevoegde waarde zou kunnen zijn. Daarnaast is ook de relatie tussen zingeving aan het ouder worden en de zingeving aan het pensioen, een voor de geestelijke verzorging interessant punt. Wanneer zingeving aan het ouder worden problematisch is, blijkt de zingeving in het pensioen kwetsbaar. Zij is immers gestoeld op een moeilijk te handhaven ideaal van jong en gezond blijven. Bewustzijn van deze zingevingsthematiek is daarom voor geestelijk verzorgers behulpzaam in de begeleiding van deze doelgroep.

### 6.3 Beperkingen van het onderzoek

Er zijn een aantal beperkingen die aan het onderzoek kunnen worden toegeschreven. Ten eerste het gegeven dat in het iteratieve proces niet alle theorie is opgenomen in de operationalisering. In de interviews is er daarom ook niet naar gevraagd. Hierdoor was het moeilijk hierop te analyseren en dit mee te nemen in de beantwoording van de onderzoeksvraag. Dit is een tekortkoming in de onderzoeksplanning. Dit heeft geresulteerd in een tekortkoming in de onderzoeksmethoden.

Een tweede tekortkoming heeft te maken met het beperkte aantal respondenten. Dit gaat ten koste van de generaliseerbaarheid van de resultaten. Ditzelfde probleem is ontstaan, door het gebruik van snowball sampling. Snowball sampling is een goede manier geweest om laagdrempelig en snel aan respondenten te komen. De keerzijde hiervan is dat het vooral witte en hoogopgeleide respondenten heeft opgeleverd. Daarnaast is de meerderheid werkzaam geweest in de zorg en hulpverlening, wat geen goede afspiegeling is van de beoogde onderzoekspopulatie. Dit is een beperking in de gebruikte onderzoeksmethode.

Een derde tekortkoming heeft te maken met dat er geen theoretisch onderscheid is gemaakt tussen beroepen met een hoge status en beroepen met minder hoge status. Het ligt voor de hand dat dit van invloed zou kunnen zijn op de crisis die iemand kan ervaren naar aanleiding van het verlies van werk. Dit doet de vraag rijzen wat de betekenis van dit statusverlies zou kunnen zijn voor de zingeving die iemand in het pensioen kan ervaren. Dit is een tekortkoming in de theoretische inbedding.

Een vierde tekortkoming is dat er bij de onderscheiding van de respondenten met betrekking tot gerontofobie, geen gebruik is gemaakt van een gevalideerd meetinstrument. Hierdoor is het niet duidelijk of de gemaakte onderscheidingen adequaat zijn. Dit gaat ook ten koste van de betrouwbaarheid van het onderzoek, omdat het hierdoor lastig is het onderzoek te herhalen. Dit is een tekortkoming in de onderzoeksmethoden.

### 6.4 Suggesties voor vervolg onderzoek

Een suggestie voor vervolg onderzoek sluit aan bij de laatst genoemde tekortkoming. Dit zou onderzoek kunnen zijn rondom de vraag: Wat is de invloed van statusverlies door de pensionering op de zingeving aan het pensioen en is hierin een verschil tussen hoge status en lage status beroepen?

Een andere suggestie voor vervolgonderzoek betreft longitudinaal onderzoek naar gerontofobie en zingeving. In dit onderzoek zou gekeken kunnen worden of gerontofobie en zingevingsproblematiek toenemen met de leeftijd, of dat het misschien samenhangt met de

mate van afhankelijkheid die iemand gaat ervaren. Hierbij zou gekeken kunnen worden naar wat afhankelijkheid voor de specifieke persoon betekent. Verschillende life events en levensomstandigheden kunnen hierbij betrokken worden, zoals ziekte, immobiliteit van levenspartner, toename van eigen immobiliteit en het verkleinen van de sociale omgeving door bijvoorbeeld de dood van naasten. Daarnaast kan er gekeken worden of gerontofobie blijvend is voor iemand, of dat iemand het ouder worden kan leren aanvaarden.

Een volgende suggestie is uitgebreider onderzoek naar de effecten van gerontofobie op de persoonlijke zingeving en aanverwante levensgebieden, zoals lichamelijke en fysieke gezondheid en sociale relaties. Onderzoek op dit gebied kan ook bijdragen aan begripsverduidelijking.

Een laatste suggestie betreft vergelijkend onderzoek naar de zingeving in het pensioen van mensen die wel- en mensen die geen kinderen en/of kleinkinderen hebben. Uit de analyse van dit onderzoek, alsook het onderzoek van Hupkens et al. (2018) is het belang van kinderen en kleinkinderen voor de zingeving van ouderen naar voren gekomen. Is er een verschil in de zinbeleving van ouderen met of zonder kinderen wanneer zij met pensioen gaan?

## Literatuur

- Airey, L., Lain, D., Jandric, J., & Loretto, W. (2021). A selfish generation? 'Baby boomers', values, and the provision of childcare for grandchildren. *The Sociological Review*, pp. 812-829.
- Alma, H., & Smaling, A. (2010). *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin.* . Amsterdam: SWP.
- Bacova, V., & Halama, P. (2020). Retirement lifestyle conceptualization. *Educational Gerontology*, pp. 688-695.
- Barnett et al., I. (2012). Physical Activity and Transitioning to Retirement: A Systemic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 329-336.
- Becker, H. (1992). *Generaties en hun kansen.* Amsterdam: Meulenhoff.
- Boeije, H. (2012). *Analyseren in kwalitatief onderzoek.* Boom Lemma: Den Haag.
- Bontekoning, A. (2010). *Het generatie raadsel: ontdek de kracht van generaties.* Amsterdam: Mediawerf Uitgevers.
- Bouckaert, F. (2010). Is de ouderenpsychiatrie klaar voor de Babyboomers? *Tijdschrift voor psychiatrie*, 283-285.
- Brandstätter, M., Baumann, U., Borasio, G., & Fegg, M. (2012). Systematic review of meaning in life assessment instruments. *Psycho-Oncology*, 1034-1052.
- Carter, M., & Cook, K. (1995). Adaptation to retirement: Role changes and psychological resources. *Career Development Quarterly*, 67-83.
- Davey, A., & Szinovacz, M. (2004). Dimensions of marital quality and retirement. *Journal of Family Issues*, pp. 431-464.
- Derckx, P. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer 'ouder worden'. Een levensbeschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische levensverlenging.* Brussel: VUBPRESS.
- Diewald, M., & Mayer, K. (2009). The sociology of the life course and life span psychology: Integrated paradigm or complementing pathways? *Advances in Life Course Research*, pp. 5-14.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society.* New York: Norton.
- Erikson, E., & Erikson, J. (1997). *The life cycle completed: Extended version.* New York: W.W. Norton & Company.
- Evers, J. (2007). *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde.* Den Haag: Lemma.
- Feldman, R. S. (2011). *Ontwikkelingspsychologie 2. Levensloop vanaf de jongvolwassenheid.* Amsterdam: Pearson.
- Fingerman, K., Pillemer, K., Silverstein, M., & Sutor, J. (2012). The Baby Boomers' Intergenerational Relationships. *The Gerontologist*, pp. 199-209.
- Froidevaux, A., & Hirschi, A. (2015). Managing the transition to retirement: from meaningful work to meaning in life at retirement. In A. De Vos, & B. van der Heijden, *Handbook of research on sustainable careers* (pp. 350-363). Cheltenham: The Lypiatts.

- George, L., & Park, C. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology*, pp. 365-375.
- Hartog, I., Scherer-Rath, M., Kruizinga, R., Netjes, J., Henriques, J., Nieuwkerk, P., . . . Laarhoven, H. v. (2020). Narrative meaning making and integration: Toward a better understanding of the way falling ill influences quality of life. *Journal of Health Psychology*, 738-754.
- Hearn, S., Saulnier, G., Strayer, J., Glenham, M., Koopman, R., & Marcia, J. (2012). Between Integrity and Despair: Toward Construct Validation of Erikson's Eighth Stage. *Journal of Adult Development*, pp. 1-20.
- Heisel, M., Moore, S., Flett, G., & Norman, R. (2020). Meaning-centered Men's groups: Initial findings of an intervention to enhance resiliency and reduce suicide risk in men facing retirement. *Clinical Gerontologist*, 76-94.
- Hershenson, D. (2016). Reconceptualizing Retirement: A status-based approach. *Journal of aging studies*, 1-5.
- Hölsgens, V.M.H. (2020, november 12). Gebroken verhalen aan de keukentafel. Over zingeving in de Nederlandse verzorgingsstaat (Dissertatie). Geraadpleegd van <https://repository.uvh.nl/uvh/handle/11439/3745>
- Holstein, M., & Minkler, M. (2003). Self, Society and the "New Gerontology". *The Gerontologist*, 787-796.
- Huijsman, R. (2013). *Hoe slaagt de mol? Management, Organisatie en Leiderschap voor toekomstige ouderenzorg [Oratie]*. Rotterdam: B&T.
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., & Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing Ethics*, 973-991.
- Jacobsen, M., & Teodorescu, A. (2022). Gerontophobia: The cultural roots of the old-age anxiety in contemporary society. In A. Teodorescu, & D. Chiribuca, *Shaping Ageing* (pp. 29-52). New York: Routledge.
- Jokela et al., M. (2010). From midlife to early old age: health trajectories associated with retirement. *Epidemiology*, 284-290.
- Kim, J., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender and psychological well-being: A life-course, ecological model. *Journal of Gerontology*, 112-122.
- Knight, Z. G. (2016). A proposed model of psychodynamic psychotherapy linked to Erik Erikson's eight stages of psychosocial development. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, pp. 1047-1058.
- Lacuelle, H. (2016). Chapter 3 - Cultural narratives and counter narratives about later life. In H. Lacuelle, *Becoming who you are: Aging, Self-Realization and cultural narratives about later life* (pp. 93-105). Utrecht: Dissertation University of Humanistics.
- Liefbroer, A., & Dykstra, P. (2000). *Levenslopen in verandering*. Den Haag: SDU Uitgevers.
- Marcia, J. (1966). Development and Validation of Ego-Identity Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 551-558.

- Moen, P. (1996). A Life-Course Perspective on Retirement, Gender and Well-Being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 131-144.
- Naderifal, M., Goli, H., & Ghaljaie, F. (2017). Snowball Sampling: A Purposeful Method of Sampling in Qualitative Research. *Strides in development of medical education*, pp. 1-4.
- Osborne, J. (2012). Psychological effects of the transition to retirement. *Canadian Journal of counseling and psychotherapy*, 45-58.
- Patton, M. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Thousand Oaks: Sage.
- Pinquart, M. (2002). Creating and Maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 90-114.
- Ryff, C. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology of Aging*, pp. 195-210.
- Sciaraffa, S. (2011). Identification, Meaning, and the Normativity of Social Roles. *European Journal of Philosophy*, pp. 107-128.
- Tanskanen, A., Danielsbacka, M., Hamalainen, H., & Sole-Auro, A. (2021). Does Transition to Retirement Promote Grandchild Care? Evidence From Europe. *Frontiers in Psychology*, pp. 1-9.
- Torges, C., Stewart, A., & Duncan, L. (2008). Achieving ego integrity: Personality development in late midlife. *Journal of Research in Personality*, pp. 1004-1019.
- Turner, R. H. (2002). *Handbook of sociological theory*. New York: Plenum Publishers.
- van den Broek, A. (2001). De verraderlijke charme van het begrip generatie. *Tijdschrift voor sociologie*, 229-360.
- van der Bie, R., & Latten, J. (2012). *Babyboomers. Indrukken vanuit de statistiek*. Den Haag/Heerlen: Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).
- van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., van Petegem, S., Neyrink, B., de Pauw, S., Raemdonck, E., & Vansteenkiste, M. (2020). Live well and die with inner peace: The importance of retrospective need-based experiences, ego integrity and despair for late adults' death attitudes. *Archive of Gerontology and Geriatrics*, pp. 1-8.
- van Heerikhuizen, B. (2015). De betekenis van de sixties voor de babyboomgeneratie. *Geron*, 9-12.
- Wang, M., Henkens, K., & Solinge, H. v. (2011). Retirement Adjustment. A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 204-213.
- Westerhof, G. (2013). Zingeving en Ouder worden. *Psychopraktijk*, 15-18.



# Bijlage 1 Toestemmingsformulier

## Toestemmingsformulier (informed consent)

**Betreft:** onderzoek naar zingeving aan pensioen

Ik verklaar hierbij op voor mij duidelijk wijze te zijn ingelicht over de aard, methode en doel van het onderzoek.

Ik begrijp dat:

- Ik mijn medewerking aan dit onderzoek kan stoppen op ieder moment en zonder opgave van reden
- Gegevens anoniem worden verwerkt, zonder te herleiden te zijn naar de persoon
- De opname vernietigd wordt na de uitwerking van het interview

Ik verklaar dat ik:

- Geheel vrijwillig bereid ben aan dit onderzoek mee te doen
- De uitkomsten van dit interview verwerkt mogen worden in een verslag of wetenschappelijke publicatie
- Toestemming geef om het interview op te laten nemen met behulp van een voice-recorder

Handtekening: .....

Naam: .....

Datum: .....

**Onderzoeker:** Ik heb mondeling toelichting verstrekt over de aard, methode en doel van het onderzoek. Ik verklaar mij bereid nog opkomende vragen over het onderzoek naar vermogen te beantwoorden.

Handtekening: .....

Naam: .....

Datum: .....

## Bijlage 2 Interviewguide

### **Interviewguide**

Je bent nu met pensioen gegaan.

Hoe is dat? / Hoe gaat het nu met je?

#### **Zinvragen**

Zijn er dingen waar je tegenaan loopt?

Dingen die je jezelf afvraagt?

#### **Erikson**

Voelt het als een nieuwe levensfase?

Heb je het gevoel dat er een nieuwe taak voor je ligt?

Dat er andere dingen van je verwacht worden?

Hoe vond je het om afscheid te nemen van je werkende leven?

#### **Marcia**

Vond je het lastig om nieuwe dingen te gaan doen?

Of rolde je er zo in?

Is dat een zoektocht?

#### **Roltheorie**

Ik kan me voorstellen dat er best wat wegviel toen je ineens niet meer naar je werk hoefde. Hoe heb je dat ingevuld?

Ben je andere dingen gaan doen of sommige dingen minder of juist intensiever? Hoe is dat verandert?

#### **Thema's**

Waar hou je je mee bezig? Welke dingen zijn belangrijker geworden?

Hoe is het voor je om nu 'gepensioneerde' te zijn?

#### **Lacuelle/Gerontofobie**

Hoe kijk je aan tegen ouderen?

Hoe kijk je aan tegen je eigen verouderen?

#### **Westerhof**

Wat zijn zo de belangrijkste dingen in je leven nu?

En is dat verandert sinds je pensioen?

Ervaar je zingeving? En waar zit het in?

## Bijlage 3 Gerontofobie checklist

Noem de eerste drie woorden die jij associeert met ouderen?

-----

-----

-----

Hoe sta je tegenover je eigen ouder worden?

Liever blijf ik jong

neutraal

verouderen is prima

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

## Bijlage 4 Lijst met woorden en scores

Interview 1.

Vergankelijkheid, levensverhaal, (on)wijsheid, score: 5

Interview 2.

Achter de geraniums zitten, langzaam/sloom, interessant, score: 7

Interview 3.

Mentale en fysieke achteruitgang, de laatste fase ingaan (negatief), vrij, score: 1

Interview 4.

Sloom, dementie, dood, score: 8

Interview 5.

Wijsheid, vermindering vitaliteit, gezellig, score: 6

Interview 6.

Wijs, verval, vrije tijd, score: 4

Interview 7.

Wijs, ziekelijk, saai, score: 2

Interview 8.

Rust, krakkemikkig, doen er steeds minder toe, score: 8

## Bijlage 5 Lijst met axiale codes

### **Code**

Activiteiten en Sociale Contacten  
Afkeer afhankelijkheid  
Age-defying Narrative  
Autonomie over de dood  
Bridge Employment  
Buren  
Decline Narrative  
Experimenteren  
Gerontofobie  
Gezin van herkomst  
Hobby's

Jong/Gezond blijven  
Kinderen  
Kleinkinderen  
Levensomstandigheden (Life Events)  
Natuur  
Negatieve gevolgen verouderen  
Ouders  
Partner  
Pensioen Nieuwe Levensfase  
Projecten  
Reizen

Spiritualiteit  
Sport  
Structuur  
Taak  
Verlies structuur  
Verlies werk  
Vrienden  
Vrijheid  
Vrijwilligerswerk  
Wederkerigheid  
Zelfontplooiing  
Zingeving aan Ouder Worden  
Zingeving aan Pensioen

Zingevingproces  
Zingevingsvragen  
Zorg