



De kracht van ouderen

*Over de
talenten en
vaardigheden van
70-plussers*

Nienke Hertog

In opdracht van: Het lectoraat Mens en Technologie,
Fontys Hogescholen HRM & Psychologie



Lectoraat
Mens &
Technologie



De Kracht van ouderen

Over de talenten en vaardigheden van 70-plussers

Nienke Hertog



Eindhoven, 18 December 2017

Studentnummer: 2222833

Opdrachtgever: Tina ten Bruggencate

Bedrijf: Lectoraat mens & technologie

Domein: Ouderen zorg

Assessor: Jeske Nederstigt

Procesbegeleider: Ton Rovers

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie 'De kracht van ouderen', dat gaat over de verschillende talenten en vaardigheden die ouderen bezitten en de positie van ouderen in de maatschappij. Deze scriptie is geschreven in samenwerking met het lectoraat Mens & Technologie, in het kader van mijn afstuderen van de studie toegepaste psychologie aan de Fontys hogescholen te Eindhoven.

Ik heb mij gedurende de periode van januari tot en met augustus 2017 beziggehouden met het schrijven van deze scriptie. Het onderwerp is zeer complex, maar wel uiterst interessant. Ik heb veel geleerd van alle literatuur die ik gelezen heb en de interviews die ik gedaan heb. Ik heb het onderwerp door en door onderzocht en ik heb allerlei invalshoeken bekeken. Dit is het resultaat van een intensief en leerzaam proces wat zich mijn afstudeeronderzoek mag noemen.

Ik wil alle 70-plussers die deel hebben genomen aan dit onderzoek hartelijk bedanken voor hun gastvrijheid, openheid en inspirerende gesprekken. Ik heb alle interviews met plezier afgenomen en de gesprekken hebben mijn verwachtingen overtroffen. De kennis die ik heb opgedaan gedurende dit onderzoek heeft mijn visie op het leven doen veranderen.

Ik wil alle medewerkers van Fontys bedanken die een bijdrage geleverd hebben aan deze scriptie. In het bijzonder mijn opdrachtgever, Tina ten Bruggencate voor het aanbieden van dit onderwerp en de fijne samenwerking. Daarnaast wil ik mijn afstudeerbegeleider, Ton Rovers hartelijk bedanken voor de uitzonderlijke steun die hij geboden heeft, de inspirerende gesprekken en de vakinhoudelijke kennis.

Ik wil ook mijn speciale dank uitspreken naar alle mensen waarmee ik samen in de werkplaats gezeten heb. Deze mensen hebben mij naast een leerzame ook een enorm gezellige periode geboden. Ik wil hun al het goeds wensen voor hun toekomstige loopbaan.

Als laatst wil ik mijn vriend Ruud bedanken voor zijn steun en toeverlaat en zijn expertise op spelling en grammatica.

Ik wens u veel plezier bij het lezen van deze scriptie.

Nienke Hertog

Eindhoven, 18 december 2017

Samenvatting

De opvatting heerst dat ouderen vaak eenzaam en ongelukkig zijn, ook worden zij vaak geassocieerd met afhankelijkheid. Er is momenteel weinig aandacht voor de mogelijkheden die ouderen te bieden hebben. Het lectoraat Mens & Technologie is echter van mening dat ouderen diverse kwaliteiten bezitten en stelt daarom de volgende vraag: *Wat zijn de talenten en vaardigheden van 70-plussers en hoe kunnen deze ingezet worden om te voorzien in hun sociale behoefte?*

Hierbij wordt de nadruk niet gelegd op de zieligheid en bescherming van ouderen maar op hun kracht.

Voor dit onderzoek zijn tien diepte interviews gehouden met 70-plussers. Door het analyseren van deze interviews zijn diverse praktische en complexe intermenselijke vaardigheden naar voren gekomen die bijdragen aan de sociale behoefte van ouderen. Alle ouderen die meededen aan het onderzoek waren tevreden tot zeer tevreden met hun sociale omgeving. Zij handelen proactief en investeren veel in hun familie en vrienden. Ze hebben een optimistische kijk op het leven en laten zich niet tegen houden door belemmeringen, maar zoeken altijd naar mogelijkheden.

Het benutten van je talent draagt bij aan een hoge mate van subjectief welzijn, dit geldt voor alle leeftijden. Anders dan het IQ, topt het EQ bij mensen pas tussen het 60^{ste} en het 80^{ste} levensjaar. De kracht van ouderen ligt in het vermogen om met complexiteit om te gaan en te leren van eigen ervaringen. Ouderen hebben een sterk zelfsturend vermogen en bevatten veel procedurele kennis over de wereld en menselijk omgangsvormen. Soms brengt het ouder worden wel fysieke beperkingen met zich mee, dit hoeft echter geen invloed te hebben op het mentale welzijn. Er bestaan genoeg alternatieven om toch te kunnen blijven doen wat je wilt doen. Daarnaast hebben ouderen andere waarden dan jongeren. Ouder worden gaat dus niet strikt verbonden met achteruitgang. Talenten en vaardigheden kunnen bijdragen aan het voldoen in sociale behoefte. Zo zijn er sociale vaardigheden die direct invloed hebben op sociale relaties. Andere vaardigheden waaronder praktische vaardigheden kunnen indirect ook bijdragen aan het voldoen aan sociale behoefte. Deze dragen namelijk bij aan het vermogen om te investeren in een gelijkwaardige en wederkerige relatie. Ouderen investeren nog volop in de samenleving door middel van vrijwilligerswerk, mantelzorg en deelname aan sportverenigingen.

Inhoud

Voorwoord	5
Samenvatting.....	7
1. Inleiding	11
2. Theoretisch kader.....	14
2.1 Talenten en subjectief welzijn.....	14
2.2 Psychologische vermogens.....	15
2.3 Beleving van het fysieke welzijn.....	16
2.4 Talenten en vaardigheden en het voldoen aan sociale behoefte.....	17
2.5 Het faciliteren van talenten en vaardigheden.....	17
3. Methode	19
3.2 Deelnemers	19
3.4 Procedure	20
3.5 Materialen	20
3.6 Kwalitatieve analyse	22
4. Resultaten.....	23
4.1 De beleving van praktische vaardigheden	23
4.2 Complexe intermenselijke vaardigheden.....	25
4.3 Sociale omgeving.....	27
5. Conclusie	27
6. Discussie	28
Bibliografie	31
Bijlage 1: Topic-list.....	33
Bijlage 2: Folder en visitekaartje	34
Bijlage 3: Contract geluidsopname.....	35
Contract geluidsopname	35
Bijlage 4: Gecodeerde transcripten.....	36
Bijlage 5: Taxonomie	41
Bijlage 6: Analyse materiaal	48
Bijlage 7: Mindmaps	52

1. Inleiding



Figuur 1: Krantenkoppen ouderen in Nederland

Bronnen: (RTL Nieuws, 2016), (NOS, 2017), (Borst & Gaemers, n.d.) en (Nationaal Ouderenfonds, 2017)

een aantal dingen op wanneer je recente artikelen leest over ouderen. Als eerst komen de woorden 'eenzaamheid', 'verpleeghuis', 'tekort' en 'pensioen' vaak naar voren. Daarnaast gaan veel van de artikelen over de zorg rondom ouderen en vooral over de aspecten die daar niet goed in gaan. Ook in "De cijfers en feiten over ouderen in Nederland", gepresenteerd door de NOS (2017), is veel negatieve informatie te vinden over ouderenvoorzieningen. Uit onderzoek blijkt dan ook dat er veel negatieve opvattingen bestaan over ouderen. Zo heerst de opvatting dat de meerderheid van de ouderen erg eenzaam en ongelukkig is, ook worden ouderen gezien als 'incompetent' (Versteegh & Westerhof, 2007), waardoor zij vaak geassocieerd worden met afhankelijkheid (van Hees, Horstman, Jansen, & Ruwaard, 2015). Ouder zijn lijkt een ware nachtmerrie volgens de media. Ouderen zelf voelen zich echter vaak helemaal niet incompetent en afhankelijk (Versteegh & Westerhof, 2007).

De literatuur die gericht is op de mogelijkheden voor ouderen krijgt momenteel veel minder aandacht. Het lectoraat Mens & Technologie gelooft echter dat ouderen veel kwaliteiten bezitten waar op dit moment weinig aandacht voor is. In dit onderzoek wordt daarom de focus gelegd op de kracht van ouderen.

Het lectoraat Mens & Technologie, onderdeel van Fontys Hogescholen HRM & Psychologie, richt zich oorspronkelijk op het wederzijds beïnvloeden van mens en hedendaagse technologie (Strum, 2016).

Het lectoraat heeft veel onderzoek gedaan naar verschillende onderwerpen rondom ouderenzorg met als doel om ouderen een socialer en vitaler leven te bieden. Om de kennis uit te breiden heeft het domein ouderenzorg de volgende **adviesvraag** gesteld:

Hoe kunnen talenten en vaardigheden van 70-plussers ingezet worden om te voorzien in hun sociale behoefte?

Om antwoord te kunnen geven op deze vraag moet er eerst onderzocht worden welke talenten en vaardigheden ouderen bezitten. De **onderzoeksvraag** luidt dus als volgt:

Wat zijn de talenten en vaardigheden van 70-plussers?

Binnen dit onderzoek gaat het vooral om de beleving omtrent de talenten en vaardigheden van een persoon en dus niet om de mate van prestatie. Als de persoon zelf het gevoel heeft ergens goed in te zijn en plezier beleeft aan het inzetten van een bepaalde vaardigheid is dat voldoende om mee te nemen in het onderzoek. Ter ondersteuning van de onderzoeksvraag is daarom de volgende deelvraag geformuleerd:

1) Wat is de beleving van het benutten van praktische vaardigheden van 70-plussers?

Uit de theorie blijkt dat de kracht van ouderen ligt in de complexe intermenselijke vaardigheden. Om deze reden is er onderscheid gemaakt tussen praktische- en complexe intermenselijke vaardigheden. De tweede deelvraag luidt dus als volgt:

2) Welke complexe intermenselijke vaardigheden bezitten 70-plussers?

Daarnaast is er nog een derde deelvraag geformuleerd ter ondersteuning van de adviesvraag:

3) Hoe draagt het benutten van talenten en vaardigheden momenteel bij aan het voorzien van sociale behoeften van 70-plussers?

Ondanks dat er veel onderzoeken en artikelen gericht zijn op de aftakeling en achteruitgang bij het ouder worden zijn er ook onderzoeken bekend die zich richten op strategieën voor een langer en gezonder leven. Zo zijn er vijf gebieden in de wereld vastgesteld waar mensen genieten van een langer, socialer en vitaler bestaan. Deze zones worden de “blauwe zones” genoemd. Deze gebieden zijn recordhouders van de meeste 100-jarigen, maar de hoogte van de leeftijd is niet wat deze gebieden zo speciaal maakt. Het gaat meer om de opmerkelijke kwaliteit van het leven op latere leeftijd. Om deze reden is er veel onderzoek gedaan naar deze gebieden en zijn er verschillende factoren in kaart gebracht die mogelijk invloed hebben op een langer en vitaler leven. Zo heeft Mishra (2009) vastgesteld dat ouderen van 80 tot 90 jaar, anders dan in Nederland, nog meedraaien in de samenleving alsof ze 30 jaar jonger zijn. Onderzoek heeft vastgesteld dat de eetgewoontes, sociale

netwerken, rust nemen en het hebben van een doel in het leven bijdragen aan een langer en vitaler bestaan (Mishra, 2009) en (Cantwell, 2016). In de blauwe zones blijven mensen hun hele leven hun talenten en vaardigheden toepassen in de samenleving. Op deze manier blijven zij dus altijd een doel houden in het leven en zijn zij altijd betrokken in een sociaalnetwerk (Mishra, 2009). Ook Niny van Oerle (2007) voormalig lid van de Tweede Kamer der Staten-Generaal voor het CDA, verteld in een interview dat men meer uit moet gaan van de kracht van ouderen. *“Ouderen moeten veel meer anticiperen op het ouder worden en zelf maatregelen nemen”* aldus Niny van Oerle (2007). Zij geeft aan dat hier een mentale omslag voor nodig is en hoopt dat deze in de aankomende jaren gerealiseerd kan worden. Steverink (2009) heeft onderzocht welke hulpbronnen en zelfmanagement vaardigheden belangrijk zijn om gezond en gelukkig oud te worden. Hij beschrijft het belang van het ontvangen en geven van liefde en de behoefte om jezelf positief te onderscheiden door middel van bijzondere talenten en vaardigheden. Uit het onderzoek van Nauta, de Lange & Görtz (2010) over leeftijdsgebonden inzetbaarheid, is gebleken dat ouderen minder vaak dan jongeren gestimuleerd worden om hun inzetbaarheid te vergroten door middel van trainingen en scholing. Ouderen blijken hier wel net zoveel behoefte aan te hebben als jongeren. Dat ouderen behoefte hebben aan uitdaging komt ook terug in een onderzoek over doorstarters van de NIDI (2014). Zij beschrijven verschillende casussen over mensen die een carrière switch maken na hun 65^{ste} levensjaar en hier veel plezier aan beleven. Volgens van Beek, Roosma, van der Steen & Verhoeven (2009) hebben we de samenleving zo ingericht dat ouderen een bron zijn van zorg en frustratie in plaats van een bron van vreugde en rijkdom. Dit komt volgens hen doordat we deze doelgroep benaderen als een doelgroep die ‘klaar’ is. Het nodig om de beeldvorming over ouderen te veranderen en niet meer de nadruk te leggen op de zieligheid en bescherming, maar de focus te leggen op de mogelijkheden en kwaliteiten van mensen. Het is dus interessant om dieper in te gaan op de kwaliteiten van ouderen om deze in het vervolg te kunnen benutten.

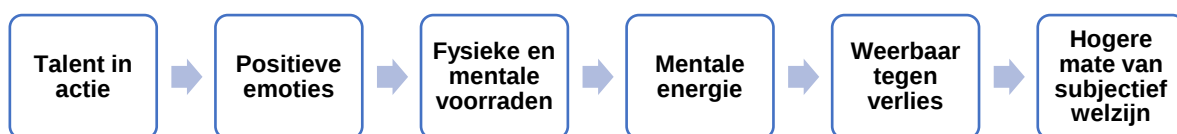
Het eerste deel van het onderzoek bestaat uit een literatuurstudie. Onderzoeken die zijn meegenomen in deze literatuurstudie mogen niet meer dan tien jaar oud zijn, tenzij blijkt dat de informatie nog als voldoende accuraat kan worden beschouwd. De literatuur is gezocht via zoekmachines als: de mediatheek van Fontys hogescholen, Google en Google scholar. Ook is er informatie verkregen uit relevante studieboeken van de studierichting HRM en Psychologie. Daarnaast heeft de opdrachtgever verschillende bronnen aangeleverd. Het tweede deel van het onderzoek bestaat uit een veldonderzoek, hierin zijn tien diepte-interviews gehouden met 70-plussers. In de interviews ligt de focus op de talenten en vaardigheden en hoe de ouderen deze inzetten in het dagelijks leven. De interviews zijn semigestructureerd en open gecodeerd. In de resultatenparagraaf zal dus antwoord gegeven worden op de deelvragen, maar er worden ook andere bevindingen op basis van de interviews gerapporteerd.

2. Theoretisch kader

2.1 Talenten en subjectief welzijn

Het benutten van je kwaliteiten is voor ieder individu in iedere leeftijdscategorie belangrijk, dit draagt namelijk bij aan het subjectief welzijn (van Beek et al., 2009). Om dit verder toe te lichten wordt er eerst onderscheid gemaakt tussen de begrippen: talent, talent in actie en vaardigheid. *Talent* wordt in dit onderzoek beschouwd als het hebben van een natuurlijke aanleg, begaafd zijn. Er is sprake van bepaalde patronen in iemands denkvermogen die van nature sterk ontwikkeld zijn. In deze omschrijving gaat het dus over iemands potentie. Wanneer men gebruik maakt van zijn potentie wordt dit *talent in actie* genoemd (Dewulf, 2012). Wanneer iemand plezier heeft in het uitvoeren van een bepaalde activiteit en ernaar uitkijkt om dit te doen, kan het gaan om een talent in actie. *Talent in actie* is een vaardigheid die iemand zonder al te veel moeite toepast en die voor de persoon zelf over het algemeen als niet bijzonder wordt ervaren, maar bijvoorbeeld door de omgeving wel. Iemand is te allen tijde in staat om deze vaardigheid toe te passen ook bij vermoeidheid en stress. Men haalt *plezier* en *energie* uit de vaardigheid (Dewulf, 2012). Een *talent in actie* is dus een vaardigheid waar iemand goed in is en plezier aan beleeft. Omgekeerd is een *vaardigheid* niet een talent in actie, mensen bezitten namelijk verschillende vaardigheden die nuttig zijn maar die niet per se plezier opleveren. Een vaardigheid is het vermogen om een handeling bekwaam uit te voeren of een probleem adequaat op te lossen (Dewulf, 2012).

Wanneer iemand kan doen waar hij of zij goed in is, levert dit goede resultaten op. Wanneer je je talent in actie benut, zorgt dit voor positieve emoties. Deze positieve emoties leiden tot fysieke en mentale voorraden en deze leiden tot meer mentale energie. De mentale energie helpt bij het overkomen van tegenslagen, dit maakt iemand meer weerbaar tegen verlies. Doen waar je goed in bent leidt dus tot positieve emoties en daardoor tot een hogere mate van *subjectief welzijn*.



Figuur 1: Bron: Dewulf, 2012

Algemeen subjectief welzijn is de mate van tevredenheid die iemand ervaart omtrent alle aspecten in zijn leven. Aspecten zoals werk en financiën, familie en vrienden, maatschappelijke positie en lichamelijke en geestelijke gezondheid (CBS, n.d.). Een hoge mate van subjectief welzijn betekent dus een hoge mate van tevredenheid over het eigen leven. Het gaat hierbij nadrukkelijk over de beleving van de eigen situatie en niet over de feitelijke situatie. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met een hoge mate van subjectief welzijn, fysiek en mentaal beter functioneren en een verlaagde kans hebben op bepaalde ziektes. Dat geldt andersom ook, wanneer er sprake is van een verminderd

subjectief welzijn kan dit een negatieve invloed hebben op het fysieke en mentale welzijn, uiteindelijk zal iemand hierdoor minder goed kunnen functioneren (Steverink, 2009 en van Gunst, 2012).

2.2 Psychologische vermogens

Volgens van Beek et al. (2009) ligt de kracht van ouderen in het vermogen om met complexiteit om te gaan en te leren van eigen ervaringen. Welke talenten en vaardigheden iemand bezit is sterk afhankelijk van iemand zijn persoonlijke ervaringen. Dit is tevens een van de redenen waarom kalenderleeftijd vaak geen goede indicatie geeft van de mogelijkheden die een persoon te bieden heeft (Zinsmeister, Meerman, & van hoof, 2014).

Van Beek et al. (2009) maakt onderscheid tussen twee verschillend soorten intelligentie, het IQ, dit gaat over cognitieve vaardigheden die meetbaar zijn en het EQ, hieronder vallen complexe intermenselijke vaardigheden die minder goed meetbaar zijn. Het IQ topt bij mensen rond de twintig jaar. Vervolgens ontwikkelt het EQ nog lang door en topt ergens tussen de 60 en de 80 jaar. Bij beide soorten talenten neemt de variatie gedurende de leeftijd sterk toe. Naast het onderscheid tussen het IQ en het EQ wordt er ook onderscheid gemaakt tussen vloeiende en gekristalliseerde psychologische vermogens. Het vloeiende vermogen ontwikkelt zich, net als het IQ, ongeveer tot aan het twintigste levensjaar. Deze vermogens zijn voornamelijk (neuro)biologisch bepaald en hebben betrekking op het vermogen en de snelheid van het systeem, bijvoorbeeld het werkgeheugen. Door middel van het vloeiende vermogen kunnen jonge mensen abstracte kennis makkelijker tot zich nemen, ook wanneer deze informatie als nutteloos kan worden bestempeld, dit valt onder het cognitief leren. Naarmate iemand ouder wordt zullen de cognitieve leervermogens afnemen, maar dit wordt gecompenseerd door het vermogen om met complexiteit om te gaan. Het gekristalliseerde psychologische vermogen bevat meer inhoudelijke en procedurele kennis over de wereld, de menselijke omgangsvormen en socialisatieprocessen. Dit wordt ook wel het sociaal emotionele leervermogen genoemd (Mönks, 2015). Deze vermogens vallen onder het EQ en hebben dus ook betrekking op de complexe intermenselijke vaardigheden. Het gekristalliseerde vermogen blijft langzaam toenemen en topt net als het EQ soms pas rond het tachtigste levensjaar.

Volgens Zinsmeister et al. (2014) is de levenservaring die iemand opdoet sterk verwant met het vermogen tot communicatieve zelfsturing. De ontwikkeling van dit vermogen verloopt voor ieder individu anders. Hoe sterk de gekristalliseerde vermogens zijn ontwikkeld hangt af van de mate waarin de ontwikkeling hiervan op peil gehouden wordt. Er zijn twee belangrijke factoren die hier invloed op hebben. Als eerste de eigen inspanning en investering voor persoonlijke groei en ten tweede de uitdagingen die de omgeving iemand biedt. Ouderen zijn beter in staat om weloverwogen beslissingen te maken op basis van eigen ervaringen dan jongeren. Kortom, zij hebben een beter zelfsturend vermogen. Daarnaast lijken ouderen beter in staat te zijn tot zingeving. Uit onderzoek van Nauta et al. (2010) blijft de professionaliteit gedurende de loopbaan vrij stabiel en kunnen ouderen beter tegen stress dan jongeren. Iedere leeftijdscategorie heeft dus zijn eigen kwaliteiten. Dat ouder worden strikt verbonden is met cognitieve achteruitgang is volgens professor Mönks (2015) dan ook een mythe.

2.3 Beleving van het fysieke welzijn

Dit onderzoek is niet direct gericht op de mate van prestatie, maar meer op de beleving van praktische vaardigheden en het fysieke welzijn. Ouderen hebben een verhoogde kans op gezondheidsklachten, zoals: hartaandoeningen, een verhoogde bloeddruk, rugklachten, reuma en ook de hersenen gaan langzaam achteruit (Nauta et al., 2010 en Bruggink, 2009). Gezondheid gaat echter niet alleen over de lichamelijke gezondheid maar ook over de mentale gezondheid, hoe tevreden is iemand met zijn leven ondanks fysieke beperkingen. Hoe tevreden je bent over het leven is afhankelijk van wat je belangrijk vindt en in hoeverre je daaraan voldoet. Ouderen hebben vaak andere waarden dan jongeren. Dit wordt niet veroorzaakt door de leeftijd op zich, maar door de veranderende omstandigheden gedurende iemands levensloop (van Nauta et al., 2010).

In de huidige Nederlandse maatschappij zijn er twee perspectieven vastgesteld met betrekking tot ouder worden: het vervalperspectief en het trotseerperspectief (Laceulle, 2017). In het verval perspectief wordt ouderdom gezien als enkel verval en achteruitgang. Het trotseerperspectief daarentegen lijkt positiever te zijn, hierin wordt vooral gefocust op de aspecten van de jeugd: *fitheid, productiviteit en zelfstandigheid* (De Groof & Elchardus, 2005). Hierin is de opvatting dat fittere en productievere ouderen meer tevreden zijn dan minder fitte en minder productieve ouderen. Ouder worden gaat echter onherroepelijk samen met 'aftakeling', 'hulpbehoevendheid' en 'maatschappelijke terugtrekking'. De fitheid, productiviteit en zelfstandigheid neemt dus af na een bepaalde leeftijd. Dit zou volgens de jeugdige waardenpatronen betekenen dat het welzijn van ouderen ook onherroepelijk achteruit gaat (De Groof & Elchardus, 2005). In een ander onderzoek wordt dit het '*Jong-zijn-ideaal*' genoemd, waarin ouder worden onaantrekkelijk wordt bevonden (Nauta et al., 2010). Het idee dat ouder worden een nachtmerrie is, geldt dus voor beide bovengenoemde perspectieven. Vanuit het trotseerperspectief gezien gaat het welzijn van iemand dus ook onherroepelijk achteruit op latere leeftijd (Laceulle, 2017). Dit is in werkelijkheid echter niet het geval. Dit heeft te maken met de verschuiving van waardenpatronen (De Groof & Elchardus, 2005). Dus waar jongvolwassenen productiviteit, fitheid en zelfstandigheid belangrijk vinden, vinden ouderen waarden als *rust, ontspanning, spel, creativiteit en wijsheid* belangrijk (Braam, van Tilburg, Deeg, Beekman, & van Tilburg, 1998). De fysieke en mentale achteruitgang van ouderen moet dus niet ontkend worden, maar het mag niet de maatstaaf zijn voor het welzijn van de persoon.

Laceulle (2017) draagt een alternatief perspectief aan dat zich richt op zelfverwerkelijking. Dit perspectief legt de focus op het proces van steeds meer 'worden wie je bent'. Dit ontwikkelingsproces houdt in dat iemand steeds meer het leven gaat leiden dat voor hem in lijn staat met wat hij belangrijk vindt, een leven dat 'klopt'. Het zelfverwerkelijkingsperspectief laat ruimte voor de omgang met mogelijke beperkingen die het ouder worden met zich mee brengt. Daarnaast wordt er rekening gehouden met de veranderende waardenpatronen zoals die zijn vastgesteld door Tornstam (Braam et al., 1998).

Wanneer er gesproken wordt over de talenten en vaardigheden van ouderen in de rest van het onderzoek is het van belang dit te zien vanuit de waardenpatronen die voor ouderen zelf belangrijk zijn: rust, ontspanning, spel, creativiteit en wijsheid. Of iets een vaardigheid of talent is wordt dus gemeten met behulp van deze waarden.

2.4 Talenten en vaardigheden en het voldoen aan sociale behoefte

Er zijn talenten en vaardigheden die direct en indirect van invloed zijn op sociale relaties. Zo zijn de sociale omgangsvormen waaronder: communicatieve vaardigheden, zelfreflectie en empathisch vermogen direct van invloed op de inhoud en diepgang van de relatie. Wanneer iemand bijvoorbeeld communicatief vaardig is of veel empathie toont, is de kans groot dat deze persoon aardig of prettig in de omgang bevonden wordt. Ook kan er met behulp van zelfreflectie diepgang ontstaan in de relatie. Daarnaast zijn intermenselijke vaardigheden zoals: zelfsturend vermogen en het maken van weloverwogen beslissingen indirect van invloed op iemands sociale omgeving. Dit geldt ook voor fysieke vermogens en praktische vaardigheden. Deze vaardigheden bieden iemand namelijk de mogelijkheid tot investeren. Het investeren in relaties valt onder de sociale basale behoeften van de mens (Steверink, 2009). Volgens Knipscheer, Dykstra, van Tilburg & de Jong-Gierveld (1998) is het net zo belangrijk voor het welzijn om steun te geven als steun te ontvangen, dit heeft betrekking op de wederkerigheid in een gelijkwaardige relatie. De balans tussen geven en nemen is belangrijk in een gelijkwaardige, vaak intieme relatie. Knipscheer et al. (1998) beschrijft dit als de 'ruiltheorie', waarin mensen een berekening maken van de kosten en baten van een relatie. Hierin wordt een onbalans in een relatie soms geaccepteerd door altruïstische of morele overwegingen. Doordat ouderen op latere leeftijd, vaak rond de 70-jaar, meer hulpbehoevend worden door mogelijke fysieke beperkingen, vind hier ook een onbalans plaats in de instrumentele balans in een relatie. Het tekort aan instrumentele steun wat een ouderen te bieden heeft kan worden gecompenseerd door het bieden van sociaal emotionele steun.

2.5 Het faciliteren van talenten en vaardigheden.

Mensen hebben over het algemeen de behoefte om hun talenten en vaardigheden tot uiting te brengen. Er zijn verschillende plaatsen waar mensen hun talenten en vaardigheden kunnen ontdekken, ontwikkelen en toepassen. Kinderen leren bijvoorbeeld vaardigheden op school en dit geeft hen ook de mogelijkheid om hun talenten te ontdekken. Voor volwassenen is een loopbaan ook een manier om je talenten en vaardigheden te ontwikkelen en toe te passen (NIDI, 2014). Ook sportclubs en verenigingen zijn manieren om talenten en vaardigheden te faciliteren en te delen met anderen. Omdat ouderen andere behoeften hebben dan jongeren, worden er ook andere eisen gesteld aan faciliteiten.

De ruime meerderheid van de 70-plussers in Nederland is niet meer werkzaam in een betaalde baan, slechts een klein percentage ouderen is na het pensioen begonnen aan een zogenaamde 'doorstartbaan'. Doorstarten gebeurt vaker bij mensen die met vervroegd pensioen zijn gegaan dan bij mensen die gewerkt hebben tot de pensioengerechtigde leeftijd (NIDI, 2014). De doorstartbaan betreft vaak een parttimebaan met een lager uurloon. De meeste doorstarters geven echter aan het niet voor

het geld te doen. In de meeste gevallen van gepensioneerden die na hun 65^{ste} levensjaar nog werken gaat het om een baan of functie die is voortgekomen uit een bepaalde passie of langdurige interesse voor deze functie. Onderzoek door Breedveld, de Klerk, & de Hart (2005) naar activiteiten van ouderen toont aan dat ouderen vaak vrijwilligerswerk doen. Dit kan gaan om politiek activisme (deelname aan collectieve acties), informele zorgtaken zoals mantelzorg, oppassen op kleinkinderen en vrijwilligerswerk in kerkelijk verband of bij sportclubs. Dit onderzoek over vrijwilligerswerk bij ouderen gaat voornamelijk over de generatie 50 tot 69-jarige. Over de activiteiten van 70-plussers is minder bekend, maar de verwachting is dat bovengenoemde activiteiten (in mindere mate) ook nog ondernomen wordt door 70-plussers, dit wordt verder onderzocht in het veldonderzoek.

3. Methode

3.1 Het onderzoek

Het tweede deel van het onderzoek bestaat uit een veldonderzoek. Door middel van het theoretisch kader is er een topic-list samengesteld, deze vormt de basis van het veldonderzoek. De data voor het onderzoek zijn verkregen door middel van diepte-interviews met de doelgroep: 70-plussers. Het veldonderzoek is uitgevoerd door middel van semigestructureerde interviews. Om de interviews achteraf te kunnen analyseren werden er van alle interviews geluidsopnamen gemaakt. De opnames werden vervolgens getranscribeerd en systematisch geanalyseerd om tot de resultaten paragraaf te komen. De begrippendefinitie zoals deze omschreven staat in het theoretisch kader zal verder toegepast blijven worden in de rest van het onderzoek.

3.2 Deelnemers

Er hebben in totaal 10 respondenten deelgenomen aan dit onderzoek. De deelnemers zijn gekozen op basis van hun leeftijd, 70 jaar of ouder, er is geen maximumleeftijd verbonden aan het onderzoek. Een ander criterium is dat de deelnemers nog zelfstandig thuis moeten wonen en dus niet in een verzorgingsthuis. Dit criterium is gekozen omdat er een bepaalde mate van zelfstandige activiteit wordt verwacht van de deelnemers. Zij moeten nog de mogelijkheid hebben om bepaalde interesses te kunnen uiten en daarnaast nog fysiek en mentaal in staat zijn om in bepaalde mate voor zichzelf te kunnen zorgen. Wanneer iemand thuis woont wordt dit als voldoende beschouwd, hierbij mag er spraken zijn van hulp van familie, vrienden en eventueel de thuiszorg. Het laatste is zo gekozen omdat dit representatief is voor de doelgroep. De gemiddelde leeftijd is 75,6 jaar. De jongste deelnemer is 70 jaar en de oudste deelnemer 86 jaar. Er hebben zes mannen en vier vrouwen meegedaan aan het onderzoek. De deelnemers bevinden zich in verschillende plaatsen in Nederland, in zowel dorpen als steden. Alle deelnemers hebben een Nederlandse nationaliteit en zijn in Nederland opgegroeid. De ruime meerderheid van de respondenten geeft aan geen geloofsovertuiging te hebben of actief een geloof te volgen. Er zijn geen criteria opgesteld voor opleidingsniveau, maar de ruime meerderheid van de deelnemers is hoger opgeleid.

3.3 Werving

De deelnemers zijn geworven door middel van convenience sampling, dit betekend dat er gebruik is gemaakt van het netwerk van de onderzoeker. Het gaat hierbij alleen om secundaire contacten en geen primaire contacten. Er is dus geen sprake van een persoonlijke band tussen de onderzoeker en de respondent. Niet iedereen die benaderd is heeft deelgenomen aan het onderzoek. Dit kwam doordat sommige mensen het te spannend vonden om mee te doen en niet durfde, anderen vertelden in een stressvolle situatie te verkeren en niet lekker in hun vel te zitten en daarom niet mee te willen doen aan het onderzoek. De interviews zijn gehouden tussen 4 mei en 1 juni 2017.

3.4 Procedure

De respondenten werden mondeling en via de mail benaderd. De respondent werd in de meeste gevallen eerst voor het onderzoek gevraagd door de persoon die bekend is voor hem of haar. Dit wekt meer vertrouwen op bij de respondent en hierdoor werd de kans op deelname vergroot. Wanneer zij toegezegd hadden om deel te nemen aan het onderzoek, nam de onderzoeker contact met hen op om een afspraak te maken en verdere informatie te geven over het interview. Deze informatie werd verstrekt door middel van een folder (bijlage 2). Bij directe benadering door de onderzoeker werd de folder direct verstrekt. Hierin stond waar het interview globaal over zou gaan en hoelang het zou gaan duren. Ook stonden er een aantal vragen in ter voorbereiding van het interview. Zoals: 'wat doet u overdag en 's avonds?' en 'waar bent u goed in?'. De vragen waren bedoeld om de respondenten alvast na te laten denken over het onderwerp en bewustwording te creëren, zodat zij tijdens het interview sneller een volledig antwoord zouden hebben op deze vragen (Heldens & Reysoo, 2005). Om verwarring te voorkomen zijn de vragen zo eenvoudig mogelijk gesteld (J.H. van Raad, persoonlijke communicatie, 3 mei 2017). De respondenten krijgen ook de contact gegevens van de onderzoeker voor wanneer zij mogelijk nog vragen hebben voorafgaand aan het interview. Verder werden de interviews bij de respondenten thuis en individueel afgenomen in een ruimte met zo min mogelijk afleiding. Dit gaf de respondenten de mogelijkheid om rustig hun eigen verhaal te vertellen zonder afleiding of beïnvloeding van buitenaf (Heldens & Reysoo, 2005). De interviews duurde gemiddeld 45 minuten tot een uur. Voorafgaand aan het interview werd er een contract getekend voor het toestaan van een geluidsopname. De interviews begonnen met de volgende Introductie: *Bedankt dat u mee wilt doen aan het onderzoek voor mijn afstudeerscriptie. Het gaat ongeveer een uurtje duren. Daarnaast wordt er een geluidsopname van het interview gemaakt. Deze wordt gebruikt voor mijzelf om de informatie te kunnen analyseren en zal dus niet zomaar verstrekt worden aan derden. Verder is het interview anoniem en zal u naam verder niet genoemd worden in de scriptie. Het interview gaat over de dingen die u zoal doet en ook over uw persoonlijke mening daarover. De focus ligt hierbij voornamelijk op de dingen die u leuk vindt om te doen. Daarbij wil ik u ook vragen om te vertellen over de dingen waar u goed in bent. Het is hierbij van belang om niet bescheiden te zijn. We beginnen eerst met wat achtergrondinformatie. Heeft u tot zover nog vragen?* Aan het einde van het interview werden de respondenten bedankt voor hun deelname en werd er nog even nagepraat naar aanleiding van het interview.

3.5 Materialen

Voor dit onderzoek zijn semigestructureerde interviews afgenomen. Ten eerste is er vanuit de literatuur een topic-list samengesteld. Deze topic-list (Bijlagen 1) bestaat uit tien onderwerpen, deze vormen de basis van het interview. Er is gekozen voor een semigestructureerd interview zodat er naast de topics ook in gegaan kan worden op andere thema's die een bijdragen kunnen leveren aan het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Op deze manier werd de mogelijkheid geboden dieper op het onderwerp in te gaan en om nieuwe informatie te verzamelen die verbredend is op de theorie. Op de volgende pagina is de gebruikte topic-list weergegeven met daarnaast de onderbouwing van de

vragen.

De topic-list begint met demografische informatie en achtergrondinformatie over de deelnemer. Dit dient als kennismaking en als opstapje naar de andere interview onderwerpen.

3.5 Ethische verantwoording

Binnen dit onderzoek is gehandeld volgens de gedragscode voor praktijkgericht onderzoek zoals deze is opgesteld door hbo-raad vereniging hogescholen (Andriessen, Onstenk, Delnooz, Smeijster, & Peij, 2010). Bij de volgende punten is rekening gehouden met het waarborgen van de kwaliteit en het doel van het onderzoek en het waarborgen van de anonimiteit en veiligheid van iedereen die bij het onderzoek betrokken is geweest.

Als eerst is er zorgvuldig omgegaan met de literatuur. De bronnen die gebruikt zijn voor het onderzoek zijn beoordeeld op kwaliteit, betrouwbaarheid en relevantie van de informatie. Bronnen zijn daarom niet meer dan 10 jaar oud, tenzij bekend is dat de theorie die behandeld wordt nog steeds van toepassing is. Bronnen zijn alleen verkregen via betrouwbare zoekmachines en personen uit het werkveld. Alle literatuur is verwerkt volgens de richtlijnen van de american psychology association (APA). Er is voornamelijk gebruik gemaakt van Nederlandse literatuur omdat hier voldoende over beschikbaar was en dit aansloot bij de actualiteit van het onderwerp.

Bij dit onderzoek is geen sprake van belangenverstrengelingen tussen belanghebbende, de waarde van het onderzoek blijft puur informatief en is onpartijdig. Wel is er binnen dit onderzoek sprake van een bepaald doel, dit doel heeft de richting van het onderzoek bepaald, maar er is geen informatie vermeden of verzwegen ten behoeve van dit doel.

De onderwerpen van dit onderzoek zijn complex. Voor de totstandkoming van het theoretisch kader is de onderzoeksvraag vanuit verschillende invalshoeken bekeken. Om het doel en de kwaliteit van het onderzoek te bewaken heeft er overleg plaats gevonden met diverse mensen uit het werkveld en zijn er verschillende ideeën in overweging genomen.

Om de anonimiteit van de respondenten uit dit onderzoek te bewaken zijn er geen namen terug te vinden in het verslag. Vanwege ethische overwegingen zijn alle respondenten op de hoogte gesteld van de geluidsopnames die gemaakt zijn van de interviews, alle respondenten hebben hiervoor officieel toestemming gegeven middels het tekenen van een contract. Alle respondenten zijn voorafgaand aan het interview zo volledig mogelijk geïnformeerd over de procedure van het interview. Iedere deelnemer was ten alle tijden toegestaan om zich terug te trekken uit het onderzoek. Daarnaast zijn de respondenten nooit verplicht gesteld om antwoord te geven op de vragen die gesteld werden. De privacy is in acht genomen er is vertrouwelijk omgegaan met de informatie volgens de gedragscode. De deelnemers zijn allemaal in het bezit van de contact gegevens van de onderzoeker voor vragen of opmerkingen over het onderzoek zowel voorafgaand als achteraf van het interview. Verder zijn alle deelnemers met respect benaderd en behandeld en is de onderzoeker ten alle tijden vriendelijk geweest tegen de deelnemers.

Om het onderzoek toegankelijk te maken is rekening gehouden met de uitleg van bepaalde begrippen en de woordkeuze. Het onderzoek is te begrijpen door iemand met een niet-psychologische achtergrond. Daarnaast wordt het onderzoek beschikbaar gesteld via Open Access.

3.6 Kwalitatieve analyse

Nadat alle interviews afgenomen en getranscribeerd zijn, vindt de data-analyse plaats. Dit wordt gedaan door middel van drie stappen, zoals deze omschreven staan in 'Analyseren in kwalitatief onderzoek' van Boeije (2014).

De vaardigheden worden gemeten door middel van de waarden die voor ouderen belangrijk zijn: *rust, ontspanning, spel, creativiteit en wijsheid* (Braam et al., 1998). Er is niet met zekerheid vast te stellen of iemand daadwerkelijk goede prestaties levert op bepaalde vlakken, er kon alleen gevraagd worden naar de beleving van eigen vaardigheden en talenten. In de interviews werd ook niet direct gevraagd naar iemands talent, omdat de veronderstelling is dat de deelnemers hier geen antwoord op kunnen geven, dit komt omdat de definitie van talenten in dit onderzoek anders is als de gebruikelijke definitie van talent. Daarnaast is de doelgroep erg bescheiden en spreekt men niet vaak over eigen talenten. In de theorie staan wel verschillende aspecten genoemd die veronderstellen dat iets een vaardigheid, talent of talent in actie is, deze aspecten zijn dus los onderzocht en worden aan het einde samengevoegd om de talenten en vaardigheden te bepalen.

Open coderen

Om het coderen overzichtelijker te maken zijn alle transcripten uitgeprint en gecodeerd met pen en markeerstiften. Voorafgaand aan het coderen is er nagedacht over bepaalde thema's die relevant zijn voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Het is hierbij belangrijk om wel open te staan voor nieuwe thema's of het veranderen van thema's, tijdens het coderen wordt dus niet beperkt tot de vooraf opgestelde thema's, deze dienen puur als richtlijnen. Voor het coderen werden alle transcripten als eerst verdeeld in losse fragmenten. Een fragment bestaat uit een deel van een interview die betrekking heeft op een bepaald onderwerp. Het onderwerp werd vervolgens in de kantlijn van de tekst geplaatst als code. Een fragment kan soms meerdere codes bevatten en een code kan terugkomen in verschillende fragmenten. Sommige delen van het interview dragen niet bij aan het beantwoorden van de onderzoeksvraag, deze fragmenten werden niet meegenomen in de verdere analyse. De zinnen die kenmerkend zijn voor het fragment werden gemarkeerd, hierdoor kon informatie later makkelijker teruggevonden worden. In deze fase blijven de codes zo dicht mogelijk bij wat er gezegd is, dit wordt in-vivo-coderen genoemd (Boeije, 2016). Daarnaast kunnen codes voortkomen uit de literatuur en vanuit de onderzoeker zelf. De codes worden onderverdeeld in bepaalde thema's en thema's werden onderverdeeld in categorieën. Sommige thema's en categorieën waren van tevoren vastgesteld, andere zijn ontstaan gedurende het coderen. Deze thema's en codes zijn allemaal genoteerd in een Excel bestand, deze vormen de taxonomie, deze is terug te vinden in bijlage 5.

Axiaal coderen

Door middel van het open coderen is alle informatie uit de interviews op een rij gezet, er zijn echter nog weinig verbanden gelegd en de informatie is nog erg breed. In de fase van het axiaal coderen wordt de overbodige informatie eruit gefilterd en worden codes met dezelfde betekenis samengevoegd onder één begrip. Omdat dit een dynamisch proces is en er continue dingen worden veranderd en aangepast is ervoor gekozen om geen informatie weg te gooien of thema's te verwijderen. Alle informatie blijft dus te allen tijde toegankelijk maar niet alles wordt gebruikt in de verdere analyse.

Selectief coderen

Als er voldoende structuur is aangebracht in de codes en thema's wordt de informatie gekoppeld aan de theorie. In deze fase gaat het dus om het leggen van verbanden en het vinden van overeenkomsten en verschillen. Dit is gedaan door middel van het maken van mind-maps (bijlage 7) en schema's (bijlage 6).

4. Resultaten

De oudste deelnemer (86 jaar) heeft recent in het ziekenhuis gelegen en bevond zich tijdens het interview nog in de herstelfase. De deelnemer was hierdoor erg beperkt in zijn kunnen en functioneerde niet als voorheen. Omdat deze situatie erg afwijkt van de andere deelnemers is ervoor gekozen deze deelnemer niet mee te nemen in de verdere resultaten. Met afvallen van deze deelnemer zijn de twee oudste deelnemers allebei 79 jaar.

4.1 De beleving van praktische vaardigheden

De prestaties met betrekking tot praktische vaardigheden wordt gemeten door middel van de waarden die belangrijk zijn voor ouderen: *rust, ontspanning, spel, creativiteit en wijsheid* (De Groof & Elchardus, 2005). In dit onderzoek wordt er dan ook niet gezocht naar uitmuntende prestaties. Het gaat over de beleving van vaardigheden die in het dagelijks leven toegepast worden plus eventuele hobby's of bezigheden buiten de standaard taken om. Onder standaard taken vallen de taken die nodig zijn om te voorzien in basisbehoefte. Bij alle respondenten is er sprake van voldoende vaardigheid om te voorzien in eigen basisbehoefte, deze werden dan ook verder in het onderzoek achterwege gelaten. Er werd aandacht besteed aan de taken die iemand onderneemt buiten de standaard taken om. Dit kan zijn voor plezier of om een andere rede. De focus ligt op vaardigheden waar iemand plezier aan beleeft en waar iemand het gevoel heeft goed in te zijn. Wanneer dit een standaard taak bevat, bijvoorbeeld: iemand kan heel goed koken, wordt deze ook meegenomen in het onderzoek. Alle deelnemers beschikken over diverse vaardigheden en passen deze veelvuldig toe in het dagelijks leven.

"Ik knutsel veel, ik hobby veel, ik onderhoud het huis ook grotendeels zelf... Dus ik werk veel met de handen enzo, dingen doen. Ik doe wat aan sport. Ik probeer één keer in de week hard te lopen enzo."

Respondent 7

Ik lees. Ik doe aan zweefvliegen."

De vaardigheden die 70-plussers inzetten zijn voornamelijk vaardigheden die zij op jongere leeftijd hebben geleerd en waar zij nog steeds gebruik van maken. Zo heeft respondent 3 een eigen bedrijf gehad en weet veel over administratie, momenteel zet hij deze vaardigheid in bij meerdere sportverenigingen waar hij penningmeester is geworden, ook helpt hij zijn zoon bij de administratie van zijn bedrijf. Het verschil tussen vroeger en nu is dat de vaardigheden nu ingezet worden op vrijwillige basis en niet meer vanwege een verplichting. De deelnemers geven aan het een opluchting te vinden om geen, of niet meer zoveel, verplichtingen te hebben. Gewoon lekker kunnen doen waar men zelf zin in heeft, dat is voor de deelnemers het belangrijkste. Een ander verschil tussen nu en vroeger bij de 70-plussers, is dat het doel van de activiteit niet meer gericht is op snelheid en prestaties, de nadruk ligt op het plezier wat aan de activiteit ontleend wordt.

"In de tuin doe ik ook heel veel zelf, maar niet alles, ik ga niet meer snoeien, door de reuma, ik kan niet meer op mijn knieën zitten wat ik deed. Dus ik doe nu alles voorovergebogen en dat houd je niet meer zo lang vol. Dus waar ik vroeger een dag over deed, doe ik nu een week over. Maar ik vind het leuk dus ik doe het gewoon."

Respondent 5

Naast vaardigheden die men heeft opgedaan op jongere leeftijd worden er ook nog steeds nieuwe vaardigheden bijgeleerd. Sommige deelnemers proberen bijvoorbeeld actief op de hoogte te blijven van nieuwe technologie en besteden ruim de tijd om zelfstandig uit te zoeken hoe het werkt.

"Ja, dat zijn wel dingen waar ik koek en dag mee bezig sint maar ik zal het vinden...Ja dat is dan toch de nieuwsgierigheid denk ik, maar ik zal het vinden. En het zelf willen doen denk ik gewoon."

Respondent 3

Aldus respondent 3 over het uitvinden van zijn Tomtom. Eén andere deelnemer is sinds kort begonnen aan een cursus Frans en weer een ander heeft de behoefte zich meer te verdiepen in onderwerpen als duurzaamheid en dergelijke. Er zijn ook deelnemers die zich meer beperken tot de vaardigheden die zij al bezitten, maar niet meer de behoefte hebben om nieuwe vaardigheden bij te leren. Zo heeft respondent 1 altijd in de bouw gewerkt en nu past hij deze vaardigheden veelvuldig toe in zijn dagelijks leven, zowel voor het onderhoud van zijn eigen huis en tuin, als ook voor burens en vrienden die een helpende hand nodig hebben. Hij vindt het werk fijn om te doen en het levert hem voldoening op.

Alle vrouwelijke deelnemers benoemen regelmatig bezig te zijn met handwerkjes zoals: breien, naaien en appliqueren. Dit deden zij al hun hele leven, maar op deze leeftijd hebben zij hier meer tijd voor dan toen ze nog jong waren. Zij vinden handwerken een prettige en nuttige bezigheid, ze maken kleding voor zichzelf en daarnaast regelmatig voor de kleinkinderen en kinderen. Andere creatieve vaardigheden die genoemd zijn, zijn schilderen en muziek maken.

Alle deelnemers vinden het belangrijk om voldoende in beweging te blijven. De meeste mannelijke

respondenten doen dit door middel van hardlopen, gemiddeld twee keer in de week. De meeste vrouwelijke deelnemers doen aan oudere gym of aqua gym. Fietsen en wandelen is een activiteit die alle 70-plussers uit dit onderzoek regelmatig met plezier ondernemen. Bij alle deelnemers was er sprake van een fysieke achteruitgang zoals: stijfheid, artrose of reuma, maar geen ernstige beperkingen. Bezig blijven is voor alle deelnemers van belang, maar dan wel met dingen die ze zelf belangrijk vinden.

4.2 Complexe intermenselijke vaardigheden

Ondanks dat er niet precies gemeten kan worden wat de talenten en vaardigheden van mensen zijn door middel van diepte-interviews, is het toch mogelijk om een bepaald beeld te schetsen hierover. Dit maakt het mogelijk om hier toch een uitspraak over te doen. Volgens de theorie ligt de kracht van ouderen in de complexe intermenselijke vaardigheden, deze kunnen door middel van de diepte-interviews boven water gehaald worden. Gedurende de interviews geeft iemand bijvoorbeeld al blijk van bepaalde sociale vaardigheden. Er is bijvoorbeeld goed te merken of iemand goed luistert, of men begrijpt wat er gezegd wordt en hoe men reageert op de vraag die gesteld wordt. Deze observatie kan als ondersteuning dienen van de informatie die verteld wordt. Verder komt er gedurende de interviews vaak een bepaalde levensvisie naar voren die blijk geeft van bepaalde intermenselijke vaardigheden die zijn toegepast. De manier hoe men over bepaalde dingen denkt is het resultaat van complexe intermenselijke vaardigheden zoals deze gedefinieerd zijn in de theorie. Bij alle respondenten is er voldoende mate van zelfreflectie om antwoord te kunnen geven op de vragen. Zelfreflectie kan bij sommige respondenten zelfs beschouwd worden als een talent in actie.

Een ruime meerderheid van de deelnemers geeft aan open te staan voor nieuwe ontwikkelingen. Al eerder is het voorbeeld van technologie genoemd, alle deelnemers maken gebruik van de moderne communicatiemiddelen. Maar ook vinden zij het belangrijk om op de hoogte te blijven van de veranderingen in de wereld.

“Terugkijken en het zien hoe je kinderen het doen en hoe je kleinkinderen het doet en hoe de wereld toch een beetje anders is dan vroeger en hoe je daar zelf instaat en hoe je daarmee omgaat en dat je niet alles verwerpt. Ik hoor zo vaak om me heen van: ‘ooh moderne... en dat kan toch niet en zus kan niet’ en dan denk ik, ja waarom niet, het is zo. En waarom niet. Ik denk dat van alles ook iets goeds kan komen en dat je niet speciaal moet denken van dat was toen veel beter, nee dat geloof ik niet. Dus, ik denk dat je met twee benen op de grond moet blijven staan en om je heen moet kijken. Ook om gesprekspartner van je klein kinderen te blijven.”

Respondent 5

Het openstaan voor nieuwe dingen en het omgaan met veranderingen is een intermenselijke vaardigheid die terugkomt bij veel van de deelnemers. Dit loopt over in het accepterend vermogen wat bij alle deelnemers een vaardigheid is. Ongeacht wat er gebeurt, ze accepteren de situatie zoals deze is, ook wel nuchterheid te noemen. Wanneer bepaalde lichamelijke vaardigheden minder worden of wegvallen zoeken ze naar andere manieren om te kunnen doen wat ze willen doen. Het denken in

mogelijkheden is een intermenselijke vaardigheid die bij alle respondenten naar voren komt. Dit is ook terug te zien in het voorbeeld van respondent 5 die toch graag in de tuin wilt blijven werken ongeacht haar fysieke achteruitgang. Respondent 10 geeft aan dat hij door minder fysiek functioneren zijn hobby zweefvliegen niet meer zelfstandig mag uitvoeren. Hij vindt dit jammer maar verteld dat hij nog steeds naar de club gaat en op een andere manier een bijdragen aan de club levert. Ook onderneemt hij nu regelmatig andere activiteiten met zijn vrouw zoals het opzoeken van musea en theaters, hier heeft hij ook plezier in. *“Je moet vooral niet bij de pakken neer gaan zitten”* zegt respondent 10. Deze intermenselijke-vaardigheden helpen bij het omgaan met tegenslagen en verlieservaringen.

Een paar respondenten hebben een bovengemiddeld probleemoplossend vermogen. Ze vinden het prettig om zich bezig te houden met ingewikkelde zaken bij bijvoorbeeld de sportvereniging of -club. Ze zien dit als het oplossen van een puzzel, ze vinden dit een interessante bezigheid en voelen zich hierdoor betrokken bij en nuttig voor de club. Respondent 10 laat weten dat hij goed is in het aansturen van mensen en dat hij graag leidinggeeft. Ook is hij goed in vooruitkijken en plannen. Zo zijn er ook diverse sociale vaardigheden en talenten te onderscheiden bij de 70-plussers. De meerderheid van de deelnemers geeft aan dat ze een goede omgang met de mensen om hen heen belangrijk vinden, dit geldt vooral bij de familie: kinderen en kleinkinderen. Er worden vaardigheden benoemd als 'belangstellend luisteren' en 'accepterend luisteren'. Dit houdt in dat je niet direct een oordeel geeft over wat de ander zegt, maar dat je eerst luistert en de situatie probeert te begrijpen voordat je hier een oordeel over uitspreekt. Het helpen van naasten en het bieden van steun is ook in verschillende situaties terug te zien. Alle vrouwelijke respondenten zetten zich bijvoorbeeld in voor eenzamen ouderen, zowel individueel als bij een organisatie. Daarnaast wordt het klaarstaan voor vrienden en familieleden erg belangrijk gevonden, zowel bij ziekte als gezondheid. Het bieden van passende zorg is hier een vaardigheid die wordt toegepast. Zo ook bij het oppassen op de kleinkinderen. Alle respondenten met kleinkinderen vinden het erg fijn om op te passen en doen dit regelmatig.

Kenmerkend aan de respondenten is de optimistische kijk op het leven en de hoge mate van het subjectief welzijn.

“Ik heb een optimistische kijk op de mensheid, ook op mezelf en op m'n leven. Ja, er is heel veel verdriet, maar er is nog heel veel moois nog over en zo moet je dat zien”

Respondent 2

4.3 Sociale omgeving

Alle 70-plussers die deel hebben genomen aan dit onderzoek zijn tevreden tot zeer tevreden met hun sociale omgeving. De sociale vaardigheden dragen direct bij aan de diepgang van relaties en de andere vaardigheden die genoemd worden vergroten het vermogen om in relaties te investeren en dragen om deze reden indirect bij aan het voldoen in sociale behoefte. Zo zet respondent 1 zijn vakmanschap over bouwen en tuinieren in om anderen te helpen en delen de vrouwelijke respondenten kennis over handwerken. Respondent 2 houdt van koken en nodigt soms haar vriendinnen uit om te komen eten. Respondent 9 help mee aan het organiseren van een jaarlijkse reünie van haar leeftijdsgenoten en bakt taarten voor de sportvereniging. De helft van de deelnemers is lid van een sportvereniging of club (hardloop-, golf-, aqua-gym- en zweefvliegclub). En meer dan de helft is lid van een bridgeclub. Binnen deze clubs wordt gebruik gemaakt van verschillende vaardigheden, de sport zelf is een praktische vaardigheid die wordt ingezet en onderhouden met behulp van de club en daarnaast functioneert de club ook als ontmoetingsplek tussen mensen. De 70-plussers geven aan door middel van de sportclubs vriendschappen uit bijvoorbeeld de studententijd te kunnen onderhouden, maar ook nieuwe mensen te leren kennen en nieuwe vriendschappen op te bouwen door middel van de sportclubs. Het contact met de jeugd wordt ook als zeer waardevol beschouwd.

Het toepassen van vaardigheden draagt ook positief bij aan het persoonlijk welzijn. Het overwinnen van een bepaalde uitdaging in het dagelijks leven zorgt voor de 70-plussers voor veel voldoening. Het gevoel hebben nog dingen te kunnen wordt als prettig ervaren. Ook het gevoel om erbij te horen en betrokken te blijven bij de groep vinden de deelnemers plezierig.

5. Conclusie

De talenten en vaardigheden van 70-plussers

De 70-plussers die deel hebben genomen aan dit onderzoek leiden een actief leven en bezitten diverse vaardigheden en talenten. De resultaten van het veldonderzoek komen overeen met de literatuur. Naast het inzetten van vaardigheden die ze al hebben, zijn de meesten ook nog bezig met het opdoen van nieuwe kennis en vaardigheden. De praktische vaardigheden en talenten van 70-plussers die naar voren gekomen zijn uit dit onderzoek zijn: administratieve vaardigheden, organisatorische vaardigheden, koken en bakken, tuinieren, timmeren en klussen, handwerken, muziek maken, schilderen, hardlopen, zweefvliegen, golven, bridgen, fietsen en wandelen. Deze vaardigheden worden zowel gezamenlijk als individueel toegepast.

Er worden dus sociale contacten verkregen door middel van het inzetten van sportieve vaardigheden. Zo worden verschillende vaardigheden ingezet om elkaar te helpen en er worden vaardigheden met elkaar gedeeld. Op deze manier wordt er voldaan aan de sociale behoeften van de respondenten.

De complexe intermenselijke vaardigheden en sociale vaardigheden van 70-plussers die uit dit onderzoek naar voren zijn gekomen, zijn: accepterend- en belangstellend luisteren, passende zorg en

steun bieden, opvoedkundigheid, aansturen van mensen, acceptatie, nuchterheid, doorzettingsvermogen, denken in mogelijkheden, vooruitkijken en plannen, omgaan met veranderingen, optimisme, sterk probleemoplossend vermogen en zelfreflectie.

Deze vaardigheden dragen bij aan het vermogen om te investeren in relaties en dragen daardoor positief bij aan de sociale omgeving van de ouderen. De ouderen uit het onderzoek zijn dan ook tevreden tot zeer tevreden met hun sociale contacten. Daarnaast draagt het benutten van deze vaardigheden bij aan zingeving en het algemeen.

6. Discussie

Dit onderzoek is een toevoeging aan de literatuur omdat er geen eerder Nederlands onderzoek te vinden is over de talenten en vaardigheden van mensen boven de 70 jaar. Talenten en vaardigheden zijn echter moeilijk vast te stellen in een korte tijd en zijn moeilijk meetbaar. Zeker omdat de kracht van ouderen ligt bij de meer complexe intermenselijke vaardigheden, waarvan uit de theorie al blijkt dat deze lastig meetbaar zijn. Zoals al eerder besproken is, is er niet met zekerheid vast te stellen of iemand daadwerkelijk goede prestaties levert op bepaalde vlakken, er is alleen gevraagd naar de beleving van eigen vaardigheden en talenten. De informatie is dus meer subjectief dan objectief.

Het bevragen van complexe intermenselijke vaardigheden vereist een zekere mate van zelfreflectie van de deelnemers, niet alle mensen zijn hiertoe instaat. Daarnaast speelt ook de bescheidenheid van de doelgroep een rol, deelnemers vonden het erg lastig om te zeggen waar ze goed in zijn, laat staan of ze ergens talent in hebben. Dit maakt dat binnen één diepte-interview lang niet alles boven tafel komt. De meeste deelnemers van dit onderzoek waren hoger opgeleid en/of getrouwd met een hoger opgeleiden, doordat het opleidingsniveau hoog lag was er mogelijkheid tot diepgang.

Mensen die niet lekker in hun vel zaten of angstig waren deden niet mee aan het onderzoek. De resultaten gaan dus uiteindelijk over hoger opgeleide 70-plussers die goed in hun vel zitten. Hier moet rekening mee gehouden worden bij het generaliseren van de onderzoeksresultaten.

De onderzoeksvraag, deelvragen en adviesvraag zijn niet volledig aansluitend. Omdat de onderzoeksvraag niet voldoende ondersteuning bood om antwoord te kunnen geven op de adviesvraag is deelvraag drie toegevoegd: Hoe draagt het benutten van talenten en vaardigheden momenteel bij aan het voorzien van sociale behoefte van 70-plussers? Antwoord op deze vraag biedt dus een basis voor het adviesrapport.

Naast het feit dat het benutten van talenten en vaardigheden bijdraagt aan het voorzien in sociale behoefte, heeft het vooral ook betrekking tot zingeving. Doordat iemand gebruik kan maken van zijn talenten en vaardigheden voelt iemand zich waardevol, voor zichzelf en voor anderen. Wanneer iemand zich waardevol voelt, draagt dit bij aan meer zelfvertrouwen en een hogere mate van subjectief welzijn. Dit heeft een positieve invloed op de gezondheid (Steeverink, 2009). Dit onderzoek bevestigt dit principe. Alle respondenten maken namelijk veelvuldig gebruik van hun vaardigheden en voelen zich gezond, ook had geen enkele deelnemer last van eenzaamheid.

De verschuiving in waardenpatronen (Braam et al., 1998) zoals deze beschreven staat in de theorie was duidelijk terug te zien bij de deelnemers. Deze nieuwe waardenpatronen lijken een zekere rust en tevredenheid te bieden voor de respondenten. Hier is ook sprake van het zelfverwerkelijkingsperspectief van Laceulle (2017), zo deden de respondenten dingen die zij zelf belangrijk vonden.

Het stereotype dat omschreven staat in de theorie, dat ouderen vaak eenzaam, afhankelijk, warm en incompetent zijn (Versteegh & Westerhof, 2007), leek voor geen van de respondenten van toepassing te zijn. Wel was er blijk dat zij dezelfde stereotypering over ouderen hadden, maar zich hier actief tegen aan het verzetten waren. Hiermee maken zij gebruik van de assimilatieve strategie (Versteegh & Westerhof, 2007). De ouderen uit dit onderzoek distantiëren zich dus van het stereotype, ze beschouwde zichzelf als meer optimistisch en vaak meer actief dan leeftijdsgenoten, al hadden sommige ook het idee dat andere ouderen nog actiever waren dan zij. Het distantiëren van het stereotype over ouderen zou de eigenwaarde in stand moeten houden (Versteegh & Westerhof, 2007), het onderzoek bevestigt dit principe. Alle ouderen leken voldoende eigenwaarde en zelfvertrouwen te hebben.

De 70-plussers die deel hebben genomen aan dit onderzoek hadden allemaal een hoge mate van subjectief welzijn en waren allemaal in goede gezondheid, op een paar ouderdomskwaaltjes na. De conclusie hieruit is dat er niet specifiek een interventie op deze doelgroep gericht hoeft te worden, maar dat de informatie die de doelgroep gegeven heeft toepasbaar gemaakt kan worden voor een interventie voor een andere doelgroep, bijvoorbeeld eenzame ouderen. De ouderen uit dit onderzoek hebben de positieve kanten van het ouder worden laten zien. De ouderen waren allemaal tevreden met hun leven en leverde wel degelijk een bijdragen aan de samenleving. Deze bevindingen kunnen bijdragen aan het vormen van een positievere visie op ouderen en ouder worden.

In de theoretische verantwoording van dit onderzoek wordt omschreven dat het stereotype over ouderen van jongs af aan wordt aangeleerd en vervolgens wordt geïnternaliseerd. Momenteel wordt ouder worden vaak gezien als iets negatiefs en er worden veel producten aangeboden die het ouder worden zouden moeten tegengaan. De mensen die een negatief beeld hebben van ouderen en ouder worden en zich niet verzetten tegen dit stereotype zullen zich dus uiteindelijk gaan aanpassen aan het stereotype en zich hiernaar gaan gedragen. Hierdoor zullen zij mogelijk het idee krijgen dat er veel dingen niet meer mogelijk zijn wanneer je ouder bent en minder snel opzoek gaan naar oplossingen. Ook bedrijven investeren daarom niet meer in ouderen werknemers, want er zou te weinig toekomst in zitten. Hiermee wordt de kennis en vaardigheden van ouderen op bepaalde gebieden niet meer toegepast en krijgen ouderen niet meer de kans om hun kennis en vaardigheden te benutten. Wanneer iemand na een bepaalde leeftijd geen kansen meer krijgt zal hij ook geen kans meer hebben om zichzelf te bewijzen. Het stereotype wordt hierdoor instant gehouden. De uitkomsten van dit onderzoek maken duidelijk dat ouder worden zeker niet per definitie iets negatiefs betekend.

Alle deelnemers van dit onderzoek vertelden dat ze wel degelijk veel zin hadden in het leven. Ook lieten verschillende mensen weten dat ze eigenlijk langer hadden willen doorwerken, zowel in de voormalige baan als in een alternatieve baan. Bepaalde aspecten van de baan vergde echter veel energie, dit maakte dat mensen er toch voor gekozen hebben om met pensioen te gaan. Iemand gaf de tip om rond het 50^{ste} levensjaar minder te gaan werken of minder belastend werk te gaan doen. Hierbij zou het geen probleem zijn om ook minder betaald te krijgen. Maar het zou er wel voor zorgen dat mensen langer met plezier kunnen blijven doorwerken. De veronderstelling is dat wanneer mensen rond hun 50^{ste} levensjaar minder belastend werk hoeven te verrichten uiteindelijk langer kunnen doorwerken en met meer plezier.

Er is momenteel te weinig erkenning voor de talenten en vaardigheden van ouderen. Dit onderzoek gaat nog vrij globaal over de talenten en vaardigheden van ouderen. In vervolgonderzoek zou dieper ingegaan kunnen worden op de complexere intermenselijke vaardigheden. Op die manier kan er nog een beter beeld gevormd worden over de kracht van ouderen. Vervolgens kunnen jongere mensen leren van deze intermenselijke vaardigheden. Deze kunnen bijvoorbeeld toegepast worden in de arbeid- en organisatiepsychologie. Om meer bekendheid te creëren voor de kracht van ouderen en een bijdrage te leveren aan een visie op ouderen en ouder worden wordt geadviseerd om een campagne uit te voeren. Deze wordt verder toegelicht in het adviesrapport.

Bibliografie

- Andriessen, D., Onstenk, J., Delnooz, P., Smeijster, H., & Peij, S. (2010). *Gedragscode praktijkgericht onderzoek voor hbo: gedragscode voor het voorbereiden en uitvoeren van praktijkgericht onderzoek binnen het hoger beroeps onderwijs in Nederland*. HBO raad vereniging hogescholen hogescholen .
- Boeije, H. (2014). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Boom Lemma Uitgevers.
- Borst, H., & Gaemers, C. (n.d.). <https://www.scherpopouderenzorg.nl/>.
- Braam, A., Deeg, D., Tilburg, van, T., Beekman, A., & Tilburg, van, W. (1998). *Gerontranscendence as a life cycle perspective: an initial empirical approach among the elderly in The Netherlands*. Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie, 29(1), 24-32.
- Breedveld, K., de Klerk, M., & de Hart, J. (2005). *Ouderen en maatschappelijke inzet: de betekenis van toenemende arbeidsparticipatie onder ouderen voor de betrekkenheid van ouderen*. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 36(1), pp. 40–41.
- Cantwell, J. (2016). *On John Keats and Blue Zones*. Baylor university medical center, 29(2), 220-223.
- centraal bureau voor de statistiek . (sd). *Begrippen*. Opgeroepen op 2017, van www.cbs.nl: <https://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/methoden/begrippen?tab=s#id=subjectief-welzijn>
- De Groof, S., & Elchardus, M. (2005). *"Zolang ge maar gezond zijt e uwe man nog hebt": Een empirische analyse van welzijnservaring van 75-jarige Vlamingen*. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 36(2), 55-67.
- Dewulf, L. (2012). *Ik kies voor mijn talent*. Leuven: LannooCampus.
- Heldens, J., & Reysoo, F. (2005). *De kunst van et interviewen: reflectie op het interview met een guide*. Radboud university Nijmegen, 10(3), 106-121.
- Knipscheer, C., Dyksta, P., van Tilburg, T., & de Jong-Gierveld, J. (1998). *Leefvormen en sociale netwerken van ouderen: een selectie van bevindingen uit een NESTOR-studie*. Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie, 29, 111-119.
- Laceulle, H. (2017). *Kijk anders naar oude mensen: ze groeien nog*. NRC .
- Mishra, B. (2009). *Secret of Eternal Youth; Teaching from the Centenarian Hot Spots ("Blue Zones")*. Indian J Community Med., 34(4), 273-275.
- Mönks, F. (2015). *Ontwikkelingspsychologie: Inleiding tot de verschillende deelgebieden*. Assen: koninklijke van Gorum BV.
- Nauta, A., Lange de, A., & Görtz, S. (2010). *Lang zullen ze leven, werken en leren: Een schema voor het begrijpen en beïnvloeden van inzetbaarheid gedurende de levensloop*. Gedrag en organisatie, 23(2), 136-157.
- Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI). (2014). *Het tweede bedrijf: ander werk na je pensioen*.
- RTL Nieuws (2016). Opgehaald van <https://www.rtlnieuws.nl/nederland/politiek/hoe-slecht-hebben-ouderen-in-nederland-het-nou-echt>.

- NOS. (2017). <https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2158576-de-feiten-en-cijfers-over-ouderen-in-nederland.html>.
- Van Oerle, N. (2007). *Uitgaan van de kracht van ouderen*. (K. w.-z. Aedes Actiz, Interviewer)
- Nationale Ouderenfonds (2017). <https://www.ouderenfonds.nl/help-mee/campagne-geer-en-goor/>.
- Steeverink, N. (2009). *Gelukkig en gezond ouder worden, welbevinden, hulpbronnen en zelfmanagementvaardigheden*. Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie, 244-252.
- Strum, J. (2016). *Verlengingsaanvraag lectoraat Mens & Technolgie 2016-2020*.
- van Beek, K., Roosma, F., van der Steen, M., & Verhoeven, I. (2009). *Meer leven: Strategie voor een samenleving waarin meer mensen langer leven*. Heerenveen: Denktank 2100.
- van Gunst, S. (2012). *Eenzame ouderen functioneren slechter*. Tijdschrift voor praktijkondersteuning, 7(6), 161-161.
- van Hees, S., Horstman, K., Jansen, M., & Ruwaard, D. (2015). *Betekenenissen van burgerschap van ouderen in de participatiesamenleving*. Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen, 93(5), pp. 191–196. Opgehaald van www.tsg.bsl.nl.
- Versteegh, E., & Westerhof, G. (2007). *Wederzijdse stereotypen van jongeren en ouderen en hun relatie met zelfbeeld en zelfwaardering*. Tijdschrift voor Gerontologie en geriatrie, 38(1), 24-31.
- Zinsmeister, J., Meerman, M., & van Hoof, J. (2009). De betekenis van ouder worden in de organisatie: ouder worden als sociale constructie van leeftijd. *tijdschrift voor HRM*, 54-76.

Topiclist

Topics	Vragen
Demografische informatie	- Leeftijd - Burgerlijke stand - Geloofsovertuiging
Loopbaan	- Kunt u vertellen over uw loopbaan? Wat heeft u tot nu toe voor opleidingen gevolgd? En wat voor werk heeft u gedaan? - Welke baan vond u het leukst?
(Nu) Bezigheden	- Wat doet u zoals overdag en 's avonds?
(Ervaring) Bezigheden	- Welke activiteiten vindt u prettig om te doen? Leuker dan andere activiteiten. - Waarom onderneemt u die activiteit?
Hobby's	- Wat zijn uw hobby's? - Voor welke activiteit zou u 's nachts wakker gemaakt kunnen worden? - Is dit een activiteit die u ook nog kunt ondernemen wanneer u moe bent? - Zou u die activiteit vaker willen doen dan u nu doet? - Is het een activiteit die u graag alleen doet of graag samen?
Opbrengst	- De activiteiten die u doet? Wat leveren die u op? - In sociale zin? - Voor u persoonlijk? Wat haalt u eruit? - Geeft het voldoening?
Doel	- Staat u 's ochtends op met een doel? - Met welk doel staat u 's ochtends op?
Verborgten talenten	- Zijn er dingen die u graag zou willen doen maar momenteel niet, of te weinig doet? - Wat is de reden dat u dat nu minder doet? - Wat heeft u nodig zodat u die activiteit wel zou kunnen doen?

Om erachter te komen welke vaardigheden mensen benutten, wordt er eerst onderzocht wat voor activiteiten zij ondernemen. Vervolgens kan er verder onderzocht worden welke vaardigheden ingezet worden bij het volbrengen van deze activiteiten.

Een talent is een bepaalde vaardigheid die iemand ook nog met plezier kan benutten bij vermoeidheid (Dewulf, 2012).

Wanneer iemand een talent bezit wordt dit vaak erkend door de omgeving, dit kan uiteraard alleen als de vaardigheid wordt ingezet in het bijzijn van anderen (Dewulf, 2012).
Ook wanneer iemand graag een bepaalde vaardigheid uit wanneer hij/zij alleen is, is het van belang om te weten wat het inzetten van deze vaardigheid hem of haar oplevert, of met andere woorden: wat de waarde is van deze activiteit.

Deze vraag is gesteld om te achterhalen wat de sociale waarde is van het inzetten van een bepaalde vaardigheid. Levert de activiteit een bijdrage aan het voorzien van sociale behoeften?

Deze vraag is gesteld om te achterhalen wat de persoonlijke waarde is van het inzetten van een bepaalde vaardigheid. Het gebruik van talenten zou volgens de theorie positieve emoties op moeten leveren (Dewulf, 2012).

Uit de theorie blijkt dat het hebben van een doel in het leven bijdraagt aan het welzijn van een persoon (Mishra, 2009). Deze vraag is om te achterhalen of iemand een bepaald doel naleeft.

Deze vraag is bedoeld om te achterhalen of iemand nog wensen heeft ten aanzien van het benutten van bepaalde vaardigheden. Wanneer iemand een bepaald talent heeft is de kans groot dat men deze graag vaker wilt inzetten (Zinsmeister et al., 2014).

Nienke Hertog
Stagiair onderzoeker

Tel: +316-31239363
E-mail: n.hertog@student.fontys.nl
Adres: Emmasingel 28
5611AZ Eindhoven

Afstudeeronderzoek

Nienke Hertog

In samenwerking met het lectoraat mens &
technologie

Fontys Hogescholen HRM & Psychologie, te Eindhoven



**Lectoraat
Mens &
Technologie**

Beste deelnemer,

Als eerste wil ik u bedanken voor uw deelname aan mijn afstudeeronderzoek. Om u goed voor te bereiden op het interview wil ik u vragen of u alvast na wilt denken over de volgende onderwerpen.

- Wat doet u overdag en 's avonds?
- Wat *leveren* al die bezigheden u op?
- Waar bent u *goed in*?
- Van welke bezigheden wordt u *vrolijk*?
- Zijn er dingen die u graag zou willen doen, maar momenteel niet doet?
- Hoe maakt u momenteel gebruik van moderne communicatiemiddelen? (Laptop, smartphone, iPad of e-reader etc.)

Het interview zal ongeveer 1 uur duren.

Ook wil ik u erop wijzen dat er een geluidsopname gemaakt wordt van het interview, deze wordt gebruikt ter ondersteuning van een correcte verslaglegging. Alle gegevens zijn echter vertrouwelijk en anoniem en zullen niet verstrekt worden aan derden.

Het interview vindt plaats op ____-____-____ om ____:____

Nogmaals bedankt voor uw deelname en tot dan!

Bijlage 3: Contract geluidsopname

Alle respondenten hebben dit contract ondertekend. Deze ondertekende contracten zijn op te vragen bij de onderzoeker.

Contract geluidsopname

Tijdens dit interview zal een geluidsopname gemaakt worden. Deze wordt gebruikt om alle besproken informatie achteraf te kunnen analyseren. De geluidsopname wordt alleen beluisterd door de onderzoeker en wordt zonder toestemming niet verstrekt aan derde. De mogelijkheid bestaat dat de geluidsopnamen wordt opgevraagd door de opleiding in het kader van de beoordeling van de scriptie.

Akkoordverklaring:

Ik ben op de hoogte van bovenstaande informatie en ik geef toestemming voor een geluidsopname van dit interview.

Plaats: _____

Datum: _____

Handtekening respondent: _____

Handtekening onderzoeker: _____

Bijlage 4: Gecodeerde transcripten

Interview 1

Respondent informatie:

Een man van 72 jaar uit Loerbeek.

1: onderzoeker

2: respondent

Thema en categorie	Fragment
Plezierig	1: welk deel van uw loopbaan vond u het leukste eigenlijk.
	2: alles. Werken vink allemaal uh.
Helpen	1: heeft u wel plezier in gehad in het werken. Uuh ja. dan komen we aan bij nu. Wat u nu doet. Kunt u eens vertellen wat u nu zo overdag en 's avonds doet?
	2: Jaa is van alles ook de tuin. Ik doe bij mensen de tuin bijhouden
Klusjes	1: ja bij andere mensen de tuin bijhouden
	2: ja hier bij ja... die vrouwe heeft bij oude mensen geholpen en die vroeg toen en keer mein of ik de tuin bij wou houden. En da doe ik dan steeds meer. En da doe ik nog bij wat mensen nog.
	1: ja bij een aantal mensen de tuin bijhouden
	2: ja, ja en zo, klusjes. Bij schagen. Ook van al het werk. Eik van alles. Bomen zagen.
	1: voornamelijk buiten klusjes.
	2: ja. doe hebben ook een grote kachel , houd verbranden, en da doek dan ook van alles mee. Of stro handelen. Moeie Wagens met stro laden enzo. Allerlei karwijties.
	1: allerlei karwijties. En doet u dat voornamelijk voor andere mensen. En doet u dat voornamelijk voor andere mensen?
	2: ja voor andere mensen.
	1: is dat op vrijwillige basis.
	2: allemaal vrijwillig
	1: heeft u plezier in dit soort activiteiten
	2: jaa. Ik doe graag werken zo.
Hobby's	1: uuhm. En heeft u... uuh, ook nog hobby's. Of zegt u dit zijn mijn hobby's of heeft u ook nog andere hobbies
Sporten	2: jaa ik doe aan sporten doe ik veel. Vollyballen heb ik heel lang gedaan.
	1: hmm hmm

	2: nou doek alleen nog hardlopen, 3 keer in de week. Uuh hard... 2 – 10 km hardlopen. Ja als...norm.... 1: u heeft net ook hardgelopen? 2: jaa hier in beek heb ik paar keer meegedaan met hardlopen. En keer 2des en een keer 3des geworden. Op mijn leeftijd dan he. Jongeren lopen natuurlijk harder. 1: jaa. Ja tuurlijk. En hoe vaak doet u dat ongeveer in de week? 2: twee keer in de week ongeveer en dan loop ik ongeveer 17 km in de week ongeveer. Zon beetje. Als ik een beetje hard, zwaar werk gehad heb dan doek wat minder.
--	--

Respondent 2

Respondent Informatie:

Een mevrouw uit Zeddam van 79 jaar oud. Weduwe.

Thema's en categorieën	Frangmenten
Vaardigheden/ Hobby's	2: wat m'n hobby's zijn? Schilderen. Ik ben in 1980 dan werk ik net nog niet hier. Toen ben ik begonnen met een teken schildercursus in Doetinchem. Om te proeven wat vonk leuk, en iedereen zij altijd je kan altijd zo goed tekenen dus ga dat toch doen. Dus toen dacht ik ja dat is misschien wel leuk. Dus toen heb ik mij eigenlijk een beetje laten overhalen. En toen vond ik het zo leuk. Toen ben ik in 1980 naar de aquarel cursus gegaan. Toen heb ik vrienden leren kennen hier in het dorp en dat is toen een clubje geworden. En dat was toen wekelijks, gingen wij met elkaar schilderen, bedachten we zelf een onderwerk en dan gingen we kopjes schilderen of een keer gebakjes, of een fles wijn hebben we ook wel keer gedaan met een stokbrood. Dat hebben we best heel lang gedaan. En daar waren twee ouderen bij. En die zijn helaas overleden. En de ene die ga ik nu nog mee naar de schilderles. Dat is een echte vriendin geworden. 1: oo leuk. 2: ja. en ik hou van handwerken. En dan is het vooral appliqueren, dus van lapjes iets maken op een T-shirt een ontwerpje of of. Vooral voor de kleinkinderen. En dan iets bedenken en dan namaken op een T-shirtjes. Dat vink heel erg leuk. Niet en kruisteken, vink ook wel leuk, maar ik hou niet zo veel van heel erg geprogrammeerd. Daar hou ik niet van. Moet wel een eigen inbreng hebben. 1: ja eigen ontwerpjes. 2: ja da vink leuker. 1: ja als uuh. Een activiteit waar ik u 's nachts voor wakker zou kunnen maken wat voor activiteit zou dat dan zijn? 2: oo je moet me 's nachts niet wakker maken om te gaan schilderen of zo. Nee, je moet me 's nachts niet wakker maken, zo fanatiek ben ik nou ook weer niet.
	1: nee. Hmm. En die activiteite die u wel doet wat levert dat u op. Ik heb u horen zeggen inderdaad..

Opbrengst	2: vriendschappen. 1: vriendschappen inderdaad. 2: heel goede vriendschappen, gezelligheid. Joyce vind ik ook heel erg aardig. En nu sta ik der een beetje achter nu sta ik achter der maar we hebben ook een hele tijd naast der staan schilderen. En we hebben het gezellig met elkaar en we praten veel. En je leert er weer andere mensen door kennen. En je verdiept je, je wordt er rijker van. en je leert van de ander. 1: en op persoonlijk gebied? En ook het bezig zijn? 2: ja. en ik doe ook vrijwilligers werk. Er is hier een museum boerderij en daar gits ik in. 7 keer had ik ze op een zondag in de zomer want dan is het open. Moeten we dan ook nog schoonhouden. Doek nu voor het laatst. Want ik heb gezegd ik heb het nou al 7 keer gedaan en nu vind ik het wel klaar. Vink het wel genoeg. Dus dit wordt het laatste jaar.
------------------	--

Interview 9

Respondent informatie:

vrouw van 79 jaar, getrouwd en woonachtig in Eindhoven.

Thema's en categorieën	Fragmenten
Voldoening	1: ja ja leuk leuk. En waar haalt u voldoening uit. 2: leuk met mensen bezig zijn. Maar ik heb eigenlijk. Maar niet dat je zegt van ik moet constant diepzinnige gesprekken voeren, nee, gewoon leuke gezellige dingen. en ik kan me ontzetten goed alleen bezighouden., ik ben nou heel fijn de Amerikaanse prinses, een heel lekker boek aan het lezen. Pak wel is en keer de trein in mijn dooie pierre eentje, ga ik naar Amsterdam, zeg ik het niet eens tegen de meisjes of de jongens, dan ben ik de hele dag in mijn eentje in Amsterdam bezig. 1: ja en dan gaat u gewoon. 2: even over de Albert kuip even (24.03) terrasje, beetje rondlopen, eens een keer een museumpje doen. Kan me niets schelen maar dan wil ik gewoon een dag helemaal alleen zijn. Haha
Opbrengst	1: haha dat is leuk ja. uuhm eens even kijken. Wat leveren die activiteiten op in de bredere zin van het woord. Sociale contacten, wat levert u het op, maar ook het golven wat levert u dat op?
Voldoening	2: nou wat ik wel fijn vind als ik aan het golven ben, wat levert het me op, de voldoening, dat je toch, zeker op deze leeftijd, toch nog lichamelijk toch nog zo fit bent, dat je het allemaal nog kunt doen. ja, ja . 1: ja, lekker bezig blijven 2: ja gewoon het lekker bezig zijn. Ik ga ook niet overdreven zeggen van och och och wat loop ik dan te genieten van het weer en van de natuur,

	want als het regent ga ik niet eens. Dat niet, haha. Maar het is gewoon het gevoel dat je het kunt. Dat je dat je, er toch nog bij bent. Dat je er toch nog bij bent. Dat vind ik wel een lekker gevoel eigenlijk.
Wensen	2: ja. Ik heb absoluut niet het gevoel dat ik denk. Dat ik nou ja nee nee nee, eigenlijk niet. Soms denk ik wel eens, als ik al die ellende op televisie zie, dan kunne ze dit of dat, nee nee, ik heb dat, ik moet ik nog wat doen en dan nee ik hoef helemaal niets meer te doen. Ik heb in drie vier instellingen vrijwilligers werk gedaan met volle inzet. En veel enthousiasme. Nee ik ben er wel klaar mee allemaal. Ik vind het wel leuk zoals het is. haha 1: nee dat is ook goed toch. 2: ik heb geen zin om een kook cursus te volgen. Vink ook al niet leuk koken. Nee eigenlijk helemaal niet. Weetje, ik kan best wel een aantal. Ik ben best wel handig met mijn handen, ik kan goed handwerken ik ben handig met de naaimachine. Dus als er iets moet gebeuren zoals broeken voor mijn man korter maken of zo. Dat pak ik allemaal aan. Maar dat ik zeg van nou moet ik, wil ik graag, bijvoorbeeld naar een leesclub, nee ik heb geen zin meer in verplichtingen, ik heb gewoon geen zin meer. (28.00) 1: ja dat is momenteel belangrijk dat je gewoon kan doen waar je zin in hebt. 2: ja gewoon lekker doen. Zoals nu ga ik zo daalijk, als als jij weg bent, moet ik even, want ik moet met de trein naar Amsterdam want ik moet met de kaart de vrij reisdag ophalen. En dan ga ik nog even een klein rondje reiden voor de boodschappen die ik moet doen, en dan ben ik heerlijk thuis, ik geniet van mn tuin, hij is dan wel niet echt mooi, maar ik geniet van het buiten zitten, beetje tennis kijken, en ik ga verder nergens, ik trek een korte broek aan en ik ga voor de rest nergens meer naar toe. Ja, Sloom eigenlijk he.
Activiteiten, ontspanning	
Verschil	1: en hoe ziet u uzelf in vergelijking met mensen van rond u leeftijd. 2: jaa, lastig om dat van jezelf te zeggen. Ik heb het idee dat ik. Toen twee weken geleden, toen we met dat clubje bij elkaar zaten. Toen die dames, paar van boven de 80 en twee van ietsje jonger. En de rest is allemaal ouder. En ja zo in dat clubje, dat ik gewoon mag stellen dat ik redelijk fit ben. 1: ja. fit, en ook activiteiten enzo. Of uuh? 2: ja ja gewoon de manier, ja je hele, ja hoe zou ik dat noemen. Gewoon de vorm uuh, weet niet heb ik geen goed woord voor. Nou is dat ook een aangeboren karaktereigenschap. Ik klaag nooit. De zijn erbij hoor, en dat

Intermenselijke vaardigheden	moet iedereen, ik hoef niet altijd te weten van anderen of ze hoofdpijn hebben. Tenzij der iets ergs aan de hand is. toen mijn beste vriendin ziek werd, dan duiken we der vol in, aan alle kanten om te helpen, hoor het is niet zo dat je de nare dingen van het leven niet wil zien, of je daar vanaf wilt sluiten. Maar er zijn dingen van hoor is even, het hoort er allemaal bij. Dan, maar ik heb, onze kinderen, ik heb van de winter voor het eerst, echt griep gehad, en toen waren ze toch eigenlijk best wel onder de indruk, ze zeiden van mam wij kunnen ons niet herinneren dat je ooit ziek geweest bent. Natuurlijk ben ik weleens minder fit geweest, maar ik heb nooit zo dat gevoel gehad van daar ga ik andere wel mee lastig vallen, ik knap het wel gewoon op. Dat is een karaktertrek van mij, ik hou niet, nee dat doe ik niet, ik hou niet van zeuren. 1: dat is dan misschien het verschil wel dat u graag dingen zelf oplost. Of ja, 2: ja ik wil dat graag, ja weetje dat zijn dingen die zijn op te lossen. En dat kun je zelf doen, en vaak is het voor dat je het uitgesproken heb is het eigenlijk wel over.
---	--

Bijlage 5: Taxonomie

Dit is de taxonomie van dit onderzoek. Het is verwerkt in een Excel bestand. Hierdoor is de laatste strook niet zichtbaar, er zijn hierdoor een paar nummertjes weggevallen. In het Excel bestand zijn tevens quotes van de interviews toegevoegd aan de opmerkingen. Deze zijn tevens niet zichtbaar in dit document.

Thema's	Categorieën	Labels
Loopbaan	Hoogopgeleid	Analisten school (res.2) technische school (res.1) Autotechniek (res.3) Pedagogische academie (res.5) Werktuigbouwkunde (res.6) Werktuigbouwkunde (niet afgemaakt) (res.8) Pilotenopleiding (res.8) Academie lichamelijke opvoeding (res.9) Scheikundig ingenieur (res.10)
	Laagopgeleid	Gezinsverzorgster (res.4)
	Fulltimebaan	Bouwvakker (Res.1) Technisch functionaris (res.3) Eigen bedrijf (res.3) Schoolhoofd voor een jaar (res.5) Docent werktuigbouwkunde (res.7) Piloot bij Philips (res.8) Docent lichamelijk opvoeding (res.9) Directeur van een ingenieursbureau op de Antillen
	Parttimebaan	Trombosedienst (res.2) oppas (res.4) Soms voor de klas staan (res.4) Huisvrouw (res.2), (res.4), (res.5)
Pensioenleeftijd	Vroegpensioen	60 jaar (res.1) 58 jaar (res.6) 64 jaar (res.7) 62 jaar (res.8) 54 jaar (res.10)
	Laat pensioen	67 jaar (res.3)

Werkzaamheden	Vrijwilligers werk	Werken in de tuin (res.1) Klusjes in het om het huis (res.1) Timmeren (res.1) Op bezoek bij eenzame ouderen (res.2), (res.7) vrijwilligers werk op museumboerderij (res.2) Oppassen op de kleinkinderen (res.2), (res.3), (res.9) Penningmeester bij twee sportclubs (res.3) Onderhoud en toezicht van materialen, sportclub Kinderen helpen in huis (res.3), (res.8), (res.9) Administratie werk voor bedrijf zoon (Res.3) Mantel zorg (res.3), (res.4), (res.5) Vrijwilliger bij de zonnebloem (res.4), (res.2) vrijwilligers werk voor de kerk (res.4) Kleding maken voor kinderen/kleinkinderen (res.2) Steun en troost bieden aan naasten (res.5) Vakantie opvang van Angolees meisje (res.7) Buren helpen met computer (res.7) Klaar staan voor buren bij lichte en zware ongeval Zweefvlieg instructeur (res.7) Vrijwilligers werk bij de Golfclub (res.8), (res.9) Helpen van vrienden die ziek zijn (res.8)
	Dagelijkse bezigheden	Evens organiseren (res.9) Vrijwilligers werk in de buurt (res.10) Vrijwilligers werk bij de zweefvliegclub (res.10) In de tuin werken (res.1), (res.2), (res.5), (res.8), (res.9) Klusjes in het om het huis (res.1), (res.2), (res.4), (res.9) Huishouden (res.4), (res.2), (res.5), (res.10)

Hobby's	Ontspanning	Fietsen (res.1), (res.4), (res.9) Steden bezoeken (res.1), (res.2), (res.3), (res.4), (res.9) Schilderen (res.2) Appliqueren (res.2) Kamperen (res.2) Buitenland vakanties (res.2), (res.10) Naar de schouwburg (res.2), (res.8), (res.9) Bridgen (res.3), (res.5), (res.8), (res.9) Boswandelingen (res.3), (res.4), (res.5) Breien en borduren (res.4) Lezen (res.4), (res.5), (res.7), (res.8), (res.9) Weekendje weg (res.4) Muziek (res.5) Piano spelen (res.5) Handwerkjes (res.5) Televisiekijken (res.2), (res.3), (res.5), (res.6), (res.9) Autorijden (res.5), (res.1), (res.2), (res.3), (res.4), (res.9) Uitzoeken waar zijn postzegel en stempel verzamelen (res.6) dingen maken (res.7) Frans leren (res.7) Reizen (res.7), (res.8), (res.9), (res.10) Sport kijken (res.8), (res.9) Lezen (res.2) Spelletjes op de iPad (res.2) Spelletjes op de telefoon (res.1) huis onderhoud (res.7) Krant lezen (res.2), (res.4), (res.7) Puzzeltjes maken (res.2) Verre reizen (Amerika) (res.8), (res.9) Radio luisteren (res.8) Muziek luisteren (res.8) Uitstapjes make alleen (res.9), (res.10) Naar voetbalwedstrijden (res.9) Musea bezoeken (res.10)
	Sport	Hardlopen (res.1), (res.7) Fietsen (res.1), (res.3), (res.4) Aqua fit (res.2) Ouderen gym (res.2), (res.5) sportschool (res.3) Zwemmen (res.2), (res.4), (res.9) Zweefvliegen (res.7), (res.10) Golven (res.8), (res.9) Fitness (res.8), (res.10)

Rendement		Sociale contacten (allemaal) Samen zijn met partner (res.1), (res.3), (res.4), (res.5), (res.8) Bezig blijven (res.1), (res.3), (res.8) Goed om in beweging te blijven (res.2), (res.5), (res.8) Vriendschappen (res.2), (res.4), (res.5), (res.8), (res.9) Verrijking (res.2), (res.5), (res.8), (res.7) Familiebanden (res.2), (res.3), (res.4) Omgeving met gelijkgestemde (res.2), (res.3), (res.5), (res.8) Actueel blijven (res.2), (res.3), (res.4), (res.5), (res.8) Voldoening (res.2), (res.4) Verplichting (res.3) Plezier (res.3), (res.4), (res.5) Erbij horen (res.3), (res.5) Gezelligheid (res.4) Anderen helpen (res.4), (res.2), (res.1), (res.3), (res.5), (res.8) afleiding (res.5) Hersens gebruiken (res.5), (res.7), (res.8) Even weg uit het normale ritme (res.5) Het gevoel hebben nog dingen te kunnen (res.5), (het overwinnen van een uitdaging (res.5), (res.8) Gewenning (res.5) In contact blijven met vrienden van vroeger (res.7) In contact blijven met de jeugd (res.3), (res.7), (res.8) Verschillende soorten mensen ontmoeten (res.7) Nuttig bezig zijn (res.7), (res.8) Iets uit de handen gekomen zijn (res.7) Kennis overbrengen (res.7) Verantwoordelijkheid gevoel (res.8) Betrokken blijven (res.8), (res.9) Geeft inhoud aan het leven (res.8) Het houdt je jong (res.8) In beweging blijven (res.8) Gelijkgestemde mensen zijn (res.8) Alleen zijn (res.9)
Sociale contacten	Tevredenheid	Tevreden (res.1), (res.4), (res.7), (res.8), (res.10) zeer tevreden (res.2), (res.3), (res.5), (res.9)
Talenten en Vaardigheden		Timmeren (res.1), (res.7), (res.8) Denken in mogelijkheden (res.1), (res.8), (res.10) optimistische kijk op het leven (res.2), (res.5), (res.8) Appliqueren (res.2) Acceptatie (res.2), (res.5), (res.6), (res.7), (res.8), (res.9) Administratie (res.3) Sociaal (res.3), (res.10) Breien en borduren (res.4) Nuchterheid (res.4), (res.3), (res.10) Handwerkjes (res.5), (res.9) Belangstellende toeschouwer zijn (res.7) Accepterend luisteren (res.7)

S

		Probleemoplossend vermogen (res.8), (res.10) Dingen maken (res.7), (res.8) Luisteren (res.8), (res.10) Vooruitkijken (res.10) Mensen aansturen (res.10) Omgaan met veranderingen (res.10) Zeer tevreden (res.1), (res.2), (res.7) Tevreden (res.3), (res.5), (res.10), (res.4) Nog niet helemaal tevreden (res.8), (res.6) Reizen met camper (res.3) Reizen (res.5), (res.7) Meer lezen (res.8) Nog eens vliegen (res.8) Meer reizen (res.8), (res.10) Wereld verbeteren door duurzaamheid (res.8) Muziek maken (res.8) Zweefvlieg instructies geven (res.10)
Maten van	Huidige activiteiten	
Tevredenheid	Wensen	
Fysieke beperkingen		Nee, alleen soms blessures (res.1) Artrose (res.2), (res.3), (res.8) Lichte COPD (res.2) Versleten knieën (res.4) Hernia (res.4), (res.3) Reuma (Res.5) Hartproblemen (res.6), (res.10) Concentratieproblemen (res.6) Slecht ter been (res.6) Risico op plotselinge bloedingen (res.6) Verlies van kortetermijngeheugen (Res.6) twee keer kanker gehad (res.8)
Hulp	Ontvangen	Alleen soms met klusjes (res.1), (res.7), (res.10) In de tuin werken (res.3) verbouwing (res.3) Hulp in het huishouden (res.2), (res.5), (res.8), (res.10) huishoudelijke taken bij ziekte door de buurvrouw Vraagt nooit om hulp (res.5) 3 ochtenden per week hulp bij wassen en aankleden Alleen bij grote klussen in huis en tuin (res.8), (res.10) Hulp geven en nemen moet in evenwicht zijn (res.10)
Doelen	Dagelijks	Dag planning (res.1) Soms To do lijstje (res.2) Flexibele planning (res.4)
	Levensdoelen	Van het leven genieten (res.2)
Gebruik maken van	Hardware	Telefoon (allemaal)

Moderne communicatiemiddelen		Tablet (res.2), (Res.3),(res.4), (res.7), (res.8), (res.9) Laptop (res.2), (res.6), (res.7), (res.8), (res.9) computer (res.3), (res.4), (res.5), (res.10) Spelletjes (res.1), (res.5) Mailen (res.2), (res.5), (res.7), (res.8), (res.9), (res.10) Foto's (res.2), (res.7), (res.8), (res.9)
	Software	
	Mening	Internet bankieren (res.2), (res.4), (res.5), (res.8), (res.9) Appen (res.2), (res.3), (res.4), (res.7), (res.8), (res.9) Facebook (res.3) dingen opzoeken (res.2), (res.3), (res.4), (res.5), (res.10) kijken op twitter (res.8) Zoekmachine (niet google) (res.10) Youtube (res.10) Vind het maar niks (res.1) praktisch, maar voorkeur voor Ouderwetse manieren van communicatie (res.2), (nieuwsgierig (res.3) handig (res.3) niet wild van (res.4) Verschrikkelijk maar gebruik het wel (res.5) gebruik het wel, maar met veel moeite (res.6) Er staan veel dingen op die niet nodig zijn (res.6) Geen deskundige maar gebruik het wel (res.7) Geen fan van grote hoeveelheden e-mails (Res.7) Liever telefoneren dan appen (res.7) Met de tijd mee, maar social media zorgt voor problemen Gebruik wat ik nodig heb (res.10) Social media is een hoop onzin (res.10) Mensen zijn te onzorgvuldig met hun privacy (res.10)
Belangrijk		Kleinkinderen (res.2), (res.3), (res.4), (res.8), (res.9) Goed met elkaar omgaan (Res.3) Bezig blijven (res.1), (res.3), (res.10) Genieten (res.2), (res.3), (res.4), (res.10) Samen zijn (res.4), (res.10) Gezond blijven (allemaal) Er moet voor elkaar zijn (res.5) Dat het goed gaat met de familie (res.6) Familiebanden (res.6) Zo lang mogelijk genieten (res.8)
Angst		Verzorgingstehuis (res.4) Afhankelijkheid (res.4) Het terugkeren van kanker (res.8)



Belemmeringen

Manziek (res.5)

Reuma (res.5)

Partner wilt niet reizen (res.7), (res.10)

Drempel is hoog om aan iets totaal nieuws te beginnen

Luiheid (res.9)

Hartstoornis (res.10)

Bijlage 6: Analyse materiaal

Dit zijn de activiteiten die 70- plussers ondernemen voor plezier en ontspanning binnenshuis. De activiteiten zijn gerangschikt van meest voorkomend tot minst voorkomend onder de respondenten van Links naar rechts.

	Televisiekijken	Lezen (krant, romans, informatief)	Handwerken (Breien, naaien, appliqueren)	Muziek (luisteren en maken)	Klussen	Puzzeltjes maken
Bezig blijven						
Verrijking						
Voldoening						
Cognitieve uitdaging						
Overwinnen van een uitdaging						
Nuttig bezig zijn						
Andere helpen						
Actueel blijven						
Genieten						
Tijdverdrijf						
Overige	• <i>Weg dromen</i>	• <i>Weg dromen</i>	• <i>Iets uit de handen komen</i>		• <i>Iets uit de handen komen</i>	

Deze activiteiten worden door 70-plussers ondernomen voor plezier en ontspanning buitenshuis. De activiteiten zijn gerangschikt op meest voorkomend tot minst vaak voorkomend bij de respondenten, van links naar rechts.

	Steden bezoeken	Wandelen	Fietsen	Reizen (In binnen en buitenland)	Bridgen (kaartspel)	Schouwburg-/ Musea-bezoeken/ Voetbalwedstrijden bezoeken	Autorijden	Alleen op stap
Sociale contacten	• Partner • Vriendschappen en onderhouden	• Partner • Familie • Vriendschappen Opbouwen en onderhouden	• Partner • Familie • Vriendschappen Opbouwen en onderhouden	• Partner • Familie	• Gelijkgestemde • Kennissen • Vrienden	• Partner • Vriendschappen		
Sociaal	• Gezelligheid	• Gezelligheid		• Gezelligheid	• Gezelligheid	• Gezelligheid		
In beweging blijven						•		
Verrijking				• Kennis • Cultureel		• Culturele verrijking		
Bezig blijven								
Voldoening								
Cognitieve uitdaging								
Overwinnen van een uitdaging								
Nuttig bezig zijn								
Andere helpen								
Actueel blijven								
Genieten								
Tijdverdrijf								
Overige		• Alleen zijn				• Afwisseling	• Alleen zijn • Nadenken • Afwisseling	• Alleen zijn • Nadenken • Afwisseling

Bij het rendement worden alleen de belangrijkste aanleidingen voor de activiteit gegeven. De activiteit kan meer rendement opleveren dan genoemd is in de tabel. Maar de respondenten hebben dat boven genoemde aspecten de reden zijn om dit te ondernemen. Het kan zijn dat de activiteiten meer opleveren, maar dat is niet de reden dat zij die ondernemen. Iemand doet bijvoorbeeld ouderen gym om in beweging te blijven, ondanks ze dat samen met andere doet met anderen gaat zij daar niet heen om vriendschappen op te bouwen, ze doet aan ouderen gym om in beweging te blijven.

De volgende sporten worden ondernomen door 70-plussers. De genoemde sporten komen ongeveer even vaak voor onder de respondenten.

	Hardlopen (alleen)	Fitness	Aqua fit (sport groep)	Ouderen Gym (sport groep)	Zwemmen	Hardlopen in het bos (sportclub)	Golven (sportclub)	Zweefvliegen (sportclub)
Sociale contacten			• <i>Vriendschappen opbouwen</i> • <i>Kennissen</i> • <i>Verschillende soorten mensen</i> • <i>Gelijkgestemde</i>		• Kennissen • Vriendschappen onderhouden	• Kennissen • Vriendschappen opbouwen	• Vriendschappen onderhouden • Kennissen • In contact blijven met jeugd • Gelijkgestemde	• Vriendschappen onderhouden • Kennissen • In contact blijven met jeugd • Gelijkgestemde
Sociaal			• <i>Erbij horen</i> • <i>Gezelligheid</i>		• Gezelligheid	• Erbij horen • Betrokken blijven	• Gezelligheid • Erbij horen • Betrokken blijven • Kennis overbrengen • Het houd je jong • Andere helpen	• Gezelligheid • Erbij horen • Betrokken blijven • Kennis overbrengen • Het houd je jong • Andere helpen
In beweging blijven								
Plezier								
Verrijking								
Nuttig bezig zijn								
Overwinning van een uitdaging								
Cognitieve uitdaging								
Afleiding								
Voldoening								

	Oppassen op kleine kinderen	Klaar staan voor de burens voor hulp	Klusjes in en om het huis van familie en/of vrienden	Steun en troost bieden aan naasten	Vrienden helpen die ziek zijn	Vrijwilligers werk op sportclubs	Op bezoek bij eenzame ouderen	Vrijwilligers werk bij de zonnebloem	Mantelzorg	Opvangen van vakantiekind	Vrijwilligers werk bij de Buurt/kerk	Mensen helpen met administratie
Sociale contacten	Familie Partner		Familie Vriendschappen onderhouden Kennissen	Familie Vriendschappen onderhouden	Vriendschappen onderhouden	Vriendschappen opbouwen en onderhouden kennissen		Kennissen	Familie		Kennissen Vriendschappen opbouwen	Kennissen Vriendschappen onderhouden
Sociaal	Gezelligheid jong blijven Betrokken blijven Kennis overbrengen Elkaar helpen	Elkaar helpen	Elkaar helpen	Elkaar helpen Betrokken blijven	Elkaar helpen	Erbij horen groep van gelijkgestemde Kennis overbrengen Betrokken blijven jong blijven Gezelligheid	Elkaar helpen	Elkaar helpen	Elkaar helpen	Elkaar helpen Gezelligheid	Erbij horen Elkaar helpen Gezelligheid	Kennis overbrengen Betrokken blijven
In beweging blijven												
Verrijking												
Nuttig bezig zijn												
Overwinning van een uitdaging												
Cognitieve uitdaging												
Afleiding												
Voldoening												
Verplichting												
Plezier												

Extra toelichting voor de kopjes:

- Klaar staan voor de burens voor hulp houdt in: De buurman overeind helpen wanneer hij gevallen is. De buurvrouw helpen wanneer haar computer vastloopt. Helpen bij kleine klusjes in en om het huis.
- Vrijwilligers werk bij sportclubs houdt in: penningmeester zijn, helpen bij het organiseren van events en wedstrijden, instructeur zijn, helpen aan het onderhoud van het materiaal, Het huidige bestuur adviseren en helpen. Helpen bij lastige zaken die opgelost moeten worden.

Hoofdvraag

verschil sport en hobby:

- hobby heeft niet perse een sport te zijn...
- is sport altijd een hobby? nee

~~or~~ Hobby's { Ontspanning
Sport

Waar vinden ze
- Hobby's, sport, werk
- ontspanning
- vrijwilligers werk, (kroeg)
- de wereld
- wat is de

Wat willen zij zelf?
Wat word beoield met
warsen?

Wat vinden ze leuk?

gag
- wat? }
- wat is hun doel? }
- wat bellemmeren hun in het

gag
- wat? }
- wat is hun doel? }
- wat bellemmeren hun in het

- Wat belevenst hij in het natierveld?

- Waar zijn ze met Kiezen?

- Dat is dan ook het meest naar bezien?

aan was toch is om daar mee bezig te zijn

* Was lehren die Aktivitäten op? (Rendement)

- Endere Problemstelling? $\rightarrow$ Resultaten

Resultaten!
Bewijzen anderen hun capaciteiten
voldoende? Uit onderzoek blijkt $\rightarrow$ Voldoende.
Leveranciers

Problemstelling?

interesting?

Resultaten

Wat zijn de talenten en vaardigheden van ouders?

Talenta :

combinatie van dingen leuk vinden en ergens goed in zijn.
↳ Hoe ontploien ze dit talent? → D.m.v welk act.

Talenta

Hoe

goed luisteren → vrienden komen vaak voor steun of vrienden bieden

→ goede

Vaardigheden :

Praktische vaardigheden → Hoe ontploien ze die → d.m.v welk act?

Timmeren → huis onderhouden

• vrienden helpen

Advies: Interventie om insociale behoefte te voorzien dmv. Talenta
Visie op ouders

↳ Hoe bijten
vaardigheden