



Sport en Recreatie
Gemeente Rotterdam



Universiteit Utrecht

De Zin van het Bewegen

Een onderzoek naar de rol van sportactiviteiten in de betekenisconstructie van het ouder worden



Marloes van Putten

Rotterdam, augustus 2008

De Zin van het bewegen¹: een onderzoek naar de rol van sportactiviteiten in de betekenisconstructie van het ouder worden.

Opleiding: Universiteit Utrecht
 Utrechtse School voor Bestuurs- en Organiseringswetenschap
 Sportbeleid en Sportmanagement

1^e Scriptiebegeleidster: Mw. Prof. Dr. A.E. Knoppers

2^e Scriptiebegeleider: Dhr. Drs. M.G. van Slobbe

1^e stagebegeleider: Dhr. M.J. van Rees

2^e stagebegeleider: Dhr. J. van Herpen

Auteur: Marloes van Putten

Adres: Kraaiheide 64
 3069 LC Rotterdam

E-mail adres marloesvanputten@hotmail.com

Studentennummer: 0212156

Plaats / datum: Rotterdam, augustus 2008

¹ De *Zin van het Bewegen*: 1) Het *plezier* van ouderen om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten, 2) De *betekenis* die ouderen construeren ten aanzien van bewegen, 3) De rol van bewegen in de *zin van het leven*.

Voorwoord

Voor u ligt een onderzoeksrapport waarin wordt ingegaan op de rol van sportactiviteiten in de betekenisconstructie van het eigen ouder worden. Na zes jaar studeren komt er een einde aan een interessante en leerzame periode in mijn leven. Na de verscheidene onderzoeken van betekenisconstructie die ik de afgelopen jaren in mijn wetenschappelijke carrière heb uitgevoerd, ben ik enthousiast om ook de sportmaster met een dergelijk onderzoek te kunnen afsluiten. Hoewel deze kennis vooral theoretisch van aard is wordt het tijd om de opgedane kennis gedurende de jaren nu zelf in de praktijk te gaan gebruiken.

Vanuit de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie Rotterdam heb ik de mogelijkheid gekregen om mijn onderzoek uit te voeren op wijkniveau in opdracht van de afdeling Wijkrecreatie. Hierdoor werd het voor mij mogelijk om mijn onderzoek uit te voeren in de wijk waar ik zelf in woon, namelijk de wijk Ommoord gelegen in Rotterdam. De belangrijkste doelgroep binnen deze wijk zijn de ouderen waardoor het voor mij mogelijk werd om een onderzoek uit te voeren waar mijn ouders ook de voordelen van zouden kunnen treffen.

Ik wil dan ook graag mijn stagebegeleider Johan van Herpen bedanken voor zijn praktische feedback voornamelijk ten aanzien van het opzetten van het onderzoek en ik wil mijn stagebegeleider Martijn van Rees bedanken voor zijn onderbouwende wetenschappelijke kritiek gedurende het onderzoek. Daarnaast wil ik graag mijn collega's van de afdeling Voeding en Beweging bedanken voor het eerste leerzame stagejaar en vervolgens wil ik mijn collega's van de afdeling bureau onderzoek bedanken voor het tweede zeer leerzame stagejaar vol gezelligheid en taart!

In het kader van de uitvoering van het onderzoek wil ik graag Jeroen Smolders bedanken voor de goedkeuring van het onderzoek in zijn werkveld en wil ik Tessa Hermans bedanken die de iedere week zorgde voor een intensieve maar voornamelijk gezellige sportactiviteit. Vooral wil ik de deelnemers aan het onderzoek bedanken voor hun medewerking en openheid: De Heer Olree, Mevrouw Vellekoop, Koos Muller, Jeanette Brentjes, Jeanette Schilt, Hannie de Ronde, Wim van Bavel, Bert van Duin, Cor Bezemer, Peter Huijts, Jan Hantelmann, Leo Hageraats, Elly Hageraats, Marijke Geel, Dini Ottenhoff, Janny Hardon en Renske Wardenaar. De informatie die de interviews hebben opgeleverd was zeer rijk, bedankt!

Daarnaast wil ik Michel van Slobbe bedanken voor zijn begeleiding van de studenten gedurende de sportmaster. Mijn speciale dank gaat uit naar mijn scriptiebegeleidster Annelies Knoppers die mij gedurende het onderzoek wetenschappelijk ondersteund en begeleid heeft. Ook in moeilijker periodes heeft u mij de rust gegeven en mij weten te motiveren om tot een goed resultaat te komen, bedankt daarvoor!

Ook ben ik mijn ouders, mijn broer en zijn vriendin en mijn vriendinnen dankbaar voor hun steun. Tot slot gaat mijn dank uit naar mijn vriend die altijd het beste in mijzelf naar boven probeert te halen.

Marloes van Putten
Rotterdam, augustus 2008

Inhoud

1. Inleiding.....	p. 6
1.1 Aanleiding van het onderzoek.....	p. 6
1.2 Doel van het onderzoek.....	p. 6
1.3 Onderzoeksvragen en operationalisering van de belangrijkste begrippen.....	p. 7
1.4 Opbouw van het verslag.....	p. 9
2. Theoretisch kader.....	p.11
2.1 De betekenis van het begrip 'ouder worden'.....	p.11
2.2 Discoursen van ouder worden en fysieke activiteit.....	p.11
2.2.1 Ouder worden als medisch en sociaal probleem in het begin van de 20 ^e eeuw.....	p.12
2.2.2 Ouder worden als positieve en gezonde ontwikkeling.....	p.12
2.3 Discours van gezondheid en fysieke activiteit.....	p.13
2.4 Discours van sociaal kapitaal en fysieke activiteit.....	p.15
2.5 Tot slot.....	p.16
3. Methodologie.....	p.18
3.1 Onderzoeksperspectief.....	p.18
3.2 Type onderzoek en vraagstelling.....	p.18
3.3 Instrumenten van dataverzameling.....	p.19
3.3.1 Literatuurstudie.....	p.19
3.3.2 Documentenstudie.....	p.19
3.3.3 Observaties.....	p.20
3.3.4 Interviews.....	p.20
3.4 Beschrijving van het onderzoeksveld.....	p.21
3.5 De betrokkenen van het onderzoek.....	p.22
4. Maatschappelijke discoursen ten aanzien van sportactiviteiten en ouderen.....	p.24
4.1 De Rijksoverheid via het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.....	p.24
4.2 De gemeente Rotterdam... ..	p.25
4.3 De Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander.....	p.26
4.4 De deelgemeente Prins Alexander in samenwerking met Sport en Recreatie.....	p.27
4.5 Vergelijking tussen de maatschappelijke discoursen.....	p.27
5. Betekenissen van het begrip 'ouder worden'.....	p.31
5.1 Lichamelijke veranderingen tijdens het ouder worden: eigen ervaringen.....	p.31
5.2 Lichamelijke veranderingen tijdens het ouder worden: ervaringen vanuit de omgeving.....	p.32
5.3 Sociale veranderingen tijdens het ouder worden.....	p.33
6. Betekenissen van 'gezondheid' gerelateerd aan sportactiviteiten.....	p.35
6.1 Fysieke activiteiten als therapeutisch hulpmiddel.....	p.35
6.2 Fysieke activiteit en de controleerbare, beheersbare en maakbare gezondheid.....	p.36

7. Betekenissen van 'sociaal kapitaal' gerelateerd aan sportactiviteiten.....	p.39
7.1 De bijdrage van fysieke activiteiten aan sociale netwerken.....	p.39
7.2 De bijdrage van fysieke activiteiten aan vertrouwen.....	p.40
7.3 De bijdrage van het sociale karakter van fysieke activiteiten aan mentaal welzijn.....	p.41
8. Discussie.....	p.43
9. Conclusie en aanbevelingen.....	p.47
Literatuur / Bronnen.....	p.50
Bijlagen.....	p.53
Bijlage 1: Overzicht van observaties.....	p.53
Bijlage 2: Topiclijst voor interviews.....	p.54
Bijlage 3: Beschrijving van de organisatie.....	p.55
Bijlage 4: Uitgeschreven interviews van de onderzoeksdeelnemers.....	p.57

1. Inleiding

1.1 Aanleiding van het onderzoek

Op dit moment wonen er rond de 3,5 miljoen mensen van 55 jaar en ouder in Nederland. Over 25 jaar zullen dat er rond de 6 miljoen zijn. Deze levensfase kan gepaard gaan met ingrijpende veranderingen. Vaak zijn dit ook negatieve veranderingen op verschillende levensterreinen. Enkele hiervan zijn:

- Ze worden geconfronteerd met hun pensionering waardoor het alledaagse leven er geheel anders uit gaat zien. Pensionering kan leiden tot verlies van regelmaat, status en inkomen.
- Ze krijgen door ziekten of slijtage te maken met beperkingen in het dagelijkse leven.
- Ze worden in toenemende mate geconfronteerd met het overlijden van mensen in hun omgeving: de partner, de broers en zusters, vrienden en kennissen. Dit leidt tot verlies van sociale contacten (<http://www.kenniscentrum-ouderen.nl>, 10-02-08).

Dergelijke transitie kunnen leiden tot veranderingen in de dagelijkse routine en zijn kritieke periodes met betrekking tot de lichamelijke en sociaal emotionele gezondheid. De veranderingen kunnen ervoor zorgen dat de ouderen in een negatieve spiraal terechtkomen.

Ook in Rotterdam, in de deelgemeente Prins Alexander kan een groot aantal mensen met bovenstaande veranderingen te maken krijgen. In de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander ligt de wijk Ommoord. Ommoord bestaat uit een totaal aantal van 24.262 inwoners. Een relatief hoog percentage hiervan, namelijk 46%, zijn oudere bewoners. 15,5% is 55 t/m 64 jaar oud. 20,1% is 65 t/m 79 jaar oud en 10,4% is 80 jaar of ouder. De prognose tot en met 2025 laat zien dat deze percentages de komende jaren zullen stijgen (www.cos.rotterdam.nl, 19-06-08).

De gemeente kan de verantwoordelijkheid op zich nemen om te waken over dergelijke ontwikkelingen. Om zo aangenaam mogelijk met veranderingen op lichamelijk en sociaal gebied om te gaan, worden voor de ouderen in de wijk Ommoord vrijetijdsactiviteiten aangeboden. Wellicht kunnen deze activiteiten er voor zorgen dat de gezondheid en het welzijn, zowel lichamelijk als sociaal (emotioneel) van deze doelgroep wordt verbeterd of wordt bewaakt. De bijdrage van de sportactiviteiten aan de maatschappij kan hierbij gelegen zijn in het onderdrukken van de kosten in de gezondheidszorg (VWS, 2005).

1.2 Doel van het onderzoek

In de bovenstaande paragraaf is beschreven hoe transitie kunnen leiden tot veranderingen in de dagelijkse routine en dat deze transitie kritieke periodes zijn met betrekking tot de lichamelijke en sociale emotionele gezondheid. Het maatschappelijke doel van dit onderzoek is zoals hierboven gezegd gelegen in het achterhalen hoe fysieke activiteiten een positieve bijdrage leveren aan de lichamelijke en sociale emotionele gezondheid die gevormd kan worden door bovenstaande kritieke periodes. Door ingrijpende veranderingen kunnen ouderen in een negatieve spiraal terechtkomen. Wanneer de sportactiviteiten aan dit negatieve proces een positieve bijdrage leveren, kunnen sportactiviteiten vormgegeven en / of vermeerderd worden waardoor ingrijpende veranderingen die kunnen leiden tot een negatieve spiraal, aangepakt of zelfs voorkomen worden.

Tot op heden is een groot gedeelte van onderzoek naar ouder worden en fysieke activiteit geschreven in relatie tot fysieke prestaties, functionele mogelijkheden en psychologische staat. Daarentegen zijn niet-kwantitatieve aspecten hierin achterwege gelaten (Grant, 2001). Deze kwantitatieve onderzoeken zijn veelal medisch van aard. Het wetenschappelijke doel van dit kwalitatieve onderzoek is gelegen in het verkrijgen van inzicht in de manier waarop men het ouder worden persoonlijk ervaart, welke betekenissen men persoonlijk van het ouder worden construeert en de rol die sportactiviteiten hierin spelen.

Daarnaast wordt een praktisch doel getracht te behalen voor de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie Rotterdam², in het bijzonder de afdelingen Wijkrecreatie en Sportstimulering. Wijkrecreatie heeft een nieuw concept in het leven gebracht genaamd de Lokale Activiteiten Centra (LAC). Door middel van deze LAC's wordt getracht een sportprogrammering te gaan vormgeven die aansluit bij

² Voor een beschrijving van organisatie van de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie, zie bijlage 3.

bewoners van de wijk. Deze LAC's zijn geschikt voor een breed, flexibel en toegankelijk activiteitenprogramma rond een bepaald thema of profiel en zijn gunstig gelegen voor de doelgroep van dit onderzoek (in de wijk) waardoor een grotere groep mensen bereikt kan worden. Dit onderzoek draagt bij aan achterliggende kennis voor het opzetten van die specifieke sportprogrammering in de LAC's, met andere woorden, het werkelijke nut van een op de doelgroep toegespitste sportprogrammering. Aan de hand van het werkelijke nut van de sportactiviteiten, ofwel de bijdrage die de sportactiviteiten leveren aan de betekenisconstructie van het ouder worden, wordt gekeken of een LAC kan dienen als een nieuw ontmoetingspunt voor ouderen. Dit ontmoetingspunt is specifiek gericht op verhoging van deelname aan (sport)vrijtijdsactiviteiten wat kan leiden tot een verbetering / het op peil houden van de gezondheid en is specifiek gericht op bevordering van sterkere sociale netwerken. Hierbij wil ik aangeven dat er in dit onderzoek niet specifiek gekeken wordt naar de opzet van de LAC's maar naar de opzet van de sportprogramma's die de LAC's gaan aanbieden.

1.3 Onderzoeksvragen en operationalisering van de belangrijkste begrippen

Vanuit bovenstaande doelstellingen vloeien een aantal vragen voort. In dit gedeelte worden de hoofdvraag en deelvragen besproken die opgesteld zijn aan de hand van de doelstellingen. De hoofdvraag die voortvloeit uit de eerder gestelde doelstellingen luidt als volgt:

'Hoe is een op de doelgroep toegespitste sportprogrammering gerelateerd aan de betekenisconstructie van ouder worden door mensen van de leeftijd 65-84 en wat is in overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij?'

Sport en Recreatie is een onderdeel van en vormt het maatschappelijke discours op het gebied van ontwikkeling en uitvoering van beleid van sportactiviteiten in Rotterdam. Dit discours wordt daarnaast gevormd door het Rijk via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, de gemeente Rotterdam en de Rotterdamse deelgemeenten. De sportprogramma's die aangeboden worden door Sport en Recreatie zijn opgezet vanuit dit maatschappelijke discours. De vraag is hoe de betekenissen van de ouderen zelf ten aanzien van de fysieke activiteit in verhouding staan tot de betekenissen die de maatschappij construeert van ouderen en fysieke activiteit. Niet overeenstemmende betekenissen van ouderen en fysieke activiteit kunnen negatieve gevolgen hebben voor de deelname van de ouderen aan de fysieke activiteit. De gemeente zet bijvoorbeeld in op sportactiviteiten ter bevordering van een slechte lichamelijke gezondheid. Deze opzet is voortgekomen uit betekenissen van ouderen als kansarme en kwetsbare doelgroep. Voor lichamelijk gezonde ouderen die aan de activiteit deelnemen wegens het 'op peil houden van de gezondheid', vallen de activiteiten wellicht tegen. Wanneer de nadruk op lichamelijke gebreken wordt gelegd, zullen oefeningen worden aangeboden die voor een groot publiek toegankelijk zijn. Men houdt immers rekening met verschillende lichamelijke achtergronden. De oefeningen kunnen hierdoor eentonig worden waardoor deelnemers wellicht niet meer gemotiveerd zijn om deel te nemen aan de activiteit. Aan de hand van het voorgaande wordt in dit onderzoek dan ook de overeenstemming in en de verschillen tussen betekenissen van de ouderen en de heersende discourses in de maatschappij meegenomen.

Om vervolgens relevante deelvragen op te stellen heb ik gekeken wat er onder het begrip 'ouder worden' wordt verstaan. Volgens het kenniscentrum op het gebied van ouderen (Vilans) gaat het ouder worden gepaard met een aantal risicofactoren op vijf gebieden te weten, leefstijl, fysiek functioneren, psychisch functioneren, sociaal functioneren en spiritueel functioneren (<http://www.kenniscentrum-ouderen.nl>, 28-01-08). Wanneer al deze risicofactoren worden meegenomen in het onderzoek, wordt het onderzoek te groot. Daarom heb ik gekozen om uit te gaan van de doelstellingen die zijn opgezet voor de 55+ activiteit die als casus wordt gebruikt in dit onderzoek. De doelstellingen van de 55+ activiteit zijn opgezet door Sport en Recreatie in samenwerking met een expertisecentrum voor senioren in Rotterdam (het Pluspunt). Het doel van de activiteiten die de twee organisaties hebben opgezet heeft betrekking op het stimuleren van senioren om actief sportief bezig te zijn en om senioren uit te dagen zich actief bezig te houden met zijn of haar gezondheid. Vanuit het sportstimuleringsbeleid is bij het opzetten van het programma rekening gehouden dat de activiteit goed is voor beweging, sociaal attractief is en dat de activiteit laagdrempelig van aard is³. Aan de hand van deze doelstellingen en de verhouding in betekenissen van de deelnemende ouderen en de heersende discourses in de maatschappij zijn de volgende deelvragen opgesteld:

³ J. Smolders, coördinator Sportstimulering deelgemeente Prins Alexander, gesprek 19 november 2007.

1. *'Welke betekenissen worden geconstrueerd van het begrip 'ouder worden' door mensen van de leeftijd 65-84 jaar en wat is in overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij?'*
2. *'Hoe is een op de doelgroep toegespitste sportprogrammering gerelateerd aan de betekenisconstructie van 'gezondheid' door mensen van de leeftijd 65-84 jaar en wat is in overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij?'*
3. *'Hoe is een op de doelgroep toegespitste sportprogrammering gerelateerd aan de betekenisconstructie van 'sociaal kapitaal' door mensen van de leeftijd 65-84 jaar en wat is in overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij?'*

Om deze onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden worden allereerst een aantal begrippen verduidelijkt. Hieronder worden de definities van begrippen beschreven zoals die gehanteerd worden in dit onderzoek.

Op de doelgroep toegespitst

Ten eerste wordt het begrip 'op de doelgroep toegespitst' uitgelegd. De sportactiviteiten die tijdens dit onderzoek betrokken worden, zijn specifiek opgezet voor een bepaalde doelgroep, in dit geval de doelgroep ouderen. Hierbij vinden de activiteiten in de wijk plaats waardoor ook minder mobiele ouderen in de wijk Ommoord in staat zijn om mee te doen aan de activiteit. Daarnaast zijn de activiteiten attractief voor zowel mannen als vrouwen. Tot slot is vanuit het deelgemeentelijke sportstimuleringsbeleid bij het opzetten van het programma rekening gehouden met verschillende aspecten. De activiteit is goed voor beweging, de activiteit is sociaal attractief en de activiteit is laagdrempelig. Onder laagdrempelig wordt het volgende verstaan: dichtbij huis, aangepast op 55+ niveau, toegankelijk voor zowel mannen als vrouwen, overdag georganiseerde activiteit, op instuifbasis, tegen een laag prijzentarief en weinig veranderingen van lestijd en docent (Sportstimulering Prins Alexander, 2006).

Sportprogrammering

Ten tweede wordt het begrip 'sportprogrammering' nader uitgelegd. Onder sportsprogrammering wordt een reeks wekelijkse activiteiten van één bepaalde sport bedoeld. In dit onderzoek wordt een uur conditietraining met aansluitend een uur badminton- of volleybalactiviteit betrokken. In het verslag wordt veelal gebruik gemaakt van de begrippen 'sportactiviteiten' en 'fysieke activiteiten'. Hiermee worden de activiteiten bedoeld zoals ze in de sportprogrammering uitgevoerd worden.

Betekenisconstructie

Ten derde vraagt het begrip 'betekenisconstructie' om nadere uitleg. Met betekenisconstructie wordt de werkelijkheid bedoeld die binnen, buiten en tussen actoren wordt geconstrueerd (Weick, 1995). In de definitie van 'sensemaking' zoals Karl E. Weick (1995) beschrijft staan zeven kenmerken centraal die samen het begrip 'betekenisconstructie' afbakenen. Ten eerste worden betekenissen gevormd door de continue herdefiniëring van de zelf (grounded in identity Construction). Ten tweede worden betekenissen gevormd door eerder beleefde ervaringen (retrospective). Ten derde worden betekenissen in eerste instantie gevormd door actie / handelen waarna cognitie volgt (enactive of sensible environments). Ten vierde worden betekenissen gevormd door de interactie met degenen waar de actor op dat moment mee is (social). Ten vijfde is het construeren van betekenissen een continue, doorgaand proces en wordt het moment waarop deze flow doorbroken wordt als referentiekader gebruikt (ongoing). Ten zesde worden betekenissen gevormd door een leidraad van eenvoudige, herkenbare structuur waardoor mensen een betere betekenis ontwikkelen van wat kan verschijnen (focused on and by extracted cues). Ten zevende komen betekenisconstructies voort uit het maken van een kloppend verhaal (driven by plausibility rather than accuracy). Ieder kenmerk is een set van onderzoeksvragen op zichzelf dat in relatie staat tot de andere zes kenmerken (Weick, 1995). 'Sensemaking' wordt in dit verslag vertaald als 'betekenisconstructie' aangezien het begrip constructie 'samenstelling' betekent. Het begrip 'samenstelling' laat zien dat betekenissen, zoals Weick beschrijft, nooit individueel gegeven worden maar dat de betekenissen beïnvloedt worden door degene met wie de actor op dat moment is (1995). Het sociale aspect van betekenisconstructie is dan ook van groot belang voor dit onderzoek. Naast het begrip betekenisconstructie is het ook mogelijk dat begrippen als 'ervaringen', 'percepties' en 'belevingen' aan de orde komen in dit verslag. Deze begrippen worden allen gedefinieerd als 'betekenisconstructie'.

Ouder worden

Ten vierde worden aspecten van het begrip 'ouder worden' besproken. Volgens de World Health Organisation (1998) is ouder worden een levenslang langzaam en dynamisch proces dat gevormd wordt door veel interne en externe invloeden. In verschillende richtingen vinden veranderingen plaats (winsten en verliezen) apart voor ieder individu en tussen individuen. Iedere periode van het leven is hierbij van belang. Daarnaast moet het begrip ouder worden onderscheiden worden van de begrippen 'ouder voelen' en 'oud zijn'. In het theoretische kader wordt nader uitleg gegeven over dit onderscheid.

Mensen van de leeftijd 65 t/m 84 jaar

Ten vijfde wordt besproken wat er verstaan wordt onder 'mensen van de leeftijd 65 t/m 84 jaar'. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers aan de sportactiviteit ligt rond de 65 tot 70 jaar. Aangezien de oudste deelnemer aan de sportactiviteit 84 jaar is, wordt de leeftijdsgrens in dit onderzoek doorgetrokken tot en met 84 jaar. Daarnaast worden zowel mannen als vrouwen bedoeld die woonachtig zijn in de (omgeving van de) Rotterdamse wijk Ommoord. In onderzoek wordt veel aandacht besteed aan immobiele ouderen met fysieke klachten. Weinig onderzoek is daarentegen uitgevoerd onder de meer mobiele, zelfstandige ouderen en de factoren die hen helpen in hun kwalitatieve, waardige en onafhankelijke leven (O'Brien Cousins, 2000). In dit onderzoek zijn de meer mobiele, zelfstandige mannen en vrouwen betrokken.

In overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij

Ten zesde wordt beschreven wat er onder 'in overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij' wordt verstaan. Heersende betekenissen worden in dit onderzoek afgeleid vanuit literatuur over ouderen en fysieke activiteit en vanuit een bredere maatschappelijke context ten aanzien van ouderen en fysieke activiteit. Betekenissen die door de oudere deelnemers aan het onderzoek worden geconstrueerd kunnen met deze heersende beelden in overeenstemming zijn. Eveneens kunnen afwijkende betekenissen worden opgemerkt die verschillen van de heersende beelden / discourses in de literatuur en de bredere maatschappelijke context. Afwijkende betekenissen kunnen zorgen voor demotivatie van deelname van de ouderen aan de sportactiviteiten waardoor het van belang is deze verschillen in betekenissen te expliciteren.

Gezondheid

Ten zevende wordt het begrip 'gezondheid' nader verklaard. Onder gezondheid wordt het lichamelijk functioneren in biologische termen verstaan. Omdat dit onderzoek geen medische invalshoek kan krijgen⁴, wordt het begrip 'gezondheid' opgevat als 'ervaren gezondheid'. Door middel van de 'ervaren gezondheid' komen subjectieve ervaringen met het lichamelijk functioneren aan het licht. Nadere uitleg over 'gezondheid' wordt in het theoretische kader gegeven.

Sociaal kapitaal

Ten achtste wordt het begrip 'sociaal kapitaal' besproken. De waarde die gehecht wordt aan sociale netwerken is het basis idee van sociaal kapitaal. Sociaal kapitaal refereert aan connecties tussen mensen, sociale netwerken en de normen van wederkerigheid en vertrouwen dat ontstaat door hen (Putnam, 2000). Nadere uitleg over 'sociaal kapitaal' komt in het theoretische kader aan de orde.

1.4 Opbouw van het verslag

Nadat inzicht is gegeven in het onderzoeksthema, wordt in dit gedeelte besproken hoe het verslag verder opgebouwd is. In hoofdstuk 2 wordt het theoretische kader besproken waarin het onderzoek plaatsvindt. Hierin wordt besproken wat het begrip 'ouder worden' inhoudt en wat voor discourses er bestaan ten opzichte van ouder worden en fysieke activiteit. De theoretische concepten bij elkaar geven sturing aan dit onderzoek en vormen het kader voor de analyse van de onderzoeksresultaten. Vanuit verschillende theoretische invalshoeken kunnen de onderzoeksgegevens geïnterpreteerd worden. Daarna wordt in hoofdstuk 3 een verantwoording afgelegd voor de methodologie van het onderzoek. Hierin wordt het onderzoeksperspectief, type onderzoek en vraagstelling, de methodiek van onderzoek (literatuurstudie, documentenstudie, observatie en interviews), een beschrijving van het onderzoeksveld en de rol van de betrokkenen verklaard. Daarna geeft hoofdstuk 4 een bredere maatschappelijke context weer op het gebied van ouderen en fysieke activiteit. Hierin worden

⁴ Wanneer een oordeel geveld kan worden over de gezondheid van de deelnemers van het onderzoek, moet men een medische achtergrond bezitten. Daarnaast moet men met meetinstrumenten werken die gegevens tonen die niet te achterhalen zijn met kwalitatieve onderzoeksmethodes. In dit onderzoek is een dergelijke achtergrond of meetmethode niet aanwezig en niet haalbaar.

heersende betekenissen vanuit de maatschappij ten aanzien van ouderen en fysieke activiteiten getoond. Deze heersende betekenissen kunnen een nadere verklaring bieden voor (of kunnen verschillen van) betekenissen vanuit de observaties en interviews die geconstrueerd worden van ouder worden en fysieke activiteit. In de hoofdstukken 5, 6 en 7 wordt een presentatie en analyse gegeven van de gevonden data. In deze hoofdstukken wordt de meest opmerkelijke informatie gepresenteerd die is gevonden in documenten, tijdens de observaties en tijdens het afnemen van interviews. Tijdens de analyse wordt de link gelegd met de eerder opgestelde literatuurstudie. In hoofdstuk 8 worden de resultaten van het onderzoek bediscussieerd. Hierin wordt de hoofdvraag bediscussieerd, door een antwoord te geven op de eerder gestelde deelvragen. In hoofdstuk 9 komt in de conclusie naar voren wat de gevonden data betekent voor het geheel van het onderzoek. Uit deze conclusie volgen ten slotte een aantal aanbevelingen voor de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie en met name voor de afdeling Wijkrecreatie.

2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk worden de theoretische perspectieven behandeld die een kader bieden voor dit onderzoek naar de rol van sportactiviteiten in de betekenisconstructie van het ouder worden van ouderen van de leeftijd 64-85 jaar. Ten eerste worden in paragraaf 2.1 percepties van ouder worden behandeld. Hierbij wordt gekeken wat het begrip 'ouder worden' inhoudt en waar het van verschilt. Vervolgens worden discoursen besproken van ouder worden en fysieke activiteit. Een wezenlijke verandering heeft zich in de jaren zeventig voorgedaan ten aanzien van ouder worden en fysieke activiteit. Deze verandering wordt in paragraaf 2.2 besproken. Daarna wordt voortgebouwd op de veranderingen in het discours door nader in te gaan op twee componenten van het participatiediscours. In paragraaf 2.3 wordt het gezondheidsdiscours besproken waarna in paragraaf 2.4 het discours rondom sociaal kapitaal aan de orde komt. Het hoofdstuk wordt afgesloten met paragraaf 2.5 waarin een samenvatting gegeven wordt van wat er in het hoofdstuk besproken is en op welke manier het onderzoek voortgezet wordt.

2.1 De betekenis van het begrip 'ouder worden'

Het begrip 'ouder worden' is complex. Ouder worden houdt volgens de World Health Organization in:

“Een levenslang langzaam en dynamisch proces, waarbij veel interne en externe invloeden aan de orde zijn. In verschillende richtingen vinden veranderingen plaats (winsten en verliezen), apart voor ieder individu en tussen individuen. Iedere periode van het leven is hierbij van belang” (WHO, 1998; 1).

In dit gedeelte wordt literatuur beschreven van de manier waarop ouderen het ouder worden zelf ervaren. Aan de hand hiervan wordt bekend wat onder 'ouder worden' verstaan wordt en waar het van verschilt, namelijk ouder voelen en oud zijn.

Minichiello, Browne en Kendig (2000) beschrijven de betekenissen die de ouderen toekennen aan het begrip 'ouder worden'. Ouder worden wordt gezien als *“een bundel van sociale relaties die ouderen onderscheiden van andere groepen en waardoor zij als anders, verschillend worden neergezet”* (pp.253). Er wordt een belangrijk onderscheid gemaakt tussen het begrip 'oud zijn' en 'ouder worden'. Wanneer mensen zichzelf en anderen moeten beschrijven in termen van 'ouder worden' in plaats in termen van 'oud zijn', worden vaak positieve, actie georiënteerde, gemotiveerde, geïnteresseerde, avontuurlijke, moedige en doelgerichte antwoorden gegeven (Minichiello, Browne en Kendig, 2000). Wanneer gevraagd wordt naar een definitie van het begrip 'oud zijn' komt er vaak een uitgebreide lijst van negatieve termen aan de orde. Wanneer men zichzelf gedefinieerd heeft als oud of door anderen gedefinieerd is als oud, is die persoon gecategoriseerd als behorende tot het negatieve stereotype beeld van oud zijn (Minichiello, Browne en Kendig, 2000). Tussen 'ouder worden' en 'oud zijn' ligt de fase 'ouder voelen'. Ouder voelen is een stap in het proces van het accepteren van zichzelf als 'oud'. Wanneer een persoon zich ouder voelt kan hij of zij verschuiven uit een positieve ervaring van ouder worden en toetreden tot het negatieve beeld van 'oud zijn' (Minichiello, Browne en Kendig, 2000). De overgangsfase van het 'ouder voelen' heeft te maken met ingrijpende veranderingen zoals het verliezen van een partner en pensionering.

Nu bekend is wat het begrip ouder worden in het onderzoek inhoudt en waar het van verschilt, wordt vervolgens gekeken naar heersende discoursen van ouder worden en de rol van sportactiviteiten hierin. Deze heersende discoursen bieden een kader waarin de betekenissen van de oudere deelnemers aan het onderzoek en de betekenissen vanuit een bredere maatschappelijke context geïnterpreteerd en vergeleken kunnen worden.

2.2 Discoursen van ouder worden en fysieke activiteit

Om de betekenissen en acties van de oudere sportactiviteitsdeelnemers te analyseren, gebruik ik concepten van 'zelf'. Goffman (1997) beschrijft 'zelf' als de manier waarop men zich presenteert in het dagelijkse leven. Daarbij kijkt hij naar de sociale betekenis hiervan in een sociale context. Men neemt volgens Goffman in iedere situatie een andere identiteit aan. Deze verschillende identiteiten toon je aan de juiste doelgroep op het juiste moment. Volgens Goffman (1997) heeft de sociale actor de mogelijkheid om zijn of haar toneel, kostuum en publiek te kiezen. Het hoofddoel van de actor is om coherentie te behouden en zich aan te passen aan de verschillende settings. Dit sluit aan bij de

gedachte van Weick (1995). Volgens Weick betekenen verschillende interacties, verschillende definities van 'zelf' (Weick, 1995). De actor besluit hierbij continue welke zelf geschikt is voor welke situatie. De persoonlijke identiteit komt tot stand door de sociale interactie. Dit houdt in dat de actor tijdens de omgang met anderen bewust bepaalde signalen afgeeft. Deze signalen geven weer hoe de actor wil dat anderen hem / haar zien. Ook geeft de actor onbewust signalen af aan anderen. Deze signalen geven anderen, in samenspel met de signalen die de actor bewust afgeeft, een blik op wie we zijn (Goffman, 1997). Het hoofddoel van de actor is om coherentie te behouden waardoor het mogelijk wordt om (door middel van de sociale interactie) de persoonlijke identiteit te laten ontstaan (Goffman, 1997).

De 'zelf' is gevormd door en is gelegen in relatie tot het begrip 'discours' (Dionigi en O'Flynn 2007). Discoursen zijn, zoals Foucault heeft gedefinieerd, bouwstenen of strategieën die specifieke disciplines van kennis en geloof doen ontstaan (Dionigi en O'Flynn 2007). Deze bouwstenen stellen de mogelijkheden vast voor denken, spreken en schrijven en vormen de mogelijkheden voor de praktijk (Dionigi en O'Flynn 2007). Dit onderzoek bekijkt hoe de betekenissen die oudere sportactiviteitdeelnemers construeren en betekenissen die de bredere maatschappij construeert, in overeenstemming zijn met elkaar en met bestaande discoursen van ouder worden en fysieke activiteit. Hierin wordt specifiek gekeken hoe betekenissen in overeenstemming zijn met de aspecten gezondheid en sociaal kapitaal die gepaard gaan met het discours ouder worden en fysieke activiteit. Aan de hand hiervan voegt dit onderzoek toe aan sociologisch werk op het gebied van sport en fysieke activiteit met als belang te begrijpen hoe betekenissen gevormd worden in relatie tot discours.

Hieronder wordt een kader beschreven om betekenissen te kunnen interpreteren die geconstrueerd zijn door de sportactiviteitdeelnemers en de bredere maatschappij ten aanzien van ouder worden en fysieke activiteit. Hierbij worden twee tegengestelde discoursen aan het licht gebracht. Allereerst wordt de traditionele, medische kijk op ouder worden beschreven. Daarna wordt een meer tegenwoordige, positieve (gezondheids-) discours ten aanzien van ouder worden beschreven.

2.2.1 Ouder worden als medisch en sociaal probleem in het begin van de 20^e eeuw

In het grootste gedeelte van de 20^e eeuw werd ouder worden voornamelijk gezien als medisch en sociaal probleem. Gedurende deze periode werden beelden en betekenissen ten aanzien van ouder worden voornamelijk gerelateerd aan een slechte gezondheid, broosheid, verlies, onbekwaamheid en afhankelijk van het gezondheidssysteem (Dionigi en O'Flynn 2007). In het traditionele veld van de gerontologie was ouder worden gebaseerd op een medisch model van biologische (lichamelijke) afname. Dergelijke beelden van ouder worden zijn diep ingebed in Westerse samenlevingen (Dionigi en O'Flynn 2007). Deze negatieve houdingen en stereotypen ten aanzien van ouderen reflecteerden in het type fysieke activiteit en vrijetijdsbesteding voor ouderen. Verwacht werd van ouderen dat zij deelnamen aan 'rustige' oefeningen voor therapeutische redenen. Sport en andere energieke activiteiten waren veelal voor ouderen ongeschikt en niet voor het plezier. Krachtige inspanning werd soms zelfs gezien als levensbedreigend of als te veel gevraagd van het verouderende lichaam. Activiteiten als tuinieren, televisie kijken, bingo, handwerk en bridge werden daarentegen wel gestereotypeerd als geschikte en acceptabele vrijetijdsactiviteiten voor ouderen (Dionigi en O'Flynn 2007).

2.2.2 Ouder worden als positieve en gezonde ontwikkeling

In het laatste gedeelte van de 20^e eeuw ontstond een maatschappelijk discours van gezond of positief ouder worden in het veld van de gerontologie, de gezondheidszorg en vrijetijdsbesteding (Dionigi en O'Flynn 2007). Onderzoek, theorieën, beelden en houdingen richtten zich allen op het latere leven als een periode vol plezier, gezondheid, beweging, vrije tijd, onafhankelijkheid, levenslust, ontdekking, uitdaging, productiviteit, creativiteit, groei en ontwikkeling (Dionigi en O'Flynn 2007). Ook Westerhof (2003) brengt de beleving van het eigen ouder worden in relatie met welbevinden. Aan bijna 1000 zelfstandig wonende ouderen tussen de 40 en 85 jaar werd gevraagd wat hen bevalt aan het ouder worden en wat hen niet bevalt aan het ouder worden. De antwoorden zijn in te delen in biologische, sociale, psychologische en een aantal algemene categorieën. Veel positieve antwoorden waren gericht op sociale kenmerken (alles mag en niets moet, veel mensen hebben respect voor je, veel vrije tijd) en psychologische kenmerken (grotere wijsheid, beter relativeren). Veel minder vaak werden negatieve sociale aspecten (zoals het wegvallen van goede vrienden) of negatieve psychologische aspecten (zoals vergeetachtigheid) genoemd. Uit het onderzoek blijkt dat mensen het ouder worden

als positief beleven. Dit sluit aan bij het onderzoek van Minichiello, Browne en Kendig (2000) waarin eveneens het positieve ouder worden wordt beschreven. Hierin komt naar voren dat ouderen accepteren dat veranderingen onvermijdelijk zijn in het latere leven. Echter zien de ouderen wel in dat zij tot op zekere hoogte bepaalde keuzes hebben in het ouder worden. Deze keuzes houden concreet in: het behouden van intellectuele uitdagingen en stimulatie, fysiek fit blijven en gezond eten, deelnemen aan preventieve gezondheid screenings, jong denken en handelen, onderhouden van ondersteunende netwerken, het gevoel behouden ergens bij te horen, ondernemen van activiteiten waar zij plezier in hebben en flexibel zijn in het deelnemen aan activiteiten (Minichiello, Browne en Kendig, 2000). Ook Diogini en O'Flynn (2007) beschrijven dat ouderen afstand namen van de traditionele noties van ouder worden die de oude leeftijd als een periode definiëren die voornamelijk gekarakteriseerd wordt door ziekte, onbekwaamheid en afhankelijkheid. Vanuit het voorgaande wordt duidelijk dat er in de huidige maatschappij een beweging bestaat naar ouderen toe om preventieve maatregelen te treffen zodat de ouderen gezond kunnen blijven en onafhankelijk kunnen blijven leven zolang dat mogelijk is. Het fysiek actief bezig zijn door middel van sportactiviteiten, wordt erkend als een hoofdstrategie voor ouderen om hun fysieke, sociale en psychologische gezondheid te behouden (Dionigi en O'Flynn 2007). Hoewel fysieke activiteit tegenwoordig aangemoedigd wordt voor ouderen, promoten deze positieve discoursen vaak niet extreem intense activiteiten. Daarentegen worden veelal 'participatie discoursen' gebruikt om de betrokkenheid van ouderen in de sport te legitimeren. De nadruk in deze participatie discoursen ligt op plezier, betrokkenheid, fair-play, deelname, vriendschap en beweging.

Twee aspecten van het participatie discours worden in de volgende paragrafen nader uitgediept. Ten eerste wordt het discours rondom gezondheid en fysieke activiteit besproken. Vervolgens komt het discours rondom sociaal kapitaal en fysieke activiteit aan de orde. Beide paragrafen vormen een uitgangspunt voor een kwalitatieve herdefiniëring van de fysieke, sociale en psychologische zelf in het participatie discours.

2.3 Discours van gezondheid en fysieke activiteit

In het geval van spel- en competitieve sporten is gezondheid een mogelijk extrinsiek⁵ motief, evenals bijvoorbeeld ontspanning of gezelligheid. In de participatie discours is dat motief intrinsiek van aard en voor de activiteit definiërend. In dit gedeelte wordt gekeken hoe het discours rondom gezondheid en fysieke activiteit eruit ziet en hoe ouderen deelnemen in dit discours.

Vanaf de jaren zeventig is gezondheid hoog gestegen in de maatschappelijke waardenhiërarchie (Tamboer & Steenbergen, 2004). Dit hangt samen met de toenemende individualisering, met een sterker wordend geloof in controleerbaarheid, beheersbaarheid en maakbaarheid van de gezondheid (Tamboer & Steenbergen, 2004). Het vermijden van ziekten, zoals hart- en vaatziekten, wordt gezien als een individuele verantwoordelijkheid. Onderzoek (Mrzek, 1984 in: Tamboer en Steenbergen, 2004) brengt aan het licht dat de meeste mensen geloven dat de eigen gezondheid niet van toeval afhangt of genetisch bepaald is, maar dat men daar zelf iets aan kan doen en zelf verantwoordelijk is voor de gezondheid. Bepaalde handelingen, waaronder sportbeoefening, worden bestempeld als 'gezonde leefstijl' (Tamboer & Steenbergen, 2004). Vanaf de jaren zeventig verschuift sportdeelname van 'aanvaard' tot 'normatief' gedrag en wordt fit zijn tegelijkertijd een statussymbool (Tamboer & Steenbergen, 2004).

Vanuit het bovenstaande is enigszins duidelijk geworden dat gezondheid vaak geassocieerd wordt met lichamelijk functioneren (Grant, 2001). Het ervaren lichaam is een belangrijk symbool voor de controleerbare werkelijkheid. Het biedt de mogelijkheid om causaliteitservaringen op te doen. Wanneer bij het hardlopen de hartslag wordt gevoeld, het hijgen wordt gehoord en de pijn wordt ervaren, wordt dit geassocieerd met het verbeteren van de conditie (Tamboer & Steenbergen, 2004). Ouderen controleren de werkelijkheid niet alleen door middel van deze causaliteitservaringen maar eveneens door 'het geloof van het individu in zijn of haar mogelijkheid om specifiek gedrag succesvol uit te voeren'. Het beoordelen van deze lichamelijkheid wordt ook wel 'self-efficacy' genoemd. Dit concept wordt geïdentificeerd als een belangrijke determinant van het bewegingsgedrag van ouderen (Schutzer en Graves, 2004). De verklaring voor het gedrag van ouderen is vaak gerelateerd aan hun percepties van hun gezondheidsstatus, waarin hun ideeën liggen over wat een ouder lichaam wel en niet zou moeten kunnen (Grant, 2001). Voornamelijk veel oudere vrouwen voelen zich fysiek

⁵ Motieven van deelname die buiten de activiteit zelf liggen.

kwetsbaar wanneer zij deelnemen aan milde tot matig intensieve fysieke activiteiten. Zij zijn bang voor uitputting en het oplopen van onverwachte blessures (Grant, 2001). Ouderen zijn lang gewaarschuwd voor beweging waardoor het stereotype beeld bestaat dat ouderen voorzichtig moeten zijn met het ondernemen van dergelijke acties waardoor veel ouderen zich naar deze beelden gaan gedragen (Grant, 2001). Ook Schutzer en Graves (2004) erkennen dit probleem. Hoewel het belang van een actieve leefstijl goed bekend is, geloven ouderen nog steeds dat zij te oud of te breekbaar zijn voor fysieke activiteit.

Ouderen krijgen veelal te maken met veranderingen tijdens het ouder worden. Vanuit het Healthy Ageing Project: a Longitudinal study in Europe worden veranderingen tijdens het ouder worden benadrukt en blijkt dat lichamelijk functioneren, psychisch welzijn en het sociale leven afnemen en ziekte en sterfte toenemen met het ouder worden (RIVM, 2005). Onderzoek wijst uit dat fysieke activiteit zowel een positief effect heeft op het vergroten van de spiercapaciteit als op het verbeteren van uithoudingsvermogen, balans, mobiliteit, flexibiliteit, lenigheid, loopsnelheid en de algemene fysieke coördinatie (WHO, 1998). Fysieke activiteit heeft eveneens positieve effecten op de stofwisseling, bloeddruk en het voorkomen van buitensporige gewichtverhogingen (WHO, 1998). Daarnaast zorgt regelmatige sportbeoefening voor een afnemend risico van vaatziekten, osteoporose, diabetes en bepaalde vormen van kanker (WHO, 1998). Deze onderzoeken tonen echter slechts kwantitatieve gegevens en zijn veelal medisch van aard. Om de betekenissen van ouderen rondom gezondheid en fysieke activiteit te onderzoeken wordt het begrip 'ervaren gezondheid' in dit onderzoek betrokken. Door te vragen wat ouderen van hun gezondheid vinden, wordt een beeld van hun lichamelijke gezondheid verkregen dat weliswaar subjectief is, maar dat ook een goede voorspeller blijkt van gezondheidsgerelateerde uitkomsten als sterfte en het gebruik van gezondheidszorgvoorzieningen (Schneider et al. 2004; Hoeymans et al. 2005 in: Centraal Planbureau, 2006). De ervaren gezondheid hangt af van individuele factoren, het maatschappelijke referentiekader zoals de vergelijking met leeftijdsgenoten (WHO, 1998) en de verwachtingen die de samenleving heeft (Centraal Planbureau, 2006).

De ervaren gezondheid ten aanzien van individuele factoren heb ik aan de hand van een 8 punten schaal zoals beschreven door Ware onderzocht (1976). Op deze manier kunnen de percepties op het gebied van lichamelijke gezondheid bekeken worden. Ware (1976) beschrijft de ontwikkeling en het testen van standaard metingen die kunnen worden gebruikt om de percepties van mensen te onderzoeken met betrekking tot hun eigen gezondheid. Veldwerk toont aan dat de schalen valide, betrouwbaar en stabiel zijn voor diverse populaties in relatie tot de status van gezondheid en in relatie tot het gedrag dat tot uiting komt door gezondheid en ziekte (Ware, 1976). De eerste 6 puntenschaal wordt gerelateerd aan gezondheidsvariabelen, de laatste 2 puntenschaal wordt gerelateerd aan gedrag ten opzichte van gezondheid en ziekte. Aan de hand van 36 gestructureerde onderwerpen zijn 8 perceptuele dimensies geconstrueerd van algemene gezondheid en ziekte (Ware, 1976):

- Voorafgaande / verleden gezondheid (prior health);
- Huidige gezondheid (current health);
- Verwachte gezondheid (health outlook);
- Weerstand tegen ziekte (resistance / susceptibility to illness);
- Bezorgdheid over gezondheid (health worry / concern);
- Gerichtheid (oriëntatie) op ziekte (sickness orientation);
- Verloochening (ontkenning) van ziekte (rejection of sick role);
- Standpunt ten opzichte van naar de dokter gaan (attitude toward going to the doctor).

Naast biologische termen moet gezondheid ook opgevat worden in sociaal-psychologische termen (Grant, 2000). Sociale netwerken kunnen net als lichamelijke gezondheid een intrinsiek motief zijn in het participatie discours. In de volgende paragraaf wordt nader ingegaan op het heersende discours van sociaal kapitaal en fysieke activiteit.

2.4 Discours van sociaal kapitaal en fysieke activiteit

In verschillende onderzoeken (Allender, Cowburn, Foster 2006; O'Brien Cousins, 2000) wordt belicht dat sociale netwerken voor ouderen een intrinsiek motief zijn voor de deelname aan sportactiviteiten. Sociale netwerken zijn componenten van het paraplu concept 'sociaal kapitaal'. Daarnaast vallen andere componenten van sociaal gedrag en sociale structuur van het individu zoals 'sociale interacties', 'sociale netwerken', 'sociale participatie', 'sociale support' en 'omringd zijn met anderen van dezelfde leeftijd' onder het begrip sociaal kapitaal. De waarde die gehecht wordt aan sociale netwerken, zowel op individueel als op maatschappelijk niveau, is het basis idee van sociaal kapitaal. Sociaal kapitaal refereert aan connecties tussen mensen, sociale netwerken en de normen van wederkerigheid en vertrouwen dat ontstaat door hen (Putnam, 2000).

Sociaal kapitaal kan op vier verschillende niveaus functioneren namelijk op macro niveau, op meso niveau, op niveau van individueel gedrag en op niveau van individuele houdingen en psychologische karakteristieken. In dit geval richt het onderzoek zich op de laatste twee niveaus. Op niveau van individueel gedrag ligt de nadruk op sociale participatie en coöperatie met anderen en op niveau van individuele houdingen en psychologische karakteristieken ligt de nadruk op vertrouwen. Dit komt overeen met de twee hoofdconcepten van sociaal kapitaal: het structurele aspect en het cognitieve aspect. Het structurele aspect van sociaal kapitaal zijn de sociale netwerken en het cognitieve aspect van sociaal kapitaal is het vertrouwen in de mens.

In de theorie van de sociale netwerken wordt het onderscheid gemaakt tussen het 'bonden' en 'bridgen'. Hoewel de vormen van sociaal kapitaal variëren is de belangrijkste onderscheiding volgens Putnam (2000) die tussen 'bonding' en 'bridging'. Bonding sociaal kapitaal is vooral gericht op solidariteit binnen de eigen homogene groep. Het gaat hier om de versterking van de eigen identiteit en de groepsidentiteit (Verweel, Janssens en Roques, 2005). Bridging sociaal kapitaal wordt gevormd door knopen in sociale netwerken, individuen die relaties met elkaar onderhouden met leden van verschillende netwerken en zo uitwisseling tussen beide netwerken mogelijk maken (Putnam, 2000). Het gaat hier om het vermogen te leren omgaan met anderen en andersdenkenden (Verweel, Janssens en Roques, 2005). Bonding ontstaat door de coöperatie, het vertrouwen, de support en de effectiviteit te maximaliseren. Men moet oppassen dat dit doorslaat naar corruptie, sektarisme⁶ en etnocentrisme⁷. Deze laatste vormen verslechteren het bridging principe.

De tweede centrale dimensie van sociaal kapitaal, het cognitieve aspect waaronder het begrip 'vertrouwen' valt, moet wederom onderscheiden worden in twee aspecten: 'vertrouwen in andere mensen' en 'vertrouwen in instituties en overheid'. Dit onderzoek richt zich op het eerste aspect. Het vertrouwen in andere mensen is wederom te onderscheiden in 'vertrouwen in bekende mensen' en 'algemeen vertrouwen'. Deze laatste vraagt om nadere uitleg. Het algemene vertrouwen is het vertrouwen in andere onbekende mensen en is de harde kern van het sociaal kapitaal concept (Nygqvist, Gutavsson, Gustafson, 2006). Putnam (2000) noemt deze kern van sociaal kapitaal het principe van de genormaliseerde wederkerigheid. Deze kern is wederom te onderscheiden. De genormaliseerde wederkerigheid komt op het volgende neer:

'Ik doe dit nu voor jou met de verwachting dat jij (of ooit iemand anders) iets voor mij terug doet' (Putnam, 2000: 20).

Nog waardevoller is de genormaliseerde algemene wederkerigheid:

'Ik doe dit nu voor jou zonder iets specifiek terug te verwachten, vol vertrouwen dat jij of iemand anders de gunst terug zal doen' (Putnam, 2000: 21)

Dit wordt ook wel de 'Golden Rule' genoemd (Putnam, 2000). Frictie in het sociale leven komt vaak voort uit oneerlijkheid en wantrouwen. Vanuit het structurele aspect van sociaal kapitaal, de sociale netwerken, en het cognitieve aspect van sociaal kapitaal, het vertrouwen, wordt het sociale discours binnen de onderzoeksgroep bekeken. Gekeken wordt in hoeverre de verbondenheid met sportactiviteiten het sociale leven verbreden (O'Brien Cousins, 2000). Elling, Knoppers en De Knop

⁶Zulke sterke waarden, normen en regels dat de groep op een sekte gaat lijken. In eerste instantie lijkt sektarisme op een manier van bevorderen van zelfvertrouwen. Dit zelfvertrouwen wordt opgedaan in de groep zelf. Maar door de sterke regels, normen en waarden zal men zich onzeker gaan voelen wanneer men zich bevindt in andere groepen dan de eigen sektarische groep. Op deze manier tast het sektarisme het zelfvertrouwen aan.

⁷Jouw volk is het beste volk.

(2001) bevestigen de gedachte dat de verbondenheid met sportactiviteiten het sociale leven van ouderen verbreden. De meeste ouderen sluiten zich naast de motivatie om fit en flexibel te blijven, aan bij sport om sociaal-affectieve redenen. Participatie stelt volgens hen leden in de gelegenheid om contact te leggen met leden van dezelfde en/of andere sociale groepen (Elling, Knoppers, De Knop, 2001). Pensionering is een van hoofdredenen van mannen om wederom actief te worden. Vrouwen participeren vooral omdat zij gepensioneerd zijn, de kinderen het huis hebben verlaten en/of omdat zij hun partner hebben verloren (Elling, Knoppers, De Knop, 2001). Zulke veranderingen leiden tot het (re)integreren van verschillende activiteiten, waaronder sport (Meusel, 1996 in; Elling, Knoppers, De Knop, 2001). Het verbreden van het sociale leven versterkt de relatie met gezondheid, geluk en welzijn. Putnam (2000) beschrijft deze relatie aan de hand van een aantal concrete punten. De meest relevante punten voor het onderzoek worden hieronder benoemd:

- Sociale netwerken fungeren als vangnetten. De kans is groot dat het iemand opvalt dat je niet aanwezig bent bij je club (waardoor vervolgens polshoogte door diegene wordt genomen).
- Sociale connecties gaan depressie tegen. Weinig sociale steun voorspelt depressie. Veel sociale steun vermindert de verscheidenheid van depressiesymptomen en versnelt herstel.
- Ontelbare studies beschrijven de link tussen sociale connecties en mentaal welzijn: mensen met sterke vriendschappen, vriendelijke burens, ondersteunende medewerkers en met een partner getrouwd zijn, zijn minder geneigd om verdriet, eenzaamheid, laag zelfvertrouwen en problemen met eten en slapen te ervaren. Geluk is het beste te voorspellen aan de hand van de sociale connecties van een persoon.

Vanuit het bovenstaande wordt duidelijk dat sociale interacties gerelateerd zijn aan het tegengaan van het risico op depressie en het bevorderen van geestelijk welzijn. Vanuit verschillende onderzoeken naar de relatie tussen het mentale welzijn en de fysieke activiteit liggen de meest positieve effecten op het gebied van vermindering van depressie en angst, betere omgang met stress en een verbeterd zelfvertrouwen (WHO, 1998). Onder depressie wordt het volgende verstaan: minder gestemd, het verlies aan capaciteit om plezier te beleven, een vergroot idee hebben van niets waard zijn, vermoeidheid, verstrooidheid ten opzichte van de dood en zelfdoding (Strawbridge et al, 2002). Fysieke activiteit kan het risico terugdringen van milde depressie. Een directe causale link van depressie en fysieke activiteit is echter niet waarneembaar. In dit onderzoek wordt vanuit het bovenstaande de link tussen sociaal kapitaal en fysieke activiteit gebruikt om de eventuele afname risico op depressie te verklaren. Volgens O'Conner et al. (1993, in: WHO, 1998) neemt de depressie door een meer cognitief dan sociaal mechanisme af. Ouderen die zelfstandig om kunnen gaan met fysieke activiteiten zien volgens O'Conner et al. hun zelfvertrouwen groeien wat kan bijdragen aan het afnemen van depressieve symptomen (WHO, 1998). Ook deze bevinding wordt meegenomen in het onderzoek.

2.5 Tot slot

In dit hoofdstuk zijn verschillende theoretische perspectieven aan de orde gekomen die een kader bieden voor de onderzoeksgegevens. Ten eerste heb ik uitgelegd wat er onder het begrip van ouder worden wordt verstaan. Vervolgens is gekeken wat voor veranderingen in het discours van ouder worden en fysieke activiteit zijn ontstaan. Deze veranderingen beschrijven de deelname van ouderen aan sportactiviteiten als onverantwoord naar onmisbaar. Het onmisbare aspect van deelname aan sportactiviteiten is voornamelijk gelegen in de bijdrage aan de ervaren lichamelijke gezondheid en de bijdrage aan sociaal kapitaal. Deze twee componenten zijn respectievelijk in paragraaf 2.3 en 2.4 besproken. De behandelde literatuur vormt een uitgangspunt voor het beantwoorden van de centrale hoofdvraag en de deelvragen in het huidige onderzoek.

Nadat verschillende heersende discourses beschreven zijn, rijst de vraag in hoeverre deze discourses de werkelijkheid schetsen. In hoeverre zorgt het participatie discours met de daarbij behorende niet extreem intense fysieke activiteiten ervoor dat ouderen hun fysieke en sociale (cognitieve) gezondheid behouden. Wordt deze fysieke en sociale (cognitieve) gezondheid tijdens het ouder worden door middel van sportactiviteiten behouden? Of wordt ouder worden toch als probleem gedefinieerd zoals in het begin van de 20^e eeuw? Tot op heden is een groot gedeelte van onderzoek naar ouder worden en fysieke activiteit geschreven in relatie tot fysieke prestaties, functionele mogelijkheden en psychologische staat. Daarentegen zijn niet-kwantitatieve aspecten hierin achterwege gelaten (Grant, 2001). O'Brien Cousins en Horne beschrijven dat onze kennis zowel bevorderd als gelimiteerd is door het discours gebaseerd op kwantitatieve resultaten (O'Brien Cousins en Horne, 1999 in; Grant, 2001). In de weinige onderzoeken waarin de ouderen een stem hebben gekregen werd duidelijk dat het

herdefiniëren van de fysieke, sociale en cognitieve zelf van belang is tijdens het levensverloop (Grant, 2001). Dit onderzoek bouwt voort op de relatie tussen sportactiviteiten en de kwalitatieve herdefiniëring van de fysieke, sociale en cognitieve zelf tijdens het levensverloop of het ouder worden. In het volgende hoofdstuk wordt beschreven hoe het kwalitatieve onderzoek vorm heeft gekregen. In deze beschrijving van de methodologie worden achtereenvolgens het onderzoeksperspectief, type onderzoek en vraagstelling, de instrumenten van dataverzameling, de beschrijving van het onderzoeksveld en de betrokkenen van het onderzoek behandeld.

3. Methodologie

Dit hoofdstuk besteedt aandacht aan de wijze waarop het onderzoek vorm heeft gekregen. De positie van de onderzoeker is sturend voor het verloop van het onderzoek. In paragraaf 3.1 wordt stilgestaan bij het perspectief van waaruit ik het onderzoek heb uitgevoerd. Vanuit dit perspectief is een type onderzoek en vraagstelling ontstaan. Dit komt aan de orde in paragraaf 3.2. Het perspectief, type onderzoek en vraagstelling hebben vervolgens de methode van onderzoek bepaald. De methoden en instrumenten van dataverzameling die gehanteerd zijn in dit onderzoek worden besproken in paragraaf 3.3. In paragraaf 3.4 wordt een beschrijving van het onderzoeksveld getoond. Wanneer bekend is waar het onderzoek verricht is, wordt ten slotte besproken met wie het onderzoek verricht is. In paragraaf 3.5 worden de betrokkenen van het onderzoek besproken.

3.1 Onderzoeksperspectief

In deze studie naar de betekenisconstructie van het ouder worden en de rol van sportactiviteiten daarin heb ik gebruik gemaakt van de kritisch interpretatieve onderzoeksbenadering. Dit houdt in dat de wereld gezien wordt als een subjectieve werkelijkheid die bestaat uit een verzameling van ervaringen en betekenissen. De nadruk wordt gelegd op een beschrijving van hoe de deelnemers aan het onderzoek de wereld zien in hun eigen woorden. Het menselijke gedrag is niet onderhevig aan externe factoren en processen die ik kan meten maar is daarentegen gevormd door betekenissen die mensen hebben van de wereld (Henn, Weinstein, Foard, 2006). Deze betekenissen worden uitgewisseld in alledaagse interacties zodanig dat gezamenlijk een werkelijkheid wordt geconstrueerd (Boeije, 2005).

Om deze verzameling van ervaringen en betekenissen te kunnen plaatsen moet ik rekening houden met de historische, sociale en politieke context. Deze contexten kunnen een verklaring bieden voor de betekenissen en acties van mensen. Gekeken wordt hoe onderliggende sociale structuren ouderen achterstellen op andere bevolkingsgroepen. Aan de hand hiervan kunnen ongelijkheden ontdekt worden en kan een stem gegeven worden aan de ouderen (Henn, Weinstein, Foard, 2006). Wanneer ik de rol van sportactiviteiten in de betekenisconstructie van het ouder worden wil achterhalen, moet ik ook iets weten van de sociale en culturele contexten waarin men zich bevindt (Coakley, 2004). Waar de interpretatieve benadering zich concentreert op de betekenissen waarmee mensen hun wereld proberen te begrijpen, concentreert de kritische benadering zich op onderliggende ideologieën en de systemen die het alledaagse leven betekenis geven en de link tussen beide. Ik zal hierdoor continue rangschikken van onpersoonlijke, afstandelijke transformaties tot intieme kenmerken van de mens zelf (Deacon, Pickering, Golding, Murdock, 1999)

Het perspectief van de onderzoeker bepaalt voor een groot deel welke invulling een onderzoek krijgt. Ik bepaal aan de hand van het perspectief het type onderzoek en vraagstelling, welke onderzoeksgroepen centraal staan, wat voor methoden gehanteerd worden, hoe het verzamelde materiaal geanalyseerd wordt en wat voor resultaten dit oplevert. In de volgende paragraaf staat het type onderzoek en vraagstelling centraal waarna vervolgens de overige benoemde onderwerpen aan bod komen.

3.2 Type onderzoek en vraagstelling

Het onderzoek is een kwalitatief, constructivistisch onderzoek. Constructivistisch aangezien het beweert dat sociale werkelijkheid continue geconstrueerd en gereconstrueerd wordt door dagelijkse sociale praktijken en de daarbij behorende conceptuele categorieën die de sociale werkelijkheid ondersteunt (Deacon, Pickering, Golding, Murdock, 1999).

Daarnaast is het onderzoek kritisch van aard omdat het er vanuit gaat dat bestaande sociale en culturele structuren gecreëerd en versterkt worden door handelende mensen. De discoursen die deze handelende mensen creëren hebben vaak onderliggende betekenissen die gerelateerd zijn aan ideologieën (Deacon, Pickering, Golding, Murdock, 1999).

Het doel van het onderzoek is om door middel van sociale onderzoeksprocedures bij te dragen aan kennis en aan theorieën over de rol van deelname aan georganiseerde groepsgerichte sportactiviteiten in de betekenisconstructie van ouder worden door mensen van de leeftijd 65 tot en met 84 jaar.

Daarnaast is het onderzoek een combinatie van primair en secundair onderzoek en wordt er gebruik gemaakt van zowel theorie als empirie. Dit houdt in dat ik voorafgaand aan en tijdens het empirisch onderzoek scherp gesteld ben door het bestuderen van theorie betreffende het onderwerp. Het onderzoek wordt gedeeltelijk vooraf gestuurd door belangrijk geachte concepten. Tevens zijn belangrijke concepten opgedaan tijdens het veldwerk die ook in het onderzoek kunnen worden betrokken. Vervolgens wordt empirisch materiaal verzameld van wat er in het onderzoeksveld afspeelt.

Bij het kritisch-interpretatief onderzoek wordt een beschrijvende vraagstelling betrokken. Dit houdt in dat de vraagstelling de ervaringen van de betrokkenen die deelnemen aan het onderzoek in kaart brengt en verkent op welke punten ze verschillen en/of overeenkomen. Vanuit deze vraagstelling is een methode opgesteld die in de volgende paragraaf besproken wordt.

3.3 Instrumenten van dataverzameling

In deze paragraaf worden de instrumenten van dataverzameling besproken. De methode en voorkeur van dataverzameling hangen af van het ontologische⁸ en epistemologische⁹ perspectief. De epistemologische positie wordt gereflecteerd in de methodische aanpak (Henn, Weinstein, Foard, 2006). In dit onderzoek zijn meerdere methoden gecombineerd om dieptegang te creëren in het onderzoek. De multi-strategie benadering maakte het mij mogelijk om een bepaald onderzoeksgebied te bekijken vanuit verschillende hoeken en perspectieven. Daarbij concentreerde ik mij op verschillende onderwerpen, op het verzamelen van verschillende soorten data, op het analyseren van de data met verschillende technieken en op het interpreteren van de resultaten vanuit verschillende posities (Henn, Weinstein, Foard, 2006). Deze manier, ook wel datatriangulatie genoemd, kan ervoor zorgen dat andere elementen van een verschijnsel worden opgelicht (Boeije, 2005).

Ten eerste wordt hieronder de literatuurstudie besproken waarmee een wetenschappelijk kader voor het onderzoek is neergezet. Daarna wordt het gebruik van documentenonderzoek verklaard. Vervolgens wordt de methode van observatie besproken waarna tot slot het afnemen van interviews aan de orde komt.

3.3.1 Literatuurstudie

Onderzoek gaat over het verkrijgen van kennis die onderzoekers in staat stelt beter begrip te krijgen van de wereld om hen heen. Om deze kennis op te bouwen moet continue worden uitgebreid wat er al bekend is. Het onderzoek wordt daarom continue nauwkeurig in relatie gebracht tot reeds vastgestelde, bewezen theorie (Henn, Weinstein, Foard, 2006). Deze zogenaamde literatuurstudie is voorafgaand en gedurende het empirisch onderzoek opgezet. De literatuurstudie zorgt voor een conceptueel raamwerk waaraan de bevindingen van dit onderzoek gerelateerd zijn. Mede aan de hand van de bestudeerde concepten is een gedetailleerd inzicht ontstaan in het onderzoeksthema.

3.3.2 Documentenstudie

Vanuit de interpretatieve traditie zijn documenten sociale constructies die de manier waarop een bepaalde groep mensen de wereld ziet, representeren. De nadruk van het begrijpen van de documenten ligt in het begrijpen van een onderliggende verborgen betekenis. De kritische onderzoeker benadrukt de relatie tussen het document en de maatschappij waarin het document geproduceerd is, wat beter bekend staat als discours analyse (Henn, Weinstein, Foard, 2006). In dit onderzoek wordt een dergelijk discours analyse toegepast. Documenten vanuit het Rijk via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, vanuit de gemeente Rotterdam, vanuit de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander en vanuit de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie Rotterdam zijn onder de loep genomen om de plaats van de ouderen in relatie tot sportactiviteiten in de maatschappij te achterhalen.

⁸ De leer van het zijn, een set aannames van wat de wereld is: in dit geval een subjectieve werkelijkheid.

⁹ De reflecties van de ontologische aanname: in dit geval de kritisch interpretatieve benadering.

3.3.3 Observaties

Tijdens het veldwerk zijn participerende observaties uitgevoerd. Hierdoor wordt directe waarneming mogelijk door mijn deelname aan het sociale leven van de onderzochten. Hierin kan de onderzoeker een complete participant zijn of een complete observant en alles daartussenin. Om betrokkenheid te creëren bij de deelnemers aan het onderzoek heb ik gekozen voor een grote mate van participatie boven een onderzoekster die als camera registreert (Boeije, 2005). Aangezien de methode een groot beroep doet op mijn geheugen zijn tijdens het 'waarnemen' veldnotities gemaakt waarin 'feitelijkheden' zijn genoteerd (Boeije, 2005). Daarnaast is in dit onderzoek gekozen voor een open optreden. Voorafgaand aan de participerende observatie ben ik door de instructrice van de sportactiviteit voorgesteld en heb ik aan de deelnemers van de sportactiviteit uitgelegd wat het onderzoek inhoudt.

In dit onderzoek heeft de observatie zich geconcentreerd op cultureel gedrag zoals gebeurtenissen en interacties (wat doen mensen). De observaties dienen voornamelijk ter ondersteuning van de interviews met de deelnemers aan het onderzoek. Daarnaast dienen de observaties ter identificatie van gedrag dat de deelnemers niet benoemen tijdens de interviews. In totaal is acht weken lang dezelfde sportactiviteit geobserveerd.

3.3.4 Interviews

Naast de documentenstudie en de observaties hebben tijdens het onderzoek twaalf semi-gestructureerde interviews plaatsgevonden met Rotterdamse oudere sportactiviteitsdeelnemers. Bij semi-gestructureerde interviews wordt gebruik gemaakt van een flexibele vraagstijl door het interview te laten leiden door een aantal belangrijke termen waarop doorgevraagd kan worden. Op deze manier ontstaat er een open dialoog tussen de onderzoeker en de respondent. De bedoeling van een open dialoog is om de deelnemers op hun gemak te stellen zodat zij het gesprek aangaan alsof zij een alledaags gesprek voeren. Het centrale doel is het verzamelen van data die de gedachten, de gevoelens en de meningen van de respondenten representeren (Henn, Weinstein, Foard, 2006).

Door middel van bestudeerde literatuur, documenten en gesprekken met betrokkenen heb ik een aantal interviewtopics geselecteerd. Daarna is gestart met de interviews. Tijdens het interviewen is rekening gehouden met het verschil tussen gebruik van onderzoekstermen en woorden vanuit het dagelijkse leven. Complexe begrippen als 'betekenisconstructie', 'heersend discours', 'sociaal kapitaal' en 'ervaren gezondheid' zijn achterwege gelaten. In de plaats daarvan heb ik geprobeerd de interviewvragen in makkelijke, alledaagse te begrijpen zinnen te formuleren.

De topic 'ervaren gezondheid' vraagt om nadere uitleg. Aan de hand van de schaal van Ware (1976), zoals eerder beschreven in het theoretische kader, wordt de ervaren gezondheid ten aanzien van individuele factoren achterhaald. Hiermee wordt gekeken in hoeverre de ervaren gezondheid van de respondenten zich richt op één of meerdere van de onderwerpen die het begrip 'ervaren gezondheid ten aanzien van individuele factoren' omvatten. Daarnaast wordt het achterhalen van de ervaren gezondheid aangevuld door een vergelijking te treffen met leeftijdsgenoten en door verwachtingen (en daarbij komende beperkingen) van de maatschappij. Hierbij wordt continue gekeken naar de rol die de sportactiviteiten hierin spelen.

Voorafgaand aan het 'werkelijke onderzoek' is een pilot onderzoek gehouden met een mannelijke deelnemer en een vrouwelijke deelnemster aan de sportactiviteit. Vanuit de pilotstudie is het verloop van het interview bestudeerd en waar nodig aangepast voor het werkelijke onderzoek. Het interview verliep vloeiend op drie punten na die voor het werkelijke onderzoek zijn aangepast:

- De vraag ten aanzien van het ouder worden was te moeilijk gesteld. Op de vraag 'wat verandert er tijdens het ouder worden?' kan de deelnemer zich wél een voorstelling maken. In het werkelijke onderzoek zal dan ook gevraagd worden naar de veranderingen die gepaard gaan met het ouder worden.
- De deelnemers bewaarden afstand wanneer er gesproken werd over 'sociale netwerken'. Het opdoen van sociale contacten wordt wellicht gezien als een persoonlijk gebrek in het leven van de mensen. Wanneer in het algemeen gevraagd werd naar het tegengaan van sociaal isolement door middel van sport, werd heel positief en enthousiast gereageerd. De deelnemers vertelden dan wel over voorbeelden vanuit de omgeving en niet vanuit hun eigen, persoonlijk meegemaakte voorbeelden.
- De geestelijke gesteldheid werd gekoppeld aan de lichamelijke en sociale gesteldheid. De geestelijke gesteldheid wordt niet als apart onderwerp meegenomen in het onderzoek maar

zal gekoppeld worden aan het sociaal functioneren (door sociaal contact verbetering ten aanzien van depressie, omgang met stress en verhoogd zelfvertrouwen). De prioriteit ligt op het lichamelijke en sociale aspect en het geestelijke aspect wordt hierin meegenomen.

Tijdens de overige onderwerpen die in het onderzoek naar voren komen zijn geen problemen ondervonden waardoor het 'werkelijke interview' op dezelfde wijze als in de pilotstudy is voortgezet. De interviewvragen proberen de betekenissen die ouderen construeren ten aanzien van het ouder worden en de rol die de sportactiviteiten hierin spelen te achterhalen. De opgestelde topiclijst is niet in een vaste volgorde afgenomen. De deelnemers aan het onderzoek zijn 'vrij' gelaten om hun eigen invulling te geven aan het ouder worden en de rol van de sportactiviteiten daarin. Wanneer een topic aangesneden werd door de respondent, werd hier langer bij stilgestaan.

De interviews hebben plaatsgevonden voorafgaand en na afloop van de sportactiviteit in de kantine van de accommodatie waar de sportactiviteit gegeven wordt. Alle interviews zijn opgenomen (met behulp van een mp3-speler) en zijn daarna getranscribeerd.

Naast het één op één interviewen heeft een focus groep interview plaatsgevonden. Tijdens de observatie heb ik een groep van vier vrouwen opgemerkt die iedere week na de activiteit gezamenlijk in de kantine een kop koffie dronken. Ik heb deze groep vrouwen benaderd om mee te doen aan het onderzoek. In focus groepen is het doel om discussie te stimuleren tussen mensen en antwoorden op de oppervlakte te krijgen die anders onuitgesproken blijven (Henn, Weinstein, Foard, 2006). Ik heb een aantal onderwerpen aangevoerd om meningen uit te lokken en om uit te zoeken waar consensus bestaat en waar de verschillen in mening liggen (Henn, Weinstein, Foard, 2006).

Tijdens de data analyse zijn de gevonden onderzoeksgegevens verwerkt. Vanuit de grounded theorie wordt het ontdekken van theorie vanuit de gevonden data als belangrijk element beschouwd. De onderzoeksvragen zijn breed gesteld zonder specifieke operationalisatie van concepten. Wanneer de data verzameld is begint het proces van coderen. Bij het coderen heb ik categorieën onderscheiden in de onderzoeksgegevens en benoemd met een code. Hierbij is de gevonden data doorgenomen met de intentie om algemene thema's te ontdekken. Deze thema's vormen de basis voor de hoofdconcepten die vervolgens om nadere analyse vragen. Uiteindelijk kan theorie gevormd worden vanuit de gevonden data (Henn, Weinstein, Foard, 2006).

Nu bekend is wat voor methoden van onderzoek gehanteerd zijn, wordt in de volgende paragraaf gekeken naar het onderzoek uitgevoerd is. In het volgende gedeelte wordt een beschrijving van het onderzoeksveld getoond.

3.4 Beschrijving van het onderzoeksveld

In deze paragraaf wordt een beschrijving getoond van het onderzoeksveld. Gebiedsgericht werken is een leidend motto in Rotterdam. Rotterdam bestaat uit 13 deelgemeenten waarvan deelgemeente Prins Alexander er één is. In deze deelgemeente ligt de wijk Ommoord. De betrokken sportactiviteit in dit onderzoek wordt in deze wijk uitgevoerd. De wijk Ommoord is gebouwd rond het jaartal 1975 - 1980. In deze periode trok de wijk vooral jonge gezinnen rond de leeftijd van 20 tot 30 jaar. Deze mensen zijn inmiddels rond de leeftijd van 50 tot 65 jaar waarvan een overgroot gedeelte van deze doelgroep de komende jaren met pensioen zal gaan (of met andere ingrijpende veranderingen te maken zal krijgen). Dit onderzoek richt zich op deze wijk aangezien de beoogde doelgroep van dit onderzoek in dit gebied het grootst is. Zoals eerder in de inleiding naar voren is gekomen bestaat 46% van de inwoners van Ommoord uit ouderen. Hiervan is 15,5% 55 t/m 64 jaar oud, is 20,1% 65 t/m 79 jaar oud en is 10,4% 80 jaar of ouder. De leeftijdsopbouw van de bevolking in Ommoord verschilt hiermee aanzienlijk met de opbouw van de overige Rotterdamse bevolking. In de deelgemeente Prins Alexander zijn er relatief veel mensen die aan sport doen. Hierbij moet rekening gehouden worden dat de bevolking van de deelgemeente per wijk een ander gezicht vertoont. Voornamelijk de sportdeelname van jongeren in Prins Alexander blijkt zeer hoog te zijn (Centrum voor Onderzoek en Statistiek, 2006). Wanneer gekeken wordt naar de oudere bevolking wordt opgemerkt dat ondanks de algemene trend dat men steeds langer (dat wil zeggen tot op hogere leeftijd) aan sport blijft doen, de sportdeelname onder de Rotterdamse ouderen de laatste jaren gestaag terugloopt.

Wanneer bekend is waar het onderzoek uitgevoerd is, wordt ingegaan op de vraag met wie het onderzoek uitgevoerd is. In het volgende gedeelte wordt nader ingegaan op de betrokkenen van het onderzoek.

3.5 De betrokkenen van het onderzoek

In dit gedeelte komen de betrokkenen van het onderzoek aan de orde. Deze zijn onder te verdelen in drie groepen. Ten eerste de productafdeling Sportstimulering van Sport en Recreatie in de deelgemeente Prins Alexander. De taak van deze afdeling is het aansturen van verschillende producten in de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander, zoals het organiseren en uitvoeren van sportactiviteiten. Het onderzoek wordt uitgevoerd in het werkveld van deze afdeling, namelijk de sportactiviteit voor 55+ers die georganiseerd en uitgevoerd wordt door de medewerkers van afdeling Sportstimulering.

De tweede groep is productafdeling Wijkrecreatie van Sport en Recreatie. De taak van deze afdeling is het aansturen van verschillende producten in de Rotterdamse wijken, zoals het organiseren van activiteiten in wijkaccommodaties en Lokale Activiteiten centra. Het onderzoek wordt ter kennisname voor deze betrokkenen uitgevoerd. Aan de hand van de opgedane informatie kan ervoor gekozen worden om sportprogrammeringen op te gaan zetten in de Lokale Activiteiten Centra, gelegen in de wijk.

Ten slotte worden de deelnemende ouderen aan de sportactiviteit van de leeftijd 65 tot en met 84 jaar wonende in de (buurt van de) wijk Ommoord betrokken in het onderzoek. Zowel mannen als vrouwen doen mee aan de activiteit. Getracht is om een representatief beeld te geven van de betekenisconstructie van deze ouderen aan de sportactiviteit. Naar verhouding van deelnemende mannen en vrouwen in de maanden januari en februari heb ik een aantal mannen en vrouwen benaderd voor deelname aan een interview. In de maand januari deden er gemiddeld 17 mannen mee en 14 vrouwen. In de maand februari deden er gemiddeld 16 mannen en 14 vrouwen mee aan de activiteit. Het gemiddelde aantal komt op 17 mannen per sportactiviteit en 14 vrouwen per sportactiviteit. Besloten is om 7 interviews te houden met mannen en 5 interviews te houden met vrouwen (waarvan een focus groep van vier vrouwen).

Naast gender zijn de karakteristieken van de onderzoeksgroep onder te verdelen in leeftijd, woonstatus (alleen of met partner), woonbaar in welke wijk, arbeidsverleden, sportverleden en de leeftijd wanneer men begonnen is met sporten. De leeftijd van de onderzoeksgroep varieert van de jongste deelnemster van 65 tot de oudste deelnemster van 84. De gemiddelde leeftijd ligt op 73 jaar. De gemiddelde leeftijd van de mannen is hierbij 72 jaar en de gemiddelde leeftijd van de vrouwen is 73 jaar.

Alle deelnemers, op vier deelnemers na waarvan drie vrouwen en een man, wonen samen met hun partner. Aangezien de sportactiviteit in voorgaande jaren heeft plaatsgevonden in omringde wijken van de wijk Ommoord, is de doelgroep die participeert aan de activiteit verschillend ten aanzien van de wijk waarin hij of zij woont. Ten eerste is de activiteit uitgevoerd in Hilligersberg waarna het zich verplaatst heeft naar Alexanderpolder. Ten slotte is de activiteit verplaatst naar Ommoord in de WION hal. Dit heeft ervoor gezorgd dat de deelnemers aan de activiteit afkomstig zijn uit verschillende gebieden die Ommoord omringen. Enkele omliggende wijken zijn Prinsenland, Alexanderpolder, Zevenkamp en Capelle aan den IJssel.

Alle deelnemers aan het onderzoek hebben een arbeidsverleden op twee vrouwen na die wel veel vrijwilligerswerk hebben verricht. Hiermee kan worden gezegd dat alle deelnemers in meer of mindere mate hebben geparticipeerd in het maatschappelijk functioneren en behoren tot een middenklasse habitus. Pensionering is een van hoofdredenen van mannen en vrouwen om wederom actief te worden. Zulke veranderingen leiden tot het (re)integreren van verschillende activiteiten, waaronder sport (Meusel, 1996 in; Elling, Knoppers, De Knop, 2001).

Ten slotte hebben alle deelnemers aan het onderzoek in meer of mindere mate een sportachtergrond. Deze sportachtergrond varieert van topsporters (aspirant kampioen zwemmen) tot breedtesporters (atletiek, voetbal en tennissen) tot recreatieve sporters (wat hardgelopen en gezwommen). De hoeveelheid tijd die in de jeugd aan sport wordt besteed komt hiermee overeen. De leeftijd waarop de deelnemers begonnen met het participeren in de sport varieert van zes tot veertien jaar. Een

belangrijke determinant bij het blijven beoefenen of het opnieuw beoefenen van sport is gelegen in de aanraking met sport in de jeugdperiode van de ouderen (Schutzer en Graves, 2004). Dit bewegingspatroon in de jeugd kan een invloed hebben op het niveau van bewegen als volwassene (Schutzer en Graves, 2004).

Nadat de opzet van het onderzoek bekend is, wordt in het volgende hoofdstuk ingegaan op de maatschappelijke context ten aanzien van ouderen en fysieke activiteit.

4. Maatschappelijke discourses ten aanzien van sportactiviteiten en ouderen

In dit hoofdstuk worden de maatschappelijke ontwikkelingen op het gebied van ouderenbeleid besproken op vier verschillende maatschappelijke niveaus. Hierbij komen de maatschappelijke discourses naar voren omtrent sport en vrijetijdsactiviteiten in relatie tot de doelgroep ouderen. Ten eerste komt in paragraaf 4.1 het beleid van Rijk via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport¹⁰ (VWS) aan bod. Vervolgens wordt gekeken naar het beleid van de gemeente Rotterdam in paragraaf 4.2. Ten derde wordt gekeken naar de maatschappelijke discourses op Rotterdams deelgemeente niveau in paragraaf 4.3 en ten vierde wordt in paragraaf 4.4 gekeken naar maatschappelijke discourses op uitvoerend niveau. Deze laatste betreft de deelgemeentelijke dienst Sport en Recreatie Rotterdam in samenwerking met het senioren expertisecentrum het Pluspunt in Rotterdam. Tot slot sta ik in paragraaf 4.5 stil bij overeenkomsten en verschillen tussen de maatschappelijke discourses ten aanzien van ouderenbeleid en sportactiviteiten.

4.1 De Rijksoverheid via het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport coördineert en ontwikkelt het ouderenbeleid van de overheid. De kabinetsvisie is geformuleerd in 'Ouderenbeleid in het perspectief van de vergrijzing'. Hierin wordt rekening gehouden met de individuele wensen en behoeften van ouderen op het gebied van welzijn, zorg, inkomen en wonen. In de nota worden basiswaarden¹¹ ten aanzien van ouderen gedefinieerd. De belangrijkste basiswaarde is dat ouderen soevereine en volwaardige burgers zijn, ook als op enig moment belangrijke hulpbronnen voor een zelfstandig bestaan wegvallen (VWS, 2005). Uit de nota wordt de vergrijzing niet als een aankomend probleem gezien maar als een te verzilveren kans:

“Vergrijzing is geen probleem zolang politiek en samenleving in staat zijn tijdig maatregelen te nemen. Dit kabinet zal daarin zijn verantwoordelijkheid nemen. Vergrijzing is niet iets wat we als een onoverkomelijk lot moeten ondergaan. Als vergrijzing een probleem wordt, dan moeten we dat onszelf verwijten, omdat we hebben verzuimd tijdig keuzes te maken en kansen te verzilveren” (VWS, 2006; 11).

Hoewel de vergrijzing als een te verzilveren kans wordt gezien, wordt wel erkend dat een aantal vraagstukken zoals zorg, wonen, welzijn en inkomen op ouderen betrekking blijft hebben en dus ook met de vergrijzing in zicht extra relevant wordt. Erkend wordt dat er op deze terreinen achterstanden kunnen gaan ontstaan wanneer daar niet tijdig op gereageerd wordt (VWS, 2005). Het belang van de nota is gelegen in het duidelijk maken waar keuzes nodig zijn.

Om te kunnen bepalen waar keuzes nodig zijn, moeten eerst de basiswaarden van ouderen bekend zijn. Hierbij wordt gekeken wat er met ouderen aan de hand is. Het belangrijkste kenmerk van de situatie van ouderen is het wegvallen van een aantal hulpbronnen (VWS, 2005):

- Vermindering van kracht en gezondheid als bron voor arbeid en daarmee verlies van arbeid als bron van inkomen;
- Vermindering van gezondheid en mobiliteit als bronnen voor sociale participatie en daarmee vermindering van sociale participatie als bron van persoonlijke zingeving;
- Verlies van dierbaren als bron van geborgenheid en daarmee geborgenheid als bron van welbevinden.

Het is de maatschappelijke uitdaging om de waarden van soevereiniteit en solidariteit in stand te houden. In de eerste plaats zijn mensen zelf verantwoordelijk om het verlies aan hulpbronnen te compenseren. Aangezien niet iedereen in staat is om voor individuele voorzieningen te zorgen tijdens zijn of haar levensloop, is solidariteit vanuit de samenleving noodzakelijk (VWS, 2005). Hier wordt mee bedoeld dat activiteiten gestimuleerd moeten worden om ouderen zo lang mogelijk gezond en fit te laten blijven (VWS, 2005). Dit is een van de punten waar het kabinet de kwaliteit van het leven in latere levensfasen op zal toetsen. De basiswaarde 'gezond blijven' is in de nota dan ook nader uitgewerkt.

¹⁰ VWS coördineert haar ouderenbeleid in nauwe samenwerking met de ministeries van VROM, Financiën en SZW.

¹¹ Basis betekenissen die aan ouderen worden toegeschreven.

Volgens Rijk zal niet de overheid maar de burger zelf in de toekomst probleemeigenaar moeten zijn van de bovenstaande basiswaarde. Doordat burgers vaker dan vroeger mondig, goed opgeleid zijn en toegang hebben tot informatie, kunnen ze steeds beter verantwoorde keuzes maken (VWS, 2005). Omdat er ook veel mensen zijn die hun verantwoordelijkheid onvoldoende kunnen waarmaken, en er voor zowel het individu als voor de gemeenschap grote kosten zijn verbonden aan ongezond gedrag, ziet het kabinet een taak op het gebied van preventie. In het licht van deze preventie worden nu al enkele maatregelen genomen (VWS, 2005).

Het kabinet pleit voor een leven lang sporten en bewegen voor iedereen en zet zich in voor het bestrijden van bewegingsarmoede. Ouderen die minimaal vijf keer per week 30 minuten per dag matig intensief bewegen voelen zich namelijk fitter en zijn beter en langer in staat deel te nemen aan het maatschappelijke leven. Volgens de rapportage Sport van het Sociaal Cultureel Planbureau (2003) draagt voldoende lichaamsbeweging bij aan de kwaliteit van het leven, lichamelijke gezondheid en de mentale veerkracht. Om de ouderen aan de beweegnorm te laten voldoen heeft het kabinet de landelijke massamediale campagne 'FLASH' (Fietsen, Lopen, Actiemomenten, Sporten en Huishoudelijke klussen) gestart. Daarnaast worden sport en bewegingsactiviteiten op maat ontwikkeld. Zo behouden mensen die aan sport doen de mogelijkheid om dit te blijven doen als ze ouder worden. Doel is dat iedere vereniging sportmogelijkheden voor haar oudere leden creëert, waardoor clubleden niet alleen actief kunnen blijven als vrijwilliger maar ook als sporter. Daarnaast is al ongeveer 25 jaar door het Rijk geïnvesteerd in het bewegingsaanbod 'Meer Bewegen voor Ouderen'. In groepsverband komen ouderen met fysieke beperkingen wekelijks bij elkaar om te bewegen in 'Meer Bewegen voor Ouderen' groepen (VWS, 2005).

Daarnaast heeft het Nederlandse Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) in samenwerking met het NOC*NSF in 2003 de 'Task Force 50+ Sport en Bewegen' opgericht. Hierin werken beleidspartners, sportaanbieders en ouderenorganisaties samen om het aanbod van sport en bewegen af te stemmen op de vraag. Het Rijk ondersteunt de projecten op drie thema's. In dit verband spoort het kabinet gemeenten aan om de samenwerking aan te gaan (VWS, 2005):

- Actieve participatie van ouderen in sport;
- Het behoud, de werving en opleiding van gekwalificeerd kader voor de begeleiding van ouderen;
- De beeldvorming over sport en bewegen door 50-plussers.

Ten slotte wil het kabinet bekijken hoe succesvolle projecten, zoals het Groninger Actief Leven Model kunnen worden uitgebouwd (GALM). Dit model is op wijkniveau waarbij een persoonlijke benadering, een fitheidstest en een gevarieerd sportprogramma betrokken zijn. Naast de setting sport, arbeid en zorg zal ook het thema 'thuis / wijk' een van de settings zijn waar beweging gestimuleerd en bevorderd wordt. De reden om voor een wijkgerichte aanpak te kiezen is dat ouderen vaak door lotgenoten persoonlijk over de streep getrokken worden om in groepsverband te bewegen (VWS, 2005).

In het bovenstaande wordt het perspectief op ouderen en sportactiviteiten beschreven vanuit het Rijk via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Daarnaast wordt beschreven op welke manier sport betrokken wordt om ongezond gedrag onder ouderen (wat verbonden is met grote kosten) te bestrijden. Volgens het kabinet is vooral de wijkgerichte aanpak succesvol. Hoe deze maatschappelijke discourses worden voortgezet op de andere maatschappelijke niveaus komt in de volgende paragraaf aan de orde waar het beleid van de gemeente Rotterdam wordt besproken.

4.2 De gemeente Rotterdam

De Rotterdamse Gemeenteraad geeft kaders aan waarop beleid zich moet richten (Gemeenteraad Rotterdam, <http://www.rotterdam.nl>, geraadpleegd op 27 december 2007). Het college van Burgermeester en Wethouders heeft haar collegeprogramma opgedeeld in vier pijlers, te weten:

- pijler sociaal;
- pijler economie;
- pijler veilig;
- pijler wonen.

In het collegeprogramma worden maatschappelijke ontwikkelingen op het ouderenbeleid niet expliciet benoemd. Wel wordt in de pijler 'sociaal' getracht om meer Rotterdammers maatschappelijk actief te laten zijn:

“Meedoen en binding zijn de sleutelwoorden van deze aanpak. Maar er zullen altijd mensen zijn die niet mee kunnen doen, door welke oorzaak dan ook. Die kwetsbare groepen Rotterdamers kunnen rekenen op voorzieningen die nodig zijn om hun situatie te verbeteren of de nadelige gevolgen voor zichzelf en anderen zo gering mogelijk te houden. Het uitgangspunt is dat ook zorg primair gericht is op activeren en vergroten van zelfredzaamheid van Rotterdamers” (Gemeenteraad Rotterdam, <http://www.rotterdam.nl>, geraadpleegd op 27 december 2007).

Het maatschappelijk actief laten zijn wordt onder andere gestimuleerd door sport en actieve vrijetijdsbesteding. Sport en actieve vrijetijdsbesteding wordt gestimuleerd omdat dit mensen bij elkaar brengt. Hoofdzakelijk concentreert het beleid zich op het sporten en bewegen van Rotterdamse kinderen op school. Hierbij wordt het belang aangegeven van sporten op het verbeteren van de gezondheid, verbeteren van de leerprestaties en de vergroting van de sociale vaardigheden. (Gemeenteraad Rotterdam, <http://www.rotterdam.nl>, geraadpleegd op 27 december 2007). In welke mate het beleid van de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander hierop aansluit wordt beschreven in de volgende paragraaf.

4.3 De Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander

De deelgemeente Prins Alexander heeft haar beleid vastgelegd in de programmabegroting 2008. Hierin staan programma's vermeld die nader onderverdeeld zijn in beleidsvelden. Deze programma's beschrijven onder andere de ontwikkelingen op landelijk, stedelijk en lokaal niveau, de lange termijn doelstellingen in de vorm van beoogde maatschappelijke effecten en de manier waarop deze doelstellingen worden getracht te bereiken.

Aangegeven wordt dat het essentieel is om op zeer korte termijn een invulling te geven aan gebiedsgericht werken (Deelgemeente Prins Alexander, 2008). In de beleidsbegroting wordt het programmaplan weergegeven op de zeven programma's te weten, 'wonen en woonomgeving', 'vrije tijd', 'zorg en dienstverlening', 'educatie en arbeid', 'economie', 'modern bestuur' en 'algemene dekkingsmiddelen en onvoorzien'. In het programma 'Vrije Tijd' wordt de aandacht gericht op Ontmoeting, Ontspanning en Ontplooiing. Deze drie O's zijn belangrijke functies die behaald kunnen worden op het gebied van welzijn, sport, recreatie en cultuur. Door het bevorderen van sociale samenhang en zelfredzaamheid gericht op alle inwoners van de deelgemeente heeft de deelgemeente als doel het welzijn van de inwoners te bewaken.

Ook in het beleid van de deelgemeente wordt de doelgroep ouderen niet geëxpliciteerd. Wel wordt specifiek beleid geformuleerd, gericht op twee specifieke groepen die permanent of tijdelijk extra aandacht of ondersteuning nodig hebben. De eerste groep is de 'kwetsbare groep' en de tweede groep is de 'kansarme groep'. De kwetsbare groep zijn de burgers die door een combinatie van maatschappelijke en persoonlijke beperkingen in een kwetsbare positie verkeren. De kansarme groep zijn de burgers die in een maatschappelijke achterstand verkeren als gevolg van ongelijke onderwijskansen, onvoldoende onderwijs en scholing, werkeloosheid en/of laag inkomen. Ouderen kunnen onder beide groepen vallen. Het bevorderen om deze groepen zoveel mogelijk te laten deelnemen aan vrijetijdsactiviteiten is een doelstelling die de gemeente voor alle beleidsvelden binnen het programma 'Vrije Tijd' nastreeft.

Zoals eerder vermeld geeft de deelgemeente de lange termijn doelstellingen weer in de vorm van beoogde maatschappelijke effecten. De volgende doelstelling zou van toepassing kunnen zijn op de ouderen en vrije tijd:

“Een gevarieerd, dialooggestuurd en afgestemd aanbod en programma ter bevordering van sportieve educatie, recreatie en deelname aan georganiseerde sport, in het bijzonder gericht op bewoners die meer gebonden zijn aan de eigen buurt en wijk en kansarme en kwetsbare groepen” (Deelgemeente Prins Alexander, 2008: 43).

De manier waarop de deelgemeente dit zou willen bereiken is als volgt (Deelgemeente Prins Alexander, 2008: 44):

- Het instandhouden van binnen- en buitensportaccommodaties, scoutingterreinen, speeltuinen, volkstuincomplexen¹ en wijk- en welzijnsaccommodaties;
- Het uitvoeren van het deelgemeentelijke sportstimuleringsbeleid;
- Het stimuleren en faciliteren van 'derden' bij de organisatie van aansprekende en voor iedereen toegankelijke evenementen in de buitenruimte, waarbij sportieve, recreatieve en culturele activiteiten met elkaar worden gecombineerd;
- Het stimuleren en faciliteren van aansprekende en voor iedereen toegankelijke evenementen waarin sportieve en recreatieve activiteiten plaatsvinden, die bij voorkeur worden gecombineerd met activiteiten op het gebied van kunst en cultuur.

Beleid en uitvoering op het gebied van deze vrijetijdsactiviteiten worden gevormd binnen de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie. In de volgende paragraaf wordt besproken hoe het vormgeven van beleid vanuit de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander van invloed is op het vormgeven van beleid en uitvoeren van beleid door de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie.

4.4 De deelgemeente Prins Alexander in samenwerking met Sport en Recreatie

Zoals in de vorige paragraaf is vermeld, wordt het beleid van sport- en vrijetijdsactiviteiten uitgevoerd binnen de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie. Op het gebied van sport en recreatie vervult de deelgemeente een opdrachtgevende en voorwaardenscheppende rol. De instellingen en organisaties van de te leveren producten zijn verantwoordelijk voor de kwaliteitszorg en de deelgemeente beoordeelt deze kwaliteitszorg en de wijze waarop deze wordt uitgevoerd. Er worden randvoorwaarden gesteld om te zorgen dat de voorzieningen en activiteiten ook werkelijk gevarieerd en voor alle bevolkingsgroepen toegankelijk zijn en blijven. Sport en Recreatie vervult hierbij de opdrachtnemende rol en is verantwoordelijk voor de te leveren producten en de kwaliteit van deze producten.

In de deelgemeente Prins Alexander worden een aantal sportactiviteiten georganiseerd en uitgevoerd door Sport en Recreatie. Vanuit het sportstimuleringsbeleid voor ouderen is bij het opzetten van het programma rekening gehouden dat de activiteit goed is voor beweging, sociaal attractief is en dat de activiteit laagdrempelig is¹². Om tot deze formulering te komen is Sport en Recreatie een samenwerking aangegaan met een expertisecentrum voor senioren in Rotterdam, genaamd het Pluspunt. Doel van de activiteiten die de twee organisaties hebben opgezet hebben betrekking op het stimuleren van senioren om actief sportief bezig te zijn, om zich als vrijwilliger in te zetten ter ondersteuning van de sportverenigingen en om de senioren uit te dagen zich actief bezig te houden met haar of zijn gezondheid (Pluspunt en Sport en Recreatie Rotterdam, 2005). Onder 'het actief bezig houden met haar of zijn gezondheid' wordt verstaan dat de activiteiten voornamelijk opgesteld zijn ter bevordering van de lichamelijke gesteldheid van ouderen, waarbij de bevordering van sociale contacten een nevendoelelstelling is¹³. Deze doelstellingen op fysiek en sociaal gebied komen overeen met de eerder behandelde literatuurstudie.

In de voorgaande paragrafen zijn de discoursen op verschillende niveaus gepresenteerd ten aanzien van sportactiviteiten en ouderen. Deze discoursen zijn afgeleid vanuit verschillende beleidsdocumenten ten opzichte van sport en vrijetijdsactiviteiten en ouderen. In de volgende paragraaf worden door middel van een schematisch overzicht de overeenkomsten van en de verschillen tussen de discoursen getoond.

4.5 Vergelijking tussen de maatschappelijke discoursen

De inzet van sport en vrijetijdsactiviteiten voor de doelgroep ouderen vertoont vanuit de hierboven besproken documenten verschillen op rijksniveau, gemeentelijk niveau, deelgemeentelijk niveau en niveau van gemeentelijk dienst. In onderstaande tabel wordt per niveau getoond in hoeverre ingezet wordt op sport en vrijetijdsactiviteiten, in hoeverre men de nadruk legt op de doelgroep ouderen en in

¹² J. Smolders, coördinator Sportstimulering deelgemeente Prins Alexander, gesprek 19 november 2007

¹³ Informatie afkomstig van Heili Bassa, directrice van het Pluspunt: Expertisecentrum voor senioren en participatie.

hoeverre men de nadruk legt op de koppeling van beide, het inzetten van sport en vrijetijdsactiviteiten op de doelgroep ouderen¹⁴.

Maatschappelijke discourses			
	Ten aanzien van sport	Ten aanzien van ouderen	Ten aanzien van de koppeling van sport aan ouderen (of andere doelgroep)
Rijk		<ul style="list-style-type: none"> - Ouderen zijn soevereine en volwaardige burgers - Ouderen worden gezien als een te verzilveren kans - Ouderen krijgen te maken met het wegvallen van een aantal hulpbronnen - Ouderen kunnen steeds beter verantwoorde keuzes maken - Er bestaat een tekort aan behoud, werving en opleiding van gekwalificeerd kader voor de begeleiding van ouderen 	<ul style="list-style-type: none"> - Door stimulatie van activiteiten kunnen ouderen zo lang mogelijk fit blijven - Ouderen die minimaal vijf keer per week 30 minuten per dag matig intensief bewegen voelen zich fitter en zijn beter en langer in staat deel te nemen aan het maatschappelijke leven - Er bestaat een inactieve participatie van ouderen in sport - Er bestaat in de huidige maatschappij een negatieve beeldvorming over sport en bewegen door 50-plussers - Door middel van een wijkgerichte aanpak wordt de beweging van ouderen gestimuleerd en bevorderd
Gemeente Rotterdam	<ul style="list-style-type: none"> - Sport en vrijetijdsbesteding zorgen voor maatschappelijke betrokkenheid onder de Rotterdammers - Sport en vrijetijdsbesteding brengen mensen bij elkaar 		<ul style="list-style-type: none"> - De prioriteit van sport en actieve vrijetijdsbesteding wordt gelegd bij de Rotterdamse jeugd
Deelgemeente Prins Alexander	<ul style="list-style-type: none"> - Bewoners gebonden aan eigen buurt of wijk hebben een gevarieerd, dialooggestuurde en afgestemd aanbod en programma nodig ter bevordering van 		<ul style="list-style-type: none"> - De prioriteit van sport en actieve vrijetijdsbesteding wordt gelegd bij de kwetsbare en kansarme groepen

¹⁴ Bron: de besproken documenten op ministerieel, gemeente, deelgemeente en uitvoerend niveau.

	sportieve educatie, recreatie en deelname aan georganiseerde sport		
Sport en Recreatie in samenwerking met Stichting Het Pluspunt		- De senioren moeten uitgedaagd worden om actief bezig te zijn met hun eigen gezondheid	- Senioren zijn niet voldoende actief bezig met sport - Activiteiten bevorderen de fysieke gesteldheid van ouderen - Activiteiten bevorderen de sociale contacten van ouderen - Activiteiten moeten laagdrempelig zijn willen de ouderen er aan deelnemen

Tabel 1: maatschappelijke discourses van ouderenbeleid en sportactiviteiten vergeleken

In het bovenstaande overzicht zijn overeenkomsten te zien tussen de vier niveaus op het gebied van de sociaal culturele context van sport. Sport wordt ingezet als middel ter verdere intergratie van doelgroepen in de maatschappij. Sport kan vanuit het bovenstaande bijdragen aan maatschappelijke betrokkenheid, het bij elkaar brengen van mensen, het langer deel laten nemen aan het maatschappelijke leven en aan het bevorderen van de gesteldheid van ouderen.

Het verschil ligt echter in de nadruk op doelgroepen. Vanuit het rijk via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport wordt actief beleid gevoerd omtrent de doelgroep ouderen. Op gemeentelijk en deelgemeentelijk niveau is deze manier van beleid voeren minder duidelijk waar te nemen. De gemeente Rotterdam zet hoog in op de allochtone kinderen en jongeren. Dit heeft wellicht te maken met het aantal ouderen ten aanzien van het aantal allochtone kinderen en jongeren op dit moment en de komende jaren in de gemeente Rotterdam. Het aantal ouderen neemt in het perspectief van de vergrijzing in Rotterdam toe maar staat niet in verhouding tot de toename van het aantal jongeren in Rotterdam. Daarentegen neemt het aantal ouderen in de deelgemeente Prins Alexander toe ten opzichte van de jeugd in deze deelgemeente. Dit heeft onder andere als oorzaak dat de wijk ommoord in Prins Alexander ligt. Deze wijk bestaat voor het overgrote gedeelte uit autochtone ouderen waardoor de wijk sterk verschilt van andere wijken in Rotterdam. In de gebiedsanalyse van Prins Alexander (2007) wordt beschreven:

“De leeftijdsopbouw van de bevolking van deelgemeente Prins Alexander verschilt aanzienlijk met de opbouw van de Rotterdamse bevolking. Vooral de leeftijdsgroep 19 tot en met 38 jaar is in Prins Alexander relatief klein. Bevolking ouder dan 38 jaar is juist in grotere getale aanwezig in Prins Alexander dan in Rotterdam. Prinsenland, Nesselande en Kralingse Veer zijn jongere buurten. De buurten Ommoord en Lage Land zijn buurten met respectievelijk 30% en 28% 65-plussers” (Sport en Recreatie gemeente Rotterdam, 2007; 4).

Aangezien de wijk Ommoord, gelegen in de deelgemeente Prins Alexander, voor een groot gedeelte bestaat uit ouderen, en het aantal ouderen in het perspectief van de vergrijzing de komende jaren in deze wijk zal toenemen, is het opvallend dat de deelgemeente de doelgroep ouderen niet expliciteert. De deelgemeente richt zich voornamelijk op de ‘kwetsbare’ en ‘kansarme’ doelgroepen. Deze definities van doelgroepen zorgen ervoor dat beleid voor breed publiek kan worden ingezet. De definitie wordt echter afgebakend door de wijkgerichte aanpak waar de deelgemeente zich op richt. Hierdoor wordt de kans groter dat de kansarme en kwetsbare doelgroepen vooral uit ouderen bestaat. Hoewel de kans door de wijkgerichte aanpak groter wordt dat beleid zich richt op de ouderen, kan het niet expliciteren van de doelgroep ouderen consequenties hebben ten aanzien van beleid op uitvoerend niveau voor deze doelgroep.

Vanuit de documenten is gebleken dat 'het niet specifiek op de doelgroep ouderen gerichte beleid vanuit de deelgemeente' consequenties heeft voor het ouderenbeleid op het niveau van gemeentelijke dienst. Sport en Recreatie levert dan wel producten voor ouderen maar beschreven beleid over de opzet, organisatie en uitvoering van deze sportactiviteiten ten aanzien van ouderen (in de zin van kansarme of kwetsbare groep) is niet aanwezig. Door de samenwerking van Sport en Recreatie met expertisecentrum voor senioren het Pluspunt is dit gebrek aan beleid opgevangen en zijn gezamenlijke doelen opgezet ter bevordering van de fysieke en sociale gesteldheid van de ouderen.

In het volgende hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek besproken. In dat gedeelte wordt de data vanuit de hierboven maatschappelijke context gekoppeld aan data vanuit de interviews en observaties. Daarnaast wordt gekeken in hoeverre de literatuurstudie die beschreven is in hoofdstuk 2 de resultaten ondersteunt of verwerpt.

5. Betekenissen van het begrip ‘ouder worden’

In dit hoofdstuk worden de resultaten gepresenteerd en geanalyseerd van het begrip ouder worden zoals geconstrueerd door de deelnemers aan het onderzoek. Vanuit de data is gebleken dat ouder worden veelal gepaard gaat met lichamelijke en sociale veranderingen. De betekenissen van ouder worden en lichamelijke veranderingen zijn achterhaald door ‘eigen ervaringen met het ouder worden’ en ‘ervaringen vanuit de omgeving met ouder worden’. De betekenissen van ouder worden en sociale veranderingen zijn voornamelijk achterhaald door ‘ervaringen vanuit de omgeving met ouder worden’. Daarnaast wordt gekeken in hoeverre de betekenissen in overeenstemming zijn met de heersende betekenissen van ouder worden vanuit de maatschappij.

5.1 Lichamelijke veranderingen tijdens het ouder worden: eigen ervaringen

De eigen ervaringen met ouder worden beschrijven voornamelijk de lichte gebreken zoals stijfheid waarmee het ouder worden gepaard gaat. Deze lichte gebreken beschrijven het proces van ouder worden naar oud zijn. De lichte gebreken laten de respondenten namelijk ouder voelen. Door deze lichte gebreken kan de persoon uit een positieve ervaring van ouder worden verschuiven. De persoon treedt dan toe in het ‘ouder voelen’ waardoor eerste de stap gezet is in het proces van het accepteren van zichzelf als oud (Minichiello, Browne en Kendig, 2000). Een voorbeeld hiervan wordt door een 75 jarige deelneemster aan het huidige onderzoek gegeven:

“Nee maar ik geloof als je ouder wordt dat het toch anders...ik heb altijd in ballet gezeten en in de revue toen ik als jong meisje in Amsterdam zat, nou die benen gingen de hoogte in nou ik kan, ik ben gewoon een ouwe trut. Dan denk ik moet je kijken ik heb gewoon hele dikke dijbenen, dan zit ik te worstelen en dan komt T.¹⁵ en dan dat doet zo’n pijn (gelach). Ik geloof dat als je ouder wordt dat het anders is, ik weet het niet”.

De lichte gebreken laten enkele respondenten ouder voelen waardoor de persoon verschuift naar het negatieve beeld van oud zijn. Dit komt overeen met het traditionele veld van de gerontologie waarin ouder worden gebaseerd is op een medisch model van biologische afname (Dionigi en O’Flynn, 2007). Ook het Rijk via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport erkent deze biologische afname, zoals vermindering van kracht, gezondheid en mobiliteit. Echter ontstaan deze achterstanden wanneer er door de samenleving niet tijdig gereageerd wordt. Solidariteit vanuit de samenleving is noodzakelijk. Hiermee wordt bedoeld dat activiteiten gestimuleerd moeten worden om de ouderen op kracht, gezondheid en mobiliteit zo lang mogelijk gezond en fit te laten blijven. In tegenstelling tot het Rijk expliciteren de gemeente Rotterdam en de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander de doelgroep ouderen niet. In plaats daarvan beschrijven zij hun beleid voor kwetsbare en kansarme doelgroepen waaronder de doelgroep ouderen valt (Gemeenteraad Rotterdam, 2007; deelgemeente Prins Alexander, 2008). Door de ouderen onder te verdelen in de kwetsbare en kansarme doelgroepen categoriseren zij de ouderen en het ouder worden in termen van slechte gezondheid, broosheid, verlies, onbekwaamheid en afhankelijk van het gezondheidssysteem. Deze categorisering werkt door in het beleid van de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie. Expliciet beleid ten aanzien van ouderen bestaat eveneens niet. In samenspraak met een Rotterdams expertisecentrum voor ouderen is dit gebrek aan beleid opgevangen. Vanuit de doelstellingen ten aanzien van de sportactiviteiten voor ouderen komt naar voren dat de activiteiten in eerste instantie opgesteld zijn ter bevordering van de gezondheid (Pluspunt en Sport en Recreatie Rotterdam, 2005). Aangezien de gezondheid van de ouderen ‘bevordering’ nodig heeft, wordt ook hiermee verondersteld dat ouderen een slechte gezondheid hebben. Deze doelstellingen komen overeen met het traditionele denken ten aanzien van ouderen (Dionigi en O’Flynn, 2007).

Aangezien de eigen ervaringen van de respondenten voornamelijk lichte gebreken beschrijven en geen ingrijpende veranderingen (zoals het verlies van een partner) verschuiven niet alle respondenten met lichamelijke gebreken van een positieve ervaring van ouder worden in het negatieve beeld van oud zijn. Lichte gebreken kunnen makkelijker dan ingrijpende veranderingen geaccepteerd worden als onderdeel van het ouder worden zoals blijkt uit onderstaande uitspraak van een 76 jarige man:

¹⁵ T. is de instructrice van de sportactiviteit.

“En geeft niet, ik kan ook alles niet, dat heeft te maken met je leeftijd, je hebt allemaal een beetje gebreken”.

Deze acceptatie komt overeen met het nieuwe positieve denken over ouderen dat vanaf de jaren zeventig is ontstaan (Dionigi en O'Flynn, 2007). Deze ouderen nemen afstand van de traditionele heersende denkbeelden van ouder worden die de oude leeftijd als een periode definiëren die gekarakteriseerd wordt door ziekte, onbekwaamheid en afhankelijkheid (Dionigi en O'Flynn, 2007). Daarnaast wordt het ouder worden op lichamen gebied ook positief gedefinieerd in actiegeoriënteerde, gemotiveerde, geïnteresseerde, avontuurlijke, moedige en doelgerichte antwoorden:

“Ja, je moet je eigen leren kennen. Als je ouder wordt leer je je eigen beter kennen, dan weet je wat je kan en wat je niet kan. Ja en soms valt het tegen maar in de meeste gevallen zeg je ja dat is daarvan, dat had ik niet moeten doen dat wist ik. Dus dat is wel belangrijk als je ouder wordt”.

Bovenstaand citaat van een 72 jarige man omhelst de definitie van ouder worden zoals Minichiello, Browne en Kendig (2000) dat hebben beschreven. Het antwoord is een *actie georiënteerd* antwoord in de zin dat de respondent zich richt op de actie die hij uitgevoerd heeft wat hij lichamen gezien beter niet had kunnen doen. De respondent is *gemotiveerd* om lichamen bewust te zijn. De respondent is *geïnteresseerd* in het wel en niet kunnen van het lichaam. De respondent is *avontuurlijk* in de zin dat hij lichamenlijke uitdagingen aandurft. De respondent is *moedig* om te erkennen dat het lichaam niet meer bepaalde handelingen uit kan voeren. Tot slot is de respondent *doelgericht* aangezien de respondent zich ten doel heeft gesteld in het vervolg acties uit te voeren naar wat het lichaam aankan. De omslag van het traditionele denken van biologische afname naar het huidige denken van onafhankelijkheid, levenslust en uitdaging zorgt er zelfs voor dat enkele respondenten de eindfase van 'oud zijn' bijna niet meer erkennen. Zo beschrijft een 66 jarige man:

“Maar oud zijn dat bestaat eigenlijk niet hè. Je blijft in je geest blij je altijd die je bent en nou ja je leeft natuurlijk van jaar tot jaar en je weet hoe oud je bent maar qua gevoel is leeftijd onbegrensd alleen qua fysiek kan het soms belemmeringen geven”.

De omslag van het traditionele negatieve denken over ouderen naar het nieuwe positieve denken over ouderen komt soms ook terug in de bredere maatschappelijke context. Burgers, dus ook oudere burgers, worden door het Rijk gezien als mondig en goed opgeleid. Daarnaast hebben deze burgers toegang tot informatie en kunnen zij steeds beter verantwoorde keuzes maken (VWS, 2005).

5.2 Lichamenlijke veranderingen tijdens het ouder worden: ervaringen vanuit de omgeving

Naast eigen ervaringen definiëren de respondenten het ouder worden ook aan de hand van hun omgeving. De ervaringen vanuit de omgeving met ouder worden, worden onderscheiden in positieve ervaringen en negatieve ervaringen. De negatieve ervaringen richten zich op waarneembare lichamenlijke gebreken van leeftijdsgenoten. Een 72 jarige man vertelt:

“nou die kijken om je heen die mensen die echt niets doen, die ken je wel, ik heb altijd gezegd je moet sporten man en nou loop je achter zo'n rollator, wat schiet je daar nou mee op joh”.

De waarneembare lichamenlijke gebreken van de leeftijdsgenoten worden gemaakt tot een negatieve verschuiving van een positieve ervaring van ouder worden naar het negatieve beeld van oud zijn. Deze personen zijn door de respondenten gecategoriseerd als behorende tot het negatieve stereotype beeld van 'oud zijn' (Minichiello, Browne en Kendig, 2000). Dit komt overeen met de betekenissen die de gemeente Rotterdam en de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander construeren van ouder worden. Ouderen worden in het beschreven beleid onderverdeeld in de kansarme en kwetsbare doelgroepen (Gemeenteraad Rotterdam, 2007; deelgemeente Prins Alexander, 2008). Naast deze negatieve ervaringen vanuit de omgeving met ouder worden, worden ook positieve ervaringen opgedaan vanuit de omgeving. Een relevant verschil hierin is dat de negatieve betekenissen door de respondenten geconstrueerd zijn ten aanzien van mensen uit de omgeving die niet deelnemen aan de sportactiviteit. De positieve betekenissen die door de respondenten geconstrueerd zijn, zijn ten aanzien van mensen uit de directe omgeving die wel deelnemen aan de sportactiviteit:

“Ja je weet niet hoe oud exact die mensen zijn maar er zijn natuurlijk meer mensen die voor hun leeftijd die ouder zijn dan ik en die goed presteren hè. Het is een kwestie van bezig blijven volgens mij ook”.

Bovenstaand citaat van een 75 jarige man omhelst aspecten van het begrip ouder worden zoals Minichiello, Browne en Kendig (2000) dat gedefinieerd hebben. De respondent beschrijft het ouder worden van mensen uit zijn directe omgeving in positieve, actie georiënteerde en moedige termen. De respondent ziet het ouder worden van de mensen als *positief* aangezien de mensen goed presteren. De respondent ziet het ouder worden van de mensen als *moedig* aangezien de mensen die deelnemen aan de sportactiviteit zelfs nog ouder zijn dan hij. Tot slot ziet de respondent de mensen als *actie georiënteerd* aangezien de mensen bezig blijven met de sportactiviteiten. Ook het kabinet beweert dat ouderen die bewegen en bezig blijven zich fitter voelen en langer in staat zijn deel te nemen aan het maatschappelijke leven (VWS, 2005)

Naast lichamelijke betekenissen die geconstrueerd worden van het ouder worden, gaan ook sociale veranderingen gepaard met het ouder worden. In de volgende paragraaf worden deze betekenissen besproken.

5.3 Sociale veranderingen tijdens het ouder worden

Hoewel de ervaringen ten aanzien van lichamelijke veranderingen tijdens het ouder worden zowel vanuit de eigen ervaringen als vanuit de ervaringen vanuit de omgeving worden beschreven, worden de sociale veranderingen vooral vanuit ervaringen vanuit de omgeving in combinatie met stereotypen beschreven. Eigen ervaringen ten aanzien van veranderingen in sociale betekenissen tijdens het ouder worden, worden vrijwel niet genoemd. Een enkeling beschrijft het overlijden van de partner en koppelt dit aan de sportieve gesteldheid:

“Nou nee, door het overlijden van mijn man natuurlijk wel dan ben je een paar maanden aangeslagen en dan doe je niet veel en dan gaat je conditie wel achteruit hoor”.

De ingrijpende verandering van het verliezen van de partner zorgt er niet per definitie voor dat deze 78 jarige vrouw zich in de overgangsfase van ‘ouder voelen’ bevindt. Wanneer dit wel het geval zou zijn, zou er wellicht een uitgebreide lijst van negatieve termen aan de orde zijn gekomen (Minichiello, Browne en Kendig, 2000). Het ‘aangeslagen zijn en niet veel dingen doen’ kan echter wel de eerste stap zijn in het proces van het accepteren van zichzelf als oud. Zoals gezegd worden sociale veranderingen tijdens het ouder worden veelal gekoppeld aan ervaringen vanuit de omgeving in combinatie met stereotypen. Voornamelijk het beeld van de ouderen achter de geraniums wordt door een groot aantal respondenten aangehaald. Zo beschrijft een 76 jarige man het volgende:

“Als je blijft sporten dan is de kans groter om gezonder te blijven en doe je niets en ga je de hele dag thuis zitten en voor de ramen zitten kijken, ja het lijkt mij dat je dan gauw oud wordt”.

Een dergelijk voorbeeld wordt gegeven door een 84 jarige vrouw:

“Wanneer ik ’s ochtends om half 10 langs de flat loop, zie ik mensen voor de ramen zitten en als ik ’s middags om 4 uur weer langsloop, dan zitten die mensen er nog steeds. Dat vind ik jammer. Dan denk ik, ga er toch eens uit”.

Door ‘het thuis blijven zitten en voor de ramen zitten kijken’ is de persoon verschoven uit het positieve beeld van ouder worden en wordt de persoon gecategoriseerd in het negatieve beeld van ‘oud zijn’ (Minichiello, Browne en Kendig, 2000). Ook het Rijk via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport erkent de vermindering van sociale participatie als bron van afname van persoonlijke zingeving. Echter is het wederom de maatschappelijke verantwoordelijkheid om ouderen door middel van activiteiten zo lang mogelijk sociaal gezond te laten blijven (VWS, 2005).

In dit hoofdstuk zijn de betekenissen van het begrip ouder worden behandeld en waar het van verschilt (ouder voelen, oud zijn). De betekenissen die geconstrueerd zijn door de respondenten beschrijven lichamelijke en sociale veranderingen. In de volgende twee hoofdstukken worden deze betekenissen nader uitgewerkt. Aan de hand van het collectieve discours van ‘ouder worden en

fysieke activiteit' wordt een spanningsveld getoond. Enerzijds worden betekenissen getoond waarin fysieke activiteit slechts als therapeutisch middel dienen voor de ouderen. Anderzijds worden betekenissen getoond waarin fysieke activiteit een hoofdstrategie voor ouderen is om hun fysieke, sociale en psychologische gezondheid op peil te houden. De betekenissen van het ouder worden, zoals in dit hoofdstuk gepresenteerd, komen nader uitgewerkt in dit spanningsveld naar voren. Naast de betekenissen die de respondenten hebben geconstrueerd, worden ook betekenissen vanuit een bredere maatschappelijke context meegenomen in het spanningsveld. Ten eerste worden de lichamelijke veranderingen, die verbonden zijn met het begrip gezondheid, in hoofdstuk 6 behandeld. Daarna worden de sociale veranderingen in hoofdstuk 7 behandeld.

6. Betekenissen van ‘gezondheid’ gerelateerd aan sportactiviteiten

In dit hoofdstuk worden de resultaten gepresenteerd en geanalyseerd van het heersende discours van ouder worden en fysieke activiteit. Het begrip gezondheid staat hierin centraal. Ten eerste worden resultaten van ouder worden en gezondheid als sociaal medisch probleem behandeld in paragraaf 6.1. Daarna worden resultaten van ouder worden en gezondheid als positieve ontwikkeling gepresenteerd in paragraaf 6.2. Naast een presentatie van de resultaten die afkomstig zijn van de respondenten worden ook resultaten gepresenteerd die afkomstig zijn vanuit een bredere maatschappelijke context.

6.1 Fysieke activiteiten als therapeutisch hulpmiddel

In het grootste gedeelte van de 20^e eeuw werd ouder worden voornamelijk gezien als medisch en sociaal probleem (Dionigi en O’Flynn 2007). Deze negatieve houdingen en stereotypen ten aanzien van ouderen reflecteerden in het type fysieke activiteit en vrijetijdsbesteding voor ouderen (Dionigi en O’Flynn 2007). Fysieke activiteiten waren niet voor het plezier bedoeld maar werden ingezet als therapeutisch hulpmiddel voor het terugdringen van lichamelijke beperkingen (chronische ziekten, blessures/stijfheid, pijn). De respondenten erkennen deze gedachte gedeeltelijk ook. In eerste instantie zijn de respondenten gemotiveerd om deel te nemen aan de activiteiten om therapeutische redenen. De redenen voor deelname aan de sportactiviteiten worden gekoppeld aan het behandelen van de lichamelijke beperkingen van de respondenten. Deze lichamelijke beperkingen zijn in het verleden ontstaan en variëren van blessures tot chronische ziekten. De sportactiviteiten dienen als therapeutisch hulpmiddel en zorgen voor een ‘meer aangename manier van omgaan met de chronische ziekte’ zoals een hernia, suikerziekte, reuma en zoals in het volgende voorbeeld van een 66 jarige man te zien is, de omgang met diabetes:

“Nou ik uuuuh, ja mijn gezondheid laat het af en toe afweten. Ik heb diabetes en ik heb ook problemen met mijn hart en het is goed om te blijven bewegen dat is de reden eigenlijk”.

Naast een meer aangename manier van de omgang met chronische ziekten dienen de fysieke activiteiten als therapeutisch hulpmiddel voor de afname van stijfheid zoals blijkt uit onderstaande uitspraak van een 69 jarige vrouw:

“Als ik opsta ben ik heel erg stijf en uuuuh nou doe ik ’s morgens doe ook nog oefeningen zelf hoor uuuh als ik opsta uuuuh uuuuh nou ja ik vind wel dat ik minder last heb van mijn rug dan dat ik voordien had”.

In het verlengde hiervan worden redenen voor deelname aan de sportactiviteiten gekoppeld aan het terugdringen van pijn. Een 75 jarige vrouw geeft dit als volgt aan:

“Gewoon voor mijn lichaam. Om in beweging te blijven dat ik geen pijn heb”.

De gemeente Rotterdam, de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander en gemeentelijke dienst Sport en Recreatie zien fysieke activiteiten ook als een therapeutisch hulpmiddel om de situatie van ouderen te verbeteren. Kwetsbare groepen Rotterdammers kunnen rekenen op voorzieningen, zoals deelgemeentelijk sportstimuleringsbeleid, die nodig zijn om hun situatie te verbeteren of de nadelige gevolgen voor zichzelf en anderen zo gering mogelijk te houden.

In deze paragraaf zijn resultaten getoond die het lichamenlijk ouder worden relateren aan een slechte gezondheid en biologische afname. Redenen voor deelname aan de fysieke activiteit liggen in eerste instantie in therapeutische redenen. In de volgende paragraaf wordt beschreven dat niet alle redenen van deelname toe te schrijven zijn aan therapeutische redenen. Door de omslag van ouder worden als medisch probleem naar ouder worden als positieve en gezonde ontwikkeling worden ook andere redenen door de deelnemers aan het onderzoek aangedragen ten aanzien van deelname aan de fysieke activiteit. Fysieke activiteit wordt als preventieve methode ervaren zodat de ouderen gezond kunnen blijven en onafhankelijk kunnen blijven leven zolang dat mogelijk is (Dionigi en O’Flynn 2007). Welke betekenissen geconstrueerd worden van het preventief bijdragen aan de lichamenlijk gezondheid door middel van fysieke activiteiten wordt in de volgende paragraaf beschreven.

6.2 Fysieke activiteit en de controleerbare, beheersbare en maakbare gezondheid

In het participatie discours is gezondheid een intrinsiek motief en definiërende voor de activiteit zelf. Tegelijkertijd met de verandering van ouder worden als negatieve ontwikkeling naar ouder worden als positieve ontwikkeling, is het discours rond gezondheid hoog gestegen in de maatschappelijke waardenhiërarchie (Tamboer en Steenbergen, 2004). Sportbeoefening wordt bestempeld als een 'gezonde leefstijl'. Vanaf de jaren zeventig wordt sportdeelname bestempeld als normatief gedrag. Fit zijn wordt hiermee tegelijkertijd een statussymbool (Tamboer en Steenbergen, 2004). Redenen van deelname aan de fysieke activiteit zijn volgens de respondenten eveneens gelegen in de statusverschuiving van sportdeelname als aanvaard gedrag tot sportdeelname als normatief gedrag. Een 75 jarige vrouw vertelt:

"Het is goed voor je lichaam, je hoort niets anders! De kranten staan er vol van".

Daarnaast ontstond er een sterker wordend geloof in de controleerbaarheid, beheersbaarheid en maakbaarheid van de gezondheid (Tamboer en Steenbergen, 2004). Ook in de betekenissen van de respondenten wordt deze controleerbaarheid, beheersbaarheid en maakbaarheid van de gezondheid gevonden. Regelmatig zijn redenen voor deelname aan de fysieke activiteit gelegen in het op peil houden van de gezondheid en het behouden van het lichaam in een fitte staat. Een voorbeeld hiervan wordt gegeven in de onderstaande uitspraak van een 74 jarige man:

"En uuuh ja je voelt dat je het een beetje nodig hebt tenminste dat is bij mij zo hoor. Ik voel mij het beste bij bewegen, bij uuuh ja sporten (...) Uuuh ja ja dat merk je wel na het sporten zelf, ja na het sporten dat je je goed voelt (...) Ja, dan voel ik mij lekkerder in mijn vel zitten hè. Je voelt je fit".

Het op peil houden van de gezondheid door deelname aan de fysieke activiteit wordt bestempeld als een verantwoordelijkheid van de mens zelf. Zo beschrijft een 72 jarige man:

"Nou ja, als die wat hebben dan zeg ik dat is je eigen schuld dan moet je maar bewegen. Dan zeggen ze joh ik heb daar last van en daar last van, dan zeg ik joh ik heb goeie oefeningen voor jou dat en dat. Als je wakker wordt dan begin je gelijk in je bed met fietsen dat is makkelijk".

Ook het Rijk via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ziet het 'gezonder blijven' als verantwoordelijkheid van de ouderen zelf. Niet de overheid maar de burger zelf zal probleemeigenaar moeten zijn van zijn of haar eigen gezondheid (VWS, 2005). Vervolgens wordt gekeken hoe de deelnemers aan het onderzoek gezondheid in relatie tot fysieke activiteit definiëren. Dit komt tot uiting in de ervaren gezondheid. De ervaren gezondheid hangt onder andere af van individuele lichamelijke factoren. Deze individuele lichamelijke factoren zijn in het theoretische kader besproken aan de hand van de schaal van Ware (1976). In de volgende onderdelen worden de betekenissen getoond van de maakbare, controleerbare en beheersbare ervaren gezondheid van de respondenten en de rol die fysieke activiteiten hierin spelen. Achtereenvolgens worden de volgende thema's behandeld: 'de huidige gezondheid', 'de weerstand tegen ziekte', 'het standpunt ten opzicht van naar de dokter gaan', 'de gerichtheid op ziekte' en 'de bezorgdheid over gezondheid'.

Wanneer betekenissen geconstrueerd worden van de verleden gezondheid, worden therapeutische redenen van deelname aan de fysieke activiteit genoemd. Wanneer betekenissen geconstrueerd worden van de huidige gezondheid, worden maakbare gezondheidsredenen van deelname aan de fysieke activiteit genoemd. De huidige gezondheid brengt positieve betekenissen aan het licht en beschrijft de controleerbaarheid, beheersbaarheid en maakbaarheid van de gezondheid zoals in onderstaande uitspraak van een 76 jarige man tot uiting komt:

"Zoals wij leven, ik drink mijn borreltje en we sporten, we hebben veel beweging, gaan bijtijds naar bed, we staan 's morgens om zes uur op en zolang wij alles kunnen doen vind ik mijzelf gezond".

Naast de controleerbaarheid, beheersbaarheid en maakbaarheid van de 'huidige gezondheid', komen de controleerbaarheid, beheersbaarheid en maakbaarheid van de gezondheid ook bij de andere aspecten van de 'ervaren gezondheid' naar voren. De weerstand tegen ziekte wordt net als de huidige gezondheid als controleerbaar en beheersbaar gezien. Door het beoefenen van de sportactiviteiten

worden de respondenten in staat gesteld om langer zelfstandig te blijven. Een 68 jarige man beschrijft dit als volgt:

“Nou dat de ouderen dus langer gezond blijven en langer op zichzelf blijven wat toch erg belangrijk is en daar helpt dit erg aan mee”.

Daarna wordt het standpunt ten opzichte van naar de dokter gaan gerelateerd aan gedrag ten opzichte van gezondheid en ziekte. Door de sportactiviteiten zijn de respondenten niet tot weinig ziek waardoor de deelnemers niet tot weinig bij de dokter komen. Hiermee wordt het standpunt ten opzichte van naar de dokter gaan eveneens controleerbaar en beheersbaar door middel van deelname aan fysieke activiteiten. Dit komt tot uiting in een uitspraak van een 84 jarige vrouw:

“De dokter vraagt dan wie ben jij want ik ken jou niet, ik ben nooit ziek en ik heb nooit wat”.

Ten vierde worden de respondenten zich door deelname aan de fysieke activiteit bewust van wat hun lichaam wel en niet kan. Hierdoor controleren en beheersen de respondenten hun eigen gezondheid. De respondenten zijn gericht op ziekte, waarmee bedoeld wordt dat de respondenten herkennen welke handelingen lichamelijke gebreken veroorzaken.

“Als ik zie dat het mij te zwaar wordt, dan krijg ik kramp in mijn dijen dan zeg ik nou ik doe niet mee”.

Het ervaren lichaam is een belangrijk symbool voor deze controleerbare werkelijkheid. Het biedt de mogelijkheid om causaliteitservaringen op te doen zoals de 75 jarige vrouw hier heeft gedaan. Een activiteit wordt als zwaar ervaren waardoor er pijn gevoeld wordt. Deze pijn wordt geassocieerd met het oplopen van kramp in de dijen. Doordat de respondenten zich hiervan bewust zijn, zijn zij in staat hun eigen gezondheid te controleren en te beheersen. Naast deze controleerbare werkelijkheid van causaliteitservaringen controleren ouderen ook de werkelijkheid door het ‘geloof’ om specifiek gedrag succesvol te kunnen uitvoeren (Grant, 2001):

“Ik kan ook niet met de gym als jullie met je rug tegen de muur aan gaan zitten dat is zo zwaar en ik heb versleten knieën nou dan doe ik gewoon niet mee”.

De vrouw schat de activiteit als zwaar in en weegt dit af tegenover haar lichamelijke beperking namelijk, versleten knieën. Zij gelooft door haar beperking er niet in om het specifieke gedrag succesvol te kunnen uitvoeren en controleert en beheerst op die manier haar eigen gezondheid.

Ten vijfde controleren en beheersen de respondenten hun eigen gezondheid doordat zij bezorgd zijn over hun gezondheid. In dit geval wordt de nadruk gelegd op wat het lichaam nog wel kan maar waar voorzichtig mee omgegaan moet worden. In de onderstaande uitspraak van een 68 jarige man komt dit naar voren:

“Dat moet je ook zelf aanpassen op je eigen niveau. Dat zegt T. zelf ook altijd. En dat leer je gewoon door regelmatig te komen”.

Deze bezorgdheid over gezondheid wordt eveneens gecontroleerd door causaliteitservaringen. Vanuit de observaties komt naar voren dat door de zwaarte van de activiteit pijn in het lichaam gevoeld wordt. Deze pijn wordt geassocieerd met de mogelijkheid gebreken op te lopen wat bezorgdheid over gezondheid veroorzaakt. Deze bezorgdheid over de gezondheid uit zich tijdens de observaties in ironische opmerkingen die geplaatst worden door de deelnemers aan de activiteit:

“Vervolgens komen de hamstrings aan bod. De benen moeten gestrekt de lucht in en de voeten moet zo plat zijn als een tafeltje. Tijdens deze oefening wordt een ironische opmerking van een man geplaatst ‘uit welk boek heb je deze oefening?’ (Observatie 3, 05-03-2008).

Doordat de rest van de groep lacht, beamen zij zijn standpunt ten opzichte van het te hoge niveau van de sportactiviteit en de pijn in het lichaam dat daarmee gepaard gaat. Tegelijkertijd laten deze deelnemers weten dat ook zij bezorgd zijn over de gezondheid van het lichaam tijdens deze activiteit. Een vergelijkbare situatie heeft zich in de volgende observatie voorgedaan:

“De instructrice loopt rond om aanwijzingen aan de deelnemers te geven. Even vergeet zij de tijd waardoor een van de deelnemers zelf hardop begint af te tellen: 10...9....8...De andere deelnemers moeten hierom (zacht) lachen” (Observatie 3, 05-03-2008).

Ook in deze observatie wordt de bezorgdheid over de gezondheid gecontroleerd door causaliteitservaringen. De zwaarte van de activiteit zorgt voor pijn in het lichaam, deze pijn zorgt voor bezorgdheid over de gezondheid. Ook in dit voorbeeld laat het lachen van de rest van de groep zien dat zij de activiteit hetzelfde ervaren als de deelnemster die de opmerking plaatst.

Naast de ervaren gezondheid afhankelijk van individuele factoren, wordt de ervaren gezondheid achterhaald door middel van vergelijkingen van de individuele ervaren gezondheid met de gezondheid van leeftijdsgenoten. Deze betekenissen zijn verwant aan de mogelijkheid om lichamelijke acties beter uit te voeren dan de leeftijdsgenoten zoals blijkt in de onderstaande uitspraak van een 72 jarige man:

“Nou ik zie wel dat ik meer kan dan mijn leeftijdsgenoten. Maar niet alleen door wat je hier doet, wat je hier leert moet je ook thuis doen en dat vergeten een hoop mensen”.

Ook in de bredere maatschappelijke context worden betekenissen van de controleerbare, beheersbare en maakbare gezondheid gevonden. Zo zet het kabinet zich in voor verschillende sportactiviteiten. Ouderen die minimaal vijf keer per week matig tot intensief bewegen voelen zich fitter en zijn langer in staat om deel te nemen aan het maatschappelijke leven. Daarnaast draagt voldoende lichaamsbeweging bij aan de kwaliteit van het leven, de lichamelijke gezondheid en de mentale veerkracht. Het Rijk veronderstelt dus dat de deelname aan sportactiviteiten de gezondheid kan controleren. De gemeente Rotterdam en de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander construeren betekenissen van de controleerbare, beheersbare en maakbare gezondheid in therapeutische termen. Zoals eerder gezegd worden de kwetsbare en kansarme groepen gestimuleerd om deel te nemen aan sportieve educatie om nadelige gevolgen voor zichzelf en anderen zo gering mogelijk te houden. De gemeentelijke dienst Sport en Recreatie volgt dit beleid van de gemeente en de deelgemeente. In samenwerking met het expertisecentrum voor ouderen daagt zij de ouderen uit om zich actief met zijn of haar gezondheid bezig te houden ter bevordering van de lichamelijke gesteldheid (Pluspunt en Sport en Recreatie Rotterdam, 2005). Aangezien de lichamelijke gesteldheid van de ouderen ‘bevorderd’ moet worden, wordt de huidige lichamelijke gesteldheid van ouderen in negatieve betekenissen geconstrueerd. De bevordering van de lichamelijke gesteldheid is vergelijkbaar met de deelname aan sportactiviteiten om therapeutische redenen.

In dit hoofdstuk zijn betekenissen van gezondheid geanalyseerd en de rol die fysieke activiteiten hierin spelen. De fysieke activiteiten worden twee verschillende rollen toegewezen. Enerzijds dienen zij als therapeutisch hulpmiddel om lichamelijke gebreken te herstellen. Anderzijds dienen zij als preventief middel om de maakbare gezondheid op peil te houden. Naast betekenissen van gezondheid worden ook betekenissen van sociale veranderingen verbonden met ouder worden. In het volgende hoofdstuk worden de resultaten gepresenteerd en geanalyseerd van het maatschappelijke discours van ouder worden en fysieke activiteit waarin het begrip sociaal kapitaal centraal staat.

7. Betekenissen van ‘sociaal kapitaal’ gerelateerd aan sportactiviteiten

In dit hoofdstuk worden de resultaten gepresenteerd en geanalyseerd van het heersende discours van ouder worden en fysieke activiteit waarin het begrip sociaal kapitaal centraal staat. In het sociale discours van gezond en positief ouder worden, dragen fysieke activiteiten bij aan het onderhouden van ondersteunende netwerken (Minichiello, Browne en Kendig, 2000). Het fysiek actief bezig zijn door middel van sportactiviteiten wordt erkend als een hoofdstrategie om, naast de fysieke gezondheid, de sociale gezondheid te behouden (Dionigi en O’Flynn 2007). Welke betekenissen geconstrueerd worden van het preventief bijdragen aan de sociale gezondheid door middel van fysieke activiteiten wordt hieronder beschreven. Naast een presentatie van de resultaten die afkomstig zijn van de respondenten worden ook resultaten gepresenteerd die afkomstig zijn vanuit een bredere maatschappelijke context.

7.1 De bijdrage van fysieke activiteiten aan sociale netwerken

In dit gedeelte worden betekenissen ten aanzien van sociale participatie en coöperatie besproken. De verbondenheid met sportactiviteiten verbreden het sociale leven (O’Brien Cousins, 2000; Elling, Knoppers en De Knop, 2001). De meeste ouderen sluiten zich, naast de motivatie om fit en flexibel te blijven, aan bij sport om sociaal-affectieve redenen. Participatie stelt volgens hen leden in de gelegenheid om contact te leggen met leden van dezelfde en/of andere sociale groepen (Elling, Knoppers, De Knop, 2001). Deze uitwisseling van contacten komt eveneens terug in de betekenissen van enkele respondenten:

“We spreken elkaar gewoon hier in de zaal en toch minstens drie keer in de week”.

Net als in de uitspraak van de 74 jarige man worden ook tijdens de observaties sociale netwerken opgemerkt wat leidt tot uitwisseling van sociale contacten. Enkele deelnemers hebben vaste partners naar wie zij toetrekken:

“Vervolgens moeten de deelnemers op de diagonale zijden de pas versnellen en op de korte zijden de pas in normaal (relatief) tempo aanhouden. Een enkele deelnemer verlaat de rij om wat water te drinken. Vervolgens stapt hij niet meteen de rij in maar loopt rondom de rij om vervolgens aan te sluiten bij zijn maat. De instructrice en ik moeten lachen want hij probeerde stiekem, onopvallend zijn maat op te zoeken” (Observatie 6, 26-03-2008).

Tijdens het interview met deze 68 jarige man wordt echter opgemerkt dat zij elkaar kennen vanuit het ziekenhuis en dezelfde lichamelijke beperking hebben waardoor zij naar elkaar toetrekken. Van een echte diepgaande vriendschap is echter geen sprake:

“Maar daar gaat het, je hebt toch een kringetje nou ja kringetje, je hebt toch mensen om je heen, je zoekt het een beetje uit eigenlijk. Zoals met die F. ik bedoel hij is een hartpatiënt en ik ben dat ook. Ja en dan hebben wij revalidatie gedaan en dan begon je ook met sporten en uuh dus daar ken ik hem van en wij kunnen heel goed al hebben wij elkaar al jaren niet meer gezien dan is het weer alsof je elkaar gister heb gesproken (...) Ja, alleen hier. Nou vroeger dan kwamen we nog wel eens bij elkaar maar dat houdt een beetje op. Weet je wel als je in het ziekenhuis ligt dan zeg je nou uuh dan gaan we lekker wandelen maar dat hebben we twee keer gedaan en die kon dan weer niet en die dan weer niet en dat is zo moeilijk allemaal”.

Daarnaast bestaat er een groep van vier vrouwen die altijd na afloop van de sportactiviteit bij elkaar gaan zitten om een kop koffie te drinken. De relaties die door de deelname aan de fysieke activiteit ontstaan zijn, zijn volgens deze vrouwen eveneens geen intieme vriendschappen te noemen maar worden gedefinieerd als oppervlakkig. Een 64 jarige vrouw vertelt:

“Nou gewoon gezellig dat je na het sporten, na inspanning even uit spanning bent. Om gezellig even te praten. Maar het is niet dat we daarnaast bij elkaar gezellig op de thee komen”.

Naast het gezamenlijk deelnemen aan sportactiviteiten, bestaat de sociale participatie en coöperatie uit het gezamenlijk ondernemen van nevenactiviteiten:

“Maar als het toch al zeker voor het tweede jaar is dan leer je ook al mensen kennen. Ja nou ja we zijn de vorige keer zijn we toch gaan bowlen met z'n allen? En dat vond ik heel leuk”.

Door deze uitwisseling van contacten, zoals beschreven in bovenstaand voorbeeld van een 69 jarige vrouw, ontstaat bonding binnen de groep (Putnam, 2000). Door contacten binnen de eigen homogene groep, in dit geval een homogene groep op basis van leeftijd (55+), ontstaat een versterking van de eigen identiteit en de groepsidentiteit. Aangezien de relaties die worden onderhouden oppervlakkig van aard zijn, zal de deelname aan de fysieke activiteit niet leiden tot corruptie, sektarisme en etnocentrisme (Putnam, 2000). Vanuit de bredere maatschappelijke context worden weinig betekenissen geconstrueerd ten aanzien van de bijdrage van fysieke activiteit aan sociale participatie en coöperatie. Alleen de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie construeert betekenissen van sociale contacten als nevendoelstelling van de sportactiviteiten.

7.2 De bijdrage van fysieke activiteiten aan vertrouwen

Daarnaast worden betekenissen van vertrouwen door deelname aan fysieke activiteiten gevonden in dit onderzoek. Vertrouwen wordt onderscheiden in vertrouwen in bekende mensen en in algemeen vertrouwen (Putnam, 2000). Het vertrouwen in bekende mensen komt vooral voor wanneer de respondenten elkaar langer kennen dan alleen van de sportactiviteit. Zo kennen twee deelnemers aan de sportactiviteit elkaar van revalidatie waardoor er vertrouwen is ontstaan. De 68 jarige deelnemer vertelt:

“Ja wij kunnen alles tegen elkaar zeggen en dat vind ik het heerlijke en dat heb je wel eens, dat zal jij ook wel eens hebben dat je zegt van...die daar kan ik nou alles tegen zeggen, zonder dat je kwaad wordt. Dan voel je elkaar zo goed aan eigenlijk”.

Het vertrouwen in bekende mensen komt in dit onderzoek minder vaak voor dan het algemene vertrouwen in de deelnemers. Het algemene vertrouwen wordt onderscheiden in drie verschillende vormen. Deze drie vormen beschrijven alle drie de functie van sociale netwerken als vangnet. Ten eerste bestaat er algemeen vertrouwen voor het bieden van hulp wanneer er niemand anders is, zoals blijkt uit onderstaande uitspraak van een 72 jarige man:

“Maar als ik contacten maak is dat meestal oppervlakkig of het moet iets bijzonders zijn dat iemand hulp nodig heeft of joh ik ben alleen en...en dan ga je helpen en dan moet je uitkijken want dan groei je daarin en dan zit je er ook weer aan vast en dat wil ik niet (...) Ik doe van alles en als ze mij nodig hebben dan ben ik stand by”.

Daarnaast bestaat er algemeen vertrouwen in het tonen van belangstelling voor elkaar, voornamelijk ten aanzien van ziektes, zoals blijkt uit onderstaande uitspraak van een 75 jarige vrouw:

“Mensen vragen altijd even aan mij hoe het met mijn man gaat”.

Ten derde bestaat er een algemeen vertrouwen dat er op elkaar wordt gelet. Wanneer iemand niet aanwezig is wordt dat opgevallen waardoor er vervolgens polshoogte genomen wordt door een mededeelnemer (Putnam, 2000). Een 75 jarige man ondersteunt dit met zijn uitspraak:

“Bij ouderen en dat zijn meestal ouderengroepen hè, die aan sporten doen, zijn er vaak ouderen die niet lekker zijn of die ziek worden, dan zijn er meestal of eigenlijk altijd wel iemand die dan een soort uuh als een contactpersoon optreedt en de mensen vertelt wie er ziek is of uuh wie er in het ziekenhuis ligt bijvoorbeeld. En dat ze een kaart halen. Dus er wordt best op elkaar gelet”.

Naast deze drie vormen van algemeen vertrouwen als vangnet, bestaat er nog een andere vorm van algemeen vertrouwen. Tijdens het beoefenen van de sportactiviteit laat men elkaar namelijk in zijn of haar waarde door geen kritiek op elkaar te leveren wanneer iemand fysiek niet meer met de activiteit kan meekomen. Een 64 jarige vrouw laat dit met onderstaande uitspraak eveneens blijken:

“En dat vind ik wel, je wordt er hier door niemand ook op aangesproken (...) Er is niemand die zegt van goh kan je dat niet meer ofzo. Helemaal niet, niemand let op je, op wat je kan”.

Tijdens de observaties is deze vorm van vertrouwen ook terug te zien. Tijdens de fysieke activiteit wordt iedere week een standaard drie-minuten-loop ingezet:

“Na deze activiteit vindt de 3 minuten loop plaats. De eerste minuut moeten de deelnemers rustig rond de zaal lopen, de tweede minuut de pas versnellen en de derde minuut in flink tempo lopen. Iedere deelnemer bepaalt zijn of haar eigen tempo. Een aantal deelnemers haken na de tweede minuut af” (Observatie 6, 26-03-2008).

Tijdens deze oefening is wederom opgevallen dat de deelnemers elkaar in hun waarde laten. Niemand spreekt elkaar erop aan wanneer iemand fysiek niet meer mee kan komen tijdens de activiteit. In termen van de genormaliseerde wederkerigheid wordt het volgende bedoeld: ‘ik spreek jou er niet op aan, zonder van jou te verwachten dat jij dat ook niet bij mij doet, in vol vertrouwen dat jij of iemand anders mij ook in mijn waarde laat’.

De bovenstaande vormen van vertrouwen zijn allen gebaseerd op deze genormaliseerde wederkerigheid (Putnam, 2000). Concreet betekent dit dat deelnemers handelingen voor elkaar verrichten zonder iets specifiek terug te verwachten maar vol vertrouwen zijn dat iemand anders hen de gunst terug zal doen wanneer dat nodig is (Putnam, 2000).

7.3 De bijdrage van het sociale karakter van fysieke activiteiten aan mentaal welzijn

In dit gedeelte worden betekenissen van mentaal welzijn gepresenteerd. Volgens de meeste respondenten draagt het sociale karakter van de fysieke activiteiten bij aan het mentale welzijn. Vanuit verschillende onderzoeken naar de relatie tussen het mentale welzijn en de fysieke activiteit liggen de meest positieve effecten op het gebied van vermindering van depressie en angst, betere omgang met stress en een verbeterd zelfvertrouwen (WHO, 1998). Deze bevindingen komen overeen met de bevindingen van dit onderzoek. De sportactiviteiten dragen volgens de respondenten bij aan het tegengaan van het risico op depressieve symptomen en verlies aan capaciteit om plezier te beleven. Ten eerste verminderen de sociale connecties het risico op depressiesymptomen ten aanzien van verlies van capaciteit aan plezier door het verlies van de partner. Een 78 jarige vrouw die recent haar partner heeft verloren ziet het sociale karakter van de activiteiten als een bron van plezier en van herstel:

“Nou nee, door het overlijden van mijn man natuurlijk wel dan ben je een paar maanden aangeslagen en dan doe je niet veel en dan gaat je conditie wel achteruit hoor. Want als ik toen weer begon zo na vier maanden nou dan uuuh moet je dat echt wel weer gaan opnemen. Ja dan ben je echt achteruitgegaan (...) Had helemaal geen zin nergens in hè (...) Ja, ze hebben mij dan weer meegenomen van kom op, we gaan weer. Nou ja en dat is dan natuurlijk wel goed geweest hè”.

Ook het Rijk via het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ziet het sociale karakter van activiteiten als stimulans om ouderen zo lang mogelijk gezond en fit te laten blijven. Het wegvallen van dierbaren zorgt voor een afname van geborgenheid. Deze geborgenheid kan in stand gehouden worden door maatschappelijke voorzieningen (VWS, 2005). Daarnaast verminderen de sociale connecties volgens enkele respondenten het risico op depressiesymptomen ten aanzien van verlies van capaciteit aan plezier door het niet weten om te gaan met de hoeveelheid vrije tijd. Een 76 jarige man vertelt:

“Als je blijft sporten dan is de kans groter om gezonder te blijven en doe je niets en ga je de hele dag thuis zitten en voor de ramen zitten kijken, ja het lijkt mij dat je dan gauw oud wordt”.

Vervolgens dragen de sportactiviteiten volgens enkele respondenten bij aan een betere omgang met stress. Door er even uit te zijn kunnen de ouderen ontsnappen aan het dagelijkse leven. De sportactiviteiten zorgen ervoor dat de respondenten even los komen van de alledaagse dingen zoals blijkt uit onderstaande uitspraak van een 84 jarige vrouw:

“Het onder de mensen zijn zorgt voor plezier. Wanneer je je verdrietig voelt gaat dat snel weg omdat je even heel ergens anders mee bezig bent, je bent even uit het dagelijks gebeuren”.

Ten slotte is het zelfstandig om kunnen gaan met fysieke activiteiten niet zozeer hetgeen wat het zelfvertrouwen van de ouderen verbetert. Het zelfvertrouwen lijkt te verbeteren omdat de respondenten op de hoogte raken van de problemen die leeftijdsgenoten hebben. Op deze manier weten de deelnemers dat zij niet de enige zijn met problemen. Deze problemen zijn voornamelijk gericht op ziekten en lichamelijke gebreken. Een 78 jarige vrouw laat dit eveneens zien in onderstaand citaat:

“Ja nou je bent er wel wat vrolijker door ja ja dat wel (...)Nou ja omdat je toch met elkaar bezig bent en je hoort wel eens van die weer wat en van die wat, je hebt contacten met elkaar en dat is toch wel heel goed hoor. Dan weet je dat een ander ook wel eens problemen hebt hè, heeft”.

Hoewel een directe causale link tussen het mentale welzijn en de deelname aan de fysieke activiteit niet waarneembaar is, wordt vanuit bovenstaande betekenissen wel duidelijk dat het sociale karakter van de fysieke activiteit een bijdrage kan leveren aan het mentale welzijn van de deelnemers aan de activiteit.

In dit hoofdstuk zijn betekenissen van sociaal kapitaal geanalyseerd en de rol die fysieke activiteiten hierin spelen. De fysieke activiteit dient in deze als preventief middel om de maakbare sociale gezondheid op peil te houden. De sociale gezondheid is door deelname aan de fysieke activiteit controleerbaar, beheersbaar en maakbaar op drie niveaus. Op het niveau van sociale netwerken, op het niveau van vertrouwen en op het niveau van mentaal welzijn.

Tot nu toe zijn verschillende betekenissen gepresenteerd en geanalyseerd in het heersende discours van ouder worden en fysieke activiteit. In het volgende hoofdstuk, de discussie, worden deze resultaten kritisch bediscussieerd. Hierbij wordt door middel van het beantwoorden van de deelvragen, een antwoord gegeven op de eerder gestelde hoofdvraag.

8. Discussie

In dit onderzoek ben ik ingegaan op betekenissen die worden geconstrueerd van het ouder worden en de rol die fysieke activiteiten hierin spelen. Specifiek is gelet op betekenissen van ouder worden en fysieke activiteit geconstrueerd door ouderen zelf, en op maatschappelijke discourses van ouder worden en fysieke activiteit. De studie heeft zich gericht op een reeks van herhalende sportactiviteiten. De informatie is verzameld vanuit maatschappelijke documenten, observaties en voornamelijk vanuit interviews. In hoofdstuk 2 zijn verschillende theoretische concepten de revue gepasseerd die geholpen hebben bij het structureren van de empirische gegevens. Die empirische gegevens zijn met behulp van die theoretische concepten geanalyseerd in hoofdstuk 5, 6 en 7. Door middel van deze analyse kunnen de verschillende vragen bediscussieerd worden. In de inleiding van dit verslag zijn de hoofdvraag en de bijbehorende deelvragen geïntroduceerd. De hoofdvraag luidt:

'Hoe is een op de doelgroep toegespitste sportprogrammering gerelateerd aan de betekenisconstructie van ouder worden van mensen van de leeftijd 65-84 jaar en wat is in overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij?'

In dit hoofdstuk wordt de hoofdvraag beantwoord door middel van het bediscussieren van de drie eerder gestelde deelvragen. Hieronder worden de deelvragen bediscussieerd.

1. 'Welke betekenissen worden geconstrueerd van het begrip 'ouder worden' door mensen van de leeftijd 65-84 jaar en wat is in overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij?'

De oudere deelnemers aan het onderzoek construeren het begrip 'ouder worden' in positieve en negatieve betekenissen. De negatieve betekenissen zijn een resultaat van het verschuiven van een positieve ervaring van het 'ouder worden' in een negatief proces van 'ouder voelen' waardoor de eerste stap is gezet naar het accepteren van zichzelf als 'oud'. Lichte lichamelijke gebreken kunnen dit proces veroorzaken. Naast deze eigen ervaringen worden ook negatieve betekenissen geconstrueerd door middel van ervaringen vanuit de omgeving. Door middel van waarneembare lichamelijke gebreken van leeftijdsgenoten construeren de ouderen voornamelijk betekenissen van oud zijn, waarmee zij negatieve betekenissen construeren van het proces van ouder worden naar oud zijn. Naast lichamelijke betekenissen van het begrip ouder worden, construeren een aantal ouderen het begrip ouder worden in sociale betekenissen. Ingrijpende veranderingen in het leven van ouderen, zoals het verliezen van een partner, kunnen ervoor zorgen dat men de eerste stap zet in het proces van zichzelf accepteren als oud. Daarnaast worden de sociale betekenissen van ouder worden net als de lichamelijke betekenissen van ouder worden gekoppeld aan ervaringen vanuit de omgeving. Voornamelijk leeftijdsgenoten die achter de geraniums zitten worden als oud bestempeld.

De positieve betekenissen van het begrip ouder worden liggen op het gebied van acceptatie van lichte lichamelijke gebreken die gepaard gaan met het ouder worden. Door deze acceptatie verschuiven de ouderen niet automatisch in het proces van 'ouder voelen' en 'oud zijn'. Mogelijk heeft dit te maken met het nieuwe positieve denken over ouderen dat sinds de jaren zeventig ontstaan is. Lichamelijke betekenissen ten aanzien van zichzelf en ten aanzien van leeftijdsgenoten uit de omgeving worden namelijk veel meer gedefinieerd in actiegeoriënteerde, gemotiveerde, geïnteresseerde, avontuurlijke, moedige en doelgerichte antwoorden.

Deze betekenissen van ouder worden, ouder voelen en oud zijn komen terug in de heersende betekenissen in de maatschappij. Het Rijk via het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport erkent het verlies van verschillende lichamelijke en sociale hulpbronnen naarmate de leeftijd verstrekt. Toch ziet zij de burgers, dus ook de oudere burgers, als mondig, goed opgeleid en steeds beter in staat om verantwoorde keuzes te maken. Daarnaast zijn de ouderen volgens het Rijk langer in staat om deel te nemen aan het maatschappelijke leven wanneer ouderen bewegen en bezig blijven.

In tegenstelling tot de positieve betekenissen van ouder worden zoals geconstrueerd door het Rijk construeren de Rotterdamse gemeente en de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander het ouder worden in negatieve betekenissen. Zij erkennen niet alleen de afname van hulpbronnen, maar categoriseren de doelgroep ouderen zelfs in kwetsbare en kansarme doelgroepen. Ouderen worden hierdoor gekoppeld aan het negatieve beeld van persoonlijke en maatschappelijke beperkingen en

een maatschappelijke achterstand. Dit beleid is doorgevoerd in de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie waardoor zij geen specifiek, expliciet beleid hanteert ten aanzien van ouderen en fysieke activiteit. Door een samenwerking met het expertisecentrum voor ouderen is dit gebrek aan beleid opgevangen. Hoewel in mindere mate, worden ouderen toch net als door de gemeente Rotterdam en door de Rotterdamse deelgemeente Prins Alexander bestempeld met een slechte gezondheid en onbekwaamheid. De activiteiten zijn namelijk in eerste instantie opgesteld ter 'bevordering' van de lichamelijke gezondheid.

In dit gedeelte wordt vervolgens gekeken wat de verschillen in discoursen vanuit de maatschappij en vanuit de ouderen zelf betekenen. De belangrijkste verschillen in betekenissen worden gevonden tussen het maatschappelijke discours van de gemeente Rotterdam, de deelgemeente Prins Alexander en de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie en de betekenissen van de ouderen zelf ten aanzien van ouder worden. Hoewel negatieve betekenissen van ouder worden wel door de ouderen zelf worden genoemd, worden deze betekenissen vaak in relatie tot de omgeving genoemd. Veel vaker construeren ouderen positieve betekenissen van ouder worden. Dit in tegenstelling tot het maatschappelijke discours zoals gevormd door de gemeente Rotterdam, de deelgemeente Prins Alexander en de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie. Zij construeren betekenissen van ouder worden voornamelijk in termen van beperkingen en achterstand. De opzet van de sportactiviteiten die georganiseerd worden door Sport en Recreatie, wordt door dit discours beïnvloed en zal zich voornamelijk richten op beperkingen en achterstanden van ouderen¹⁶. Deze verschillen in betekenissen kunnen negatieve gevolgen hebben. Ten eerste kunnen de ouderen de betekenissen vanuit het maatschappelijke discours overnemen waardoor zij hun eigen ouder worden eveneens gaan construeren in betekenissen van achterstand en beperkingen. Deze negatieve betekenissen kunnen zorgen voor een verschuiving van een positieve ervaring van ouder worden in een negatief proces van ouder voelen en oud zijn. Ten tweede kan de vorm van de activiteit leiden tot demotivatie bij de ouderen. Doordat de sportactiviteit zich voornamelijk richt op beperkingen, ligt het tempo van de activiteit laag en wordt de activiteit op eentonige wijze uitgevoerd. Men zal immers rekening houden met verschillende beperkingen van de sportactiviteitsdeelnemers. Lichamelijk goed gestelde ouderen, die zich als doel hebben gesteld de gezondheid op peil te houden, kunnen door deze vormgeving afhaken doordat zij lichamelijk meer kunnen en willen dan wat hen aangeboden wordt.

In de volgende twee discussies wordt gekeken naar betekenisconstructies van gezondheid en sociaal kapitaal. De maatschappelijke discoursen construeren weinig andere betekenissen ten aanzien van gezondheid en sociaal kapitaal dan wat er al in het bovenstaande gedeelte besproken is. Daar waar het Rijk veronderstelt dat gezondheid preventief controleerbaar, beheersbaar en maakbaar is¹⁷, richten de gemeente Rotterdam, de deelgemeente Prins Alexander en de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie zich op de deelname van ouderen aan sportactiviteiten om therapeutische redenen. Daarnaast construeert de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie sociale participatie en coöperatie niet als hoofddoelstelling, maar wel als nevendoelelstelling van de sportactiviteit. De overige maatschappelijke instanties construeren helemaal geen betekenissen van sociaal kapitaal. In het verlengde hiervan wordt helemaal weinig aandacht besteed aan de bijdrage van fysieke activiteiten aan het mentale welzijn. Slechts het kabinet benoemt het wegvallen van dierbaren, wat zorgt voor afname van geborgenheid. De geborgenheid zou in stand kunnen worden gehouden door maatschappelijke voorzieningen zoals fysieke activiteiten. Deze discoursen van ouder worden en fysieke activiteiten komen niet geheel overeen met de betekenissen die de ouderen zelf construeren van ouder worden en fysieke activiteiten. Ook deze verschillen kunnen de ouderen demotiveren om deel te nemen aan de sportactiviteit. De sportactiviteiten worden immers opgezet vanuit het maatschappelijke discours wat zich voornamelijk richt op therapie. De volgende discussies concentreren zich op de betekenissen die de ouderen construeren van gezondheid en sociaal kapitaal. Hierbij wordt de rol van de sportactiviteiten in de betekenisconstructie weergegeven waarmee wordt aangetoond dat de fysieke activiteiten een grotere rol spelen in het ouder worden dan slechts als therapeutisch hulpmiddel.

¹⁶ Dit blijkt ook uit de doelstellingen van de sportactiviteit: de activiteiten zijn voornamelijk opgesteld ter bevordering van de lichamelijke gesteldheid van ouderen, waarbij de bevordering van sociale contacten een nevendoelelstelling is.

¹⁷ Zo zet het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport zich in voor verschillende sportactiviteiten. Ouderen die minimaal vijf keer per week matig tot intensief bewegen voelen zich volgens het Ministerie fitter en zijn langer in staat om deel te nemen aan het maatschappelijke leven. Daarnaast draagt voldoende lichaamsbeweging volgens het Ministerie bij aan de kwaliteit van het leven, de lichamelijke gezondheid en de mentale veerkracht.

2. *'Hoe is een op de doelgroep toegespitste sportprogrammering gerelateerd aan de betekenisconstructie van 'gezondheid' van mensen van de leeftijd 65-84 jaar en wat is in overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij?'*

Vanuit de beantwoording van de vorige deelvraag is gebleken dat lichamelijke betekenissen van ouder worden zowel positief als negatief geconstrueerd worden. Lichamelijke betekenissen worden vaak verbonden met het begrip 'gezondheid'. De fysieke activiteiten dienen als therapeutisch hulpmiddel voor het terugdringen van lichamelijke beperkingen (de negatieve betekenissen) zoals de omgang met chronische ziekten, de afname van stijfheid en het terugdringen van pijn.

Vervolgens dienen de fysieke activiteiten als preventief controleerbaar, beheersbaar en maakbaar hulpmiddel van de gezondheid. Door de fysieke activiteiten worden de ouderen in staat gesteld om hun gezondheid op peil te houden (lees: preventief te controleren, beheersen, maken). De meeste ouderen menen een betere controle te hebben over:

- Hun huidige gezondheid. De deelname aan de fysieke activiteiten zorgt ervoor dat de ouderen hun huidige gezondheid op peil kunnen houden.
- Hun weerstand tegen ziekte. Door de deelname aan de fysieke activiteiten zijn de ouderen beter bestand tegen ziekten waardoor zij langer zelfstandig kunnen leven.
- Het aantal bezoeken dat zij aan de dokter moeten brengen. Door de deelname aan de fysieke activiteiten komt het zelfs voor dat enkele ouderen de dokter weinig tot niet hoeven te bezoeken.
- Het bewustzijn van het functioneren van het lichaam door gerichtheid op ziekte, zoals reeds bestaande lichamelijke gebreken. De fysieke activiteiten leren de ouderen om bewust bezig te zijn met hun lichamelijke beperkingen / gebreken. Door deze bewustwording bepalen de ouderen zelf wanneer zij wel en niet met een oefening meedoen. In het verlengde hiervan kunnen de ouderen door deze bewustwording ook in het dagelijkse leven beter bepalen wat zij lichamenlijk wel en niet kunnen.
- Het bewustzijn van het functioneren van het lichaam door bezorgdheid over gezondheid, zoals het oplopen van nog niet bestaande blessures. De fysieke activiteiten leren de ouderen om bewust bezig te zijn met het opzoeken van de grens van het lichamenlijk kunnen. Met het opzoeken van deze grens geven de ouderen zelf aan wanneer zij wel en niet meer met een oefening meedoen. In het verlengde hiervan kunnen de ouderen ook in het dagelijkse leven beter bepalen waar de grens van het lichamenlijk kunnen ligt.

Zoals uit de laatste twee punten is gebleken komen ouderen door de deelname aan fysieke activiteiten hun eigen fysieke barrières tegen. Deze fysieke barrières kunnen leiden tot bevestiging van stereotypen van ouder worden, zoals het krijgen van een kwetsbare gezondheid. Ouderen die voorheen goed mee konden komen met de activiteit maar geconfronteerd worden met dergelijke lichamenlijke barrières lopen het risico af te haken wegens teleurstelling in het eigen lichaam. In het verlengde hiervan wordt opgemerkt dat 'ontkenning van ziekte', in de zin van lichamenlijke gebreken, niet bij de onderzochte ouderen voorkomt. De ouderen zijn zich bewust van wat het lichaam wel en niet kan en maken hier ook geen geheim van. Wellicht komt dit expliciteren van lichamenlijke gebreken onderling in de groep tot stand door het vertrouwen dat men elkaar in de waarde laat tijdens het beoefenen van de sportactiviteiten. Het algemene vertrouwen dat heerst binnen de groep wordt in het volgende gedeelte nader bediscussieerd.

3. *'Hoe is een op de doelgroep toegespitste sportprogrammering gerelateerd aan de betekenisconstructie van 'sociaal kapitaal' van mensen van de leeftijd 65-84 jaar en wat is in overeenstemming met de heersende discourses in de maatschappij?'*

Vanuit de eerste deelvraag is gebleken dat sociale betekenissen van ouder worden veelal negatief geconstrueerd worden. Voornamelijk het verliezen van dierbaren in de omgeving en het niet meer buiten komen zijn hier voorbeelden van. Fysieke activiteiten kunnen vanuit dit onderzoek een bijdrage leveren aan de omgang met dergelijke negatieve betekenissen.

Ten eerste wordt er een bijdrage geleverd aan sociale netwerken. Deze contacten vinden plaats gedurende de fysieke activiteit zelf en zijn overigens geen intieme vriendschappen te noemen. Het sociaal kapitaal wordt door deelname aan de fysieke activiteit versterkt, de vraag hierbij is echter wel in welke mate. Naast de contacten gedurende de activiteit zelf, worden de contacten onderhouden

door middel van nevenactiviteiten die georganiseerd worden door de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie. Hoewel het opdoen van sociale contacten vaak als nevendoelstelling wordt geformuleerd in sportbeleid¹⁸, zijn de sociale connecties op zichzelf niet het meest van belang zoals blijkt uit de betekenissen van de ouderen. Belangrijker is de bijdrage van fysieke activiteiten aan het 'algemeen vertrouwen' dat ontstaat vanuit de (oppervlakkige) sociale connecties. Hoewel enkelen vertrouwen opdoen in bekende mensen, bestaat het vertrouwen in de groep voornamelijk uit 'algemeen vertrouwen'. Het algemene vertrouwen heeft vaak de functie als vangnet:

- Er wordt hulp geboden wanneer er niemand anders is. Mensen die alleen zijn en hulp nodig hebben kunnen aankloppen bij hun mede sportactiviteitdeelnemers.
- Er wordt belangstelling in elkaar getoond, voornamelijk ten aanzien van ziektes. Door de sociale contacten zijn de deelnemers op de hoogte van elkaars privé situatie. Wanneer deelnemers zich in moeilijke privé situaties bevinden, zoals de constatering van een ernstige ziekte bij de partner van een deelnemer, wordt vanuit de overige deelnemers extra aandacht besteed aan de betreffende deelnemer.
- Er wordt op elkaar gelet. Vooral wanneer iemand niet aanwezig is wordt dit opgevangen en wordt er, vaak door dezelfde persoon, polshoogte genomen. De informatie ten aanzien van de afwezigheid van een deelnemer wordt doorgecommuniceerd naar de rest van de groep. Dit leidt op zijn beurt weer tot belangstelling wat in elkaar getoond wordt.

Daarnaast komt een andere vorm van algemeen vertrouwen naar voren tijdens het onderzoek. Vanuit de interviews en observaties is gebleken dat men tijdens het beoefenen van de sportactiviteit elkaar in de waarde laat. Wanneer deelnemers lichamelijk niet meer mee kunnen komen tijdens de activiteit en besluiten om te stoppen met de oefening, is er niemand die daar negatieve opmerkingen over plaatst. Dit zorgt ervoor dat de activiteit geen uitsluitend karakter kent. Deelnemers worden niet door elkaar beoordeeld op lichamelijke prestaties waardoor de activiteit toegankelijk is voor verschillende mensen met verschillende lichamelijke beperkingen.

Daarnaast kan het sociale karakter van de fysieke activiteiten bijdragen aan het mentale welzijn. Ook hier wordt de bijdrage van fysieke activiteiten aan het mentale welzijn dat ontstaat vanuit (oppervlakkige) sociale connecties als belangrijker ervaren dan de sociale connecties op zichzelf. De sociale connecties verminderen het risico op depressiesymptomen:

- Ten aanzien van verlies van capaciteit aan plezier door het verlies van de partner. Deelnemers die recent de partner hebben verloren verliezen de capaciteit aan plezierbeleving in het leven. Mede deelnemers aan de sportactiviteit hebben de mogelijkheid om na enige tijd deze mensen over de streep te trekken om weer mee te gaan doen met de sportactiviteit. Na overtuiging worden de fysieke activiteiten door de deelnemers die recent hun partner hebben verloren gezien als bron van plezier en van herstel.
- Ten aanzien van verlies van capaciteit aan plezier door het niet weten om te gaan met de hoeveelheid vrije tijd. De ouderen hebben allen ofwel een arbeidverleden ofwel veel vrijwilligerswerk in het verleden verleend. Dit heeft voor een grote omslag gezorgd in vrije tijd. De fysieke activiteiten dragen bij aan opvulling van deze hoeveelheid vrije tijd. Wanneer ouderen niet deelnemen aan de sportactiviteiten is de kans groter dat zij vaker thuis zitten en voor de ramen zitten kijken waardoor capaciteit aan plezier verloren gaat.
- Door te ontsnappen aan het dagelijkse leven. De afleiding van fysieke activiteiten zorgt ervoor dat men de alledaagse gedachten even opzij kan zetten. Hierdoor zorgen de fysieke activiteiten voor een betere omgang met stress.
- Door op de hoogte raken van de problemen die leeftijdsgenoten hebben. Door de sociale contacten worden privé situaties tussen de deelnemers besproken. De deelnemers komen op deze manier ook in contact met problemen waar hun mede deelnemers mee te maken hebben. Op deze manier weten de deelnemers dat zij niet de enige zijn met privé problemen. Deze problemen zijn vaak gericht op ziekten en lichamelijke gebreken.

Hoewel de deelname aan de fysieke activiteit voor veel deelnemers bijdraagt aan het mentale welzijn, kan niet worden geconcludeerd dat deze uitkomsten voor ieder willekeurig persoon gelden. De meeste deelnemers aan het onderzoek zijn in eerste instantie tot de sportactiviteit gekomen wegens lichamelijke gezondheidsredenen en de bijdrage aan het mentale welzijn is een meerwaarde die de deelnemers zelf ook niet van tevoren hadden voorzien. Nader sportonderzoek naar dit sociale aspect zou verricht moeten worden.

¹⁸ Zo ook in de doelstelling van Sport en Recreatie in samenwerking met expertisecentrum voor senioren, het Pluspunt.

9. Conclusie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk wordt gekeken wat de resultaten van het onderzoek in het geheel betekenen. Uit dit kwalitatieve onderzoek is gebleken dat de betekenissen die de ouderen construeren van ouder worden en fysieke activiteit nogal verschilt van heersende maatschappelijke betekenissen ten aanzien van ouder worden en fysieke activiteit. Hieruit blijkt dat de uitspraken zeer betekenisvol zijn en een rijke aanvulling zijn op het algemeen thema rondom ouder worden. Over het algemeen worden de betekenissen sociaal geconstrueerd. Door middel van interactie met de omgeving (leeftijdsgenoten, instructrice, media etc.) creëren ouderen hun eigen discours ten aanzien van ouder worden en fysieke activiteit. Vanuit verschillende bronnen, waaronder de maatschappelijke discourses ten aanzien van ouder worden, putten de ouderen betekenissen waarmee zij een eigen sociale wereld creëren. Deze sociale wereld komt tot stand door positieve en negatieve betekenissen van ouder worden. Deelname aan sportactiviteiten heeft een grote invloed op deze betekenisconstructie. Ouderen construeren voornamelijk negatieve betekenissen, zowel lichamelijk als sociaal, van leeftijdsgenoten die niet deelnemen aan fysieke activiteiten en construeren voornamelijk positieve betekenissen, zowel lichamelijk als sociaal, van zichzelf en leeftijdsgenoten die wel deelnemen aan fysieke activiteiten. Het lijkt erop dat de ouderen het ouder worden afkeuren wanneer men er niet alles aan doet om de lichamelijke en sociale gezondheid op peil te houden. Hiermee is het mogelijk dat de deelname aan sportactiviteiten de afstand versterkt tussen de negatieve betekenissen van ouder worden vanuit de omgeving en de positieve betekenissen van ouder worden vanuit de deelnemers zelf. Hierbij moet opgemerkt worden dat deze resultaten niet gelden voor alle ouderen. Voornamelijk actieve mensen vanuit een middenklasse habitus zijn op dit onderzoek van toepassing. Deze doelgroep heeft vanuit de jeugd de mogelijkheid gekregen om in aanraking te komen met sport. Het is de vraag in hoeverre ouderen van lagere sociale klassen, die niet dezelfde mogelijkheden hebben als de middenklasse, dezelfde betekenissen construeren van het ouder worden en de rol die sportactiviteiten hierin spelen. Nader onderzoek zou verricht moeten worden naar andere sociale klassen. Daarnaast richt dit onderzoek zich op autochtone ouderen. Nader onderzoek zou verricht moeten worden naar etnische minderheden. In eerste instantie nemen etnische minderheden relatief gezien minder vaak deel aan fysieke activiteiten dan de blanke meerderheid. Daarnaast kunnen culturele en religieuze tradities in contrast zijn met de bestaande gewoontes (Elling, Knoppers, De Knop, 2001). De betekenissen van etnische minderheden kunnen hierdoor verschillen van de betekenissen van de autochtone ouderen ten aanzien van de rol van sportactiviteiten in het ouder worden. Daarentegen liet de data op het gebied van gender en leeftijd zien dat de antwoorden relatief homogeen waren. De resultaten van dit onderzoek zijn dus van toepassing op zowel mannen als vrouwen van de leeftijd 65 tot en met 84 jaar. Hoewel enkele resultaten uit het onderzoek doen lijken op gedrag die middelbare scholieren vertonen tijdens de les lichamelijke opvoeding, zoals het stoppen met oefeningen wanneer het te moeilijk wordt, zitten er wel degelijk verschillen in het gedrag. Door middel van de observaties is achterhaald dat ouderen het uiterste van zichzelf vragen wat niet in overeenstemming is met gedrag van verzet wat vaak de oorzaak is van de middelbare scholieren die stoppen met lichamelijke oefeningen. Deze observaties zijn dan ook een rijke aanvulling geweest op de interviews en ik zal in het vervolg deze technieken wanneer mogelijk tijdens onderzoek blijven hanteren.

Vervolgens worden in dit hoofdstuk puntsgewijs enkele praktische aanbevelingen gedaan voor de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie, met name voor de afdeling Wijkrecreatie. In eerste instantie wordt vanuit het onderzoek aangeraden om de sportactiviteiten om diverse redenen op het gebied van ouder worden, lichamelijke gezondheid en sociaal kapitaal voort te zetten in de Lokale Activiteiten Centra (LAC). Vanuit het onderzoek zijn vervolgens een aantal punten naar voren gekomen waaraan de sportprogrammering in een LAC moet voldoen. De aanbevelingen zijn geordend op basis van een aantal thema's die uit de voorgaande discussie en conclusie naar voren zijn gekomen. Daarnaast zijn de respondenten gevraagd naar praktische aanbevelingen ten aanzien van de sportactiviteit. Ook deze zijn in de onderstaande thema's verwerkt.

Bewustwording van het heersende discours vanuit de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie

- Ouderen putten hun betekenissen uit verschillende discourses. Richt de maatschappelijke discourses ten aanzien van ouder worden en fysieke activiteit vanuit de gemeentelijke dienst Sport en Recreatie niet alleen op de bijdrage van de fysieke activiteit aan 'lichamelijke beperkingen'. Richt betekenissen ook op andere aspecten van het discours ouder worden en fysieke activiteit zoals de bijdrage aan sociale contacten die kunnen fungeren als vangnet en de bijdrage aan sociale contacten die het risico op depressiesymptomen kunnen verminderen.

Door de positieve betekenissen die geconstrueerd worden van ouder worden en de bijdrage van fysieke activiteiten, kunnen motivaties van deelname onder de ouderen toenemen.

- In het verlengde van het bovenstaande wordt de volgende aanbeveling gedaan. Maak het discours van ouder worden en fysieke activiteit bekend onder de ouderen (ook onder ouderen die nog niet meedoen aan de activiteit!). Wanneer het discours rondom de preventieve controleerbare, beheersbare en maakbare gezondheid door middel van fysieke activiteiten bekend is bij ouderen, is een groter aantal ouderen gemotiveerd om deel te nemen aan de activiteit. Zorg ervoor dat niet alleen de controleerbare, beheersbare en maakbare lichamelijke gezondheid bekend gemaakt wordt. Zorg er ook voor dat de controleerbare, beheersbare en maakbare sociale gezondheid bekend gemaakt wordt. Hiermee wordt de aanwezigheid van mensen die fungeren als vangnet en het verminderen van het risico op depressiesymptomen bedoeld. Focus dus niet alleen op versterking van sociale contacten maar ook op de positieve gevolgen die deze sociale contacten kunnen hebben.

De opzet van de sportprogrammering

- Het huidige heersende discours ten aanzien van ouderen en fysieke activiteit richt zich op therapeutische redenen van deelname. Hierdoor worden oefeningen aangeboden die toegankelijk zijn voor een groot aantal mensen met verschillende lichamelijke beperkingen. Zorg dat de activiteiten niet eentonig worden. Mensen zijn zich zeer bewust van wat hun lichaam wel en niet kan. Experimenteer daarom voorzichtig met verschillende oefeningen en sporten. Vanuit de observaties in dit onderzoek is gebleken dat de ouderen lichamelijk het uiterste van zichzelf vragen. De activiteiten moeten niet leiden tot lichamelijke blessures. Let ook op dat variatie kan leiden tot moeilijkere oefeningen waardoor ouderen wellicht afhaken. De juiste verhouding tussen variatie en het lichamelijk functioneren, kan vanuit praktische ervaringen worden verkregen.
- Het vrijblijvende karakter van het inloop systeem wordt door de deelnemers aan het onderzoek zeer op prijs gesteld. Behoud dit vrijblijvende karakter wanneer activiteiten worden voortgezet in de LAC's.
- Behoud de tijd waarop de sportactiviteit wordt uitgevoerd, namelijk 's ochtends of 's middags. 's Avonds is geen optie voor ouderen aangezien zij dan liever niet meer over straat gaan.
- Veel deelnemers geven aan dat de sportactiviteit een goede vervanger is voor andere sporten waaraan bij slecht weer en in de winter niet wordt deelgenomen. Promoot dit samen met het vrijblijvende karakter van de sportactiviteit onder de ouderen zodat de toegankelijkheid aan de activiteit wordt bevorderd.

De bijdrage van fysieke activiteiten aan sociaal kapitaal

- Tijdens het deelnemen aan de fysieke activiteit worden de ouderen geconfronteerd met het functioneren van hun lichaam. Deze confrontatie met lichamelijke barrières kan ervoor zorgen dat ouderen afhaken. Het afhaken van ouderen aan de fysieke activiteit kan opgelost worden door één persoon vanuit de groep verantwoordelijk te stellen voor het opnemen van contact met afgehaakte personen. Door het gemis van de afgehaakte persoon te laten blijken, wordt vaak de drempel voor de afgehaakte persoon verlaagd om weer deel te nemen aan de sportactiviteiten. Het gemis laat de afgehaakte persoon namelijk zien dat ondanks de lichamelijke gebreken, de aanwezigheid van de persoon gewenst is bij de sportactiviteit.
- Het algemene vertrouwen in deelnemers die fungeren als vangnet is een belangrijke bijdrage van de fysieke activiteit. Zorg ook dat er onderling op elkaar gelet wordt. Stel één persoon uit de groep verantwoordelijk die contact opneemt met deelnemers die niet aanwezig zijn. Zorg er ook voor dat de informatie teruggecommuniceerd wordt naar de groep. Op deze manier groeit het algemene vertrouwen in elkaar waardoor er meer belangstelling in elkaar getoond wordt en men, wanneer het nodig is, hulp biedt aan elkaar.
- Breid nevenactiviteiten uit. Deze activiteiten zorgen voor een intenser sociaal contact. De deelnemers benoemen het contact tijdens de activiteit als oppervlakkig. Door nevenactiviteiten leren de deelnemers elkaar in een andere setting kennen. De sociale contacten zullen niet leiden tot intense vriendschappen maar kunnen wel bijdragen aan een vergroot algemeen vertrouwen bij de deelnemers onderling. Dit leidt wederom tot een uitbreiding van een menselijk vangnet. Daarnaast kunnen de sociale contacten leiden tot een vermindering van risico op depressiesymptomen.

Lichamelijke verantwoordelijkheid van de deelnemers zelf

- Sommige oefeningen worden voor mensen met bepaalde gezondheidsklachten afgeraden. Zorg ervoor dat de verantwoordelijkheid bij de deelnemers zelf ligt. Maak dit bespreekbaar onder de deelnemers van de activiteit. Wanneer oefeningen afgeraden worden, moeten de deelnemers zelf luisteren naar hun lichaam en niet aan de oefening deelnemen.
- Zorg dat de deelnemers continue in beweging zijn. Wanneer een oefening uitgelegd wordt staan ze op de plaats in looppas. Op deze manier wordt aan de behoefte van de meest actieve deelnemers voldaan evenals aan de behoefte van minder actieve deelnemers. Wederom ligt de verantwoordelijkheid van deelname aan de oefening bij de deelnemers zelf.

De aanwezigheid van een instructeur / instructrice tijdens de fysieke activiteit

- De aanwezigheid van een instructeur / instructrice wordt zeer op prijs gesteld. Op deze manier kunnen de oefeningen op de juiste wijze worden uitgevoerd. Zorg ervoor dat er altijd een instructeur / instructrice voor de groep staat en zorg ervoor dat deze persoon kennis heeft van discours rondom ouder worden en fysieke activiteit. De deelnemers aan het onderzoek hadden zeer positieve reacties op een voormalige instructeur die tot ongeveer dezelfde leeftijdsgroep behoorde als de deelnemers zelf. Deze instructeur was door zijn eigen betekenissen van ouder worden en fysieke activiteit op de hoogte van discourses van ouder worden en fysieke activiteit. De kennis van de instructeur werd als zeer prettig ervaren wat een motief kan zijn voor deelname aan de sportactiviteit.
- In het verlengde van het bovenstaande wordt de volgende aanbeveling gegeven. Betekenissen worden sociaal geconstrueerd, zo ook tussen de deelnemers aan de activiteit en de instructeurs die de activiteit uitvoeren. Zorg dat de instructeurs zich bewust zijn van de betekenissen die zij construeren van ouder worden en fysieke activiteit. Vanuit de interviews en de observaties in dit onderzoek is gebleken dat de instructeurs een belangrijke 'bron' zijn waaruit de ouderen hun betekenissen ten aanzien van ouder worden en fysieke activiteit putten. Wanneer een instructeur de deelname aan fysieke activiteiten slechts definieert in het bevorderen van de zwakke broze lichamelijke gesteldheid kunnen ouderen deze betekenissen overnemen. Ouderen lopen dan het risico om uit een positieve ervaring van ouder worden te verschuiven naar het negatieve proces van ouder voelen en oud zijn. Wanneer zij zichzelf gecategoriseerd hebben in de fase oud zijn, definiëren zij zichzelf in negatieve betekenissen waardoor zij minder gemotiveerd zullen zijn om deel te nemen aan sportactiviteiten. De instructeurs kunnen dus van grote invloed zijn op de motivaties van deelname van de ouderen.

Literatuur / Bronnen

- Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. (2006) 'Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies', *Health Education Research*, Vol. 21, No. 6, pp. 826-835.
- Boeije, H. (2005) *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*, Pumerend: Boom onderwijs
- Centrum voor Onderzoek en Statistiek (2006) 'Rotterdamers in hun vrije tijd 2005: Resultaten uit de vrijetijdsomnibus 2005', pp. 5-114.
- Centrum voor onderzoek en statistiek, www.cos.rotterdam.nl, geraadpleegd in juni 2008.
- Coakley, J. (2004) *Sport in society: issues and controversies*, London: McGraw-Hill
- Deacon, D., Pickering, M., Golding, P., Murdock, G. (1999) *Researching communications: a practical guide to methods in media and cultural analysis*, New York: Oxford University Press
- Deelgemeente Prins Alexander (2008) 'Programmabegroting 2008 en Meerjarenraming 2009-2011', pp.1-117.
- Dionigi, R., O'Flynn, G. (2007) 'Performance Discourses and Old Age: What does it mean to be an older athlete?', *Sociology of Sport Journal*, Vol. 24, No. 4, pp. 359-377.
- Elling, A., Knop, P. de, Knoppers, A. (2001) 'The social integrative meaning of sport: a critical and comparative analysis of policy and practice in the Netherlands', *Sociology of sports journal*, Vol. n.b., No. 18, pp. 414-434.
- Gemeenteraad Rotterdam, www.rotterdam.nl, geraadpleegd in december 2007.
- Goffman, E. (1997) *The Presentation of Self in Everyday Life*, Malden/Oxford: Blackwell
- Gool C.H. van, Kempen G.I.J.M., Penninx B.W.J.H., Deeg D.J.H., Beekman A.T.F., Eijk J.T.M. van (2003) 'Relationship between changes in depressive symptoms and unhealthy lifestyles in middle aged and older persons: Results from the Longitudinal Aging Study Amsterdam', *Age and Ageing*, Vol. 32, No. 1, pp. 81-87.
- Grant, B.C. (2001) 'You're never too old': beliefs about physical activity and playing sport in later life', *Ageing and Society*, Vol. 21, No. 6, pp. 777-798.
- Henn, M., Weinstein, M., Foard, N. (2006) *A short introduction to social research*, London: Sage

- Minichiello, V., Browne, J., Kendig, H. (2000) 'Perceptions and consequences of ageism: Views of older people', *Ageing and Society*, Vol. 20, No. 3, pp. 253-278.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2005) 'Nota Ouderenbeleid in het perspectief van de vergrijzing', pp. 1-97.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2006) 'Kabinetsstandpunt lang zullen we leven', pp. 1-15.
- Netz, Y., Wu, M., Becker, B.J., Tenebaum, G. (2005) 'Physical Activity and Psychological Well-Being in Advances Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies'. *Psychology and Ageing*, Vol. 2, No. 2, pp. 272-284.
- O'Brien Cousins, S. (2000) "My Heart Couldn't Take It": Older Women's beliefs about exercise benefits and risks', *Journal of Gerontology*, Vol. 55B, No. 5, pp. 283-294.
- Putnam, R.D. (2000) *Bowling Alone. The collapse and revival of American community*, New York: Simon and Schuster
- Reed, C.E., Cox, R.H., (2007) 'Motives and Regulatory Style Underlying Senior Athletes' Participation in Sport', *Journal of Sport Behavior*, Vol. 30, No. 3, pp. 307-330.
- RIVM (2005) 'Healthy Ageing Project: a Longitudinal study in Europe', pp. 1-55.
- Schutzer, K.A., Graves, B.S. (2004) 'Barriers and motivations to exercise in older adults'. *Preventive Medicine* Vol. 3, No. 5, pp. 1056-1061.
- Sociaal en Cultureel Planbureau (2006) 'Rapportage Ouderen 2006: veranderingen in de leefsituatie en de levensloop', pp. 1-283.
- Sport en Recreatie gemeente Rotterdam (2007) 'Gebiedsanalyse 2007 Deelgemeente Prins Alexander: Samenvatting en conclusies', pp. 1-18.
- Sport en Recreatie gemeente Rotterdam en Stichting Pluspunt (2005) 'Senioren Sport week 28 september: Evaluatieverslag Pluspunt - Sport en Recreatie Rotterdam', pp. 1-4.
- Sportstimulering Prins Alexander (2006) 'Onderzoek seniorensport', pp. 1-9.
- Strawbridge, W.J., Deleger, S., Roberts, R.E., Kaplan, G.A. (2002) 'Physical Activity Reduces the Risk of Subsequent Depression for Older Adults'. *American Journal of Epidemiology*, Vol. 156, No. 4, pp. 328-335.
- Suijkerbuijk, K. (2007) 'Ga door naar start: een onderzoek naar het aannemen van opdrachten', pp. 1-69.

- Tamboer, J. en Steenbergen, J. (2004) *Sportfilosofie*, Damon: Budel
- TNO Kwaliteit van Leven (2007)'Trendrapport bewegen en gezondheid 2004 2005', pp. 1-280.
- Ware, J.E. (1976) 'Scales for measuring general health perceptions', *Health services research*, Vol. 11, No. 4, pp. 396-415.
- Weick, K..E., (1995) *Sensemaking in Organisations*, Thousand Oaks: Sage
- Westerhof, G.J. (2003) 'De beleving van het eigen ouder worden: multidimensionaliteit en multidirectionaliteit in relatie tot succesvol ouder worden en welbevinden', *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, Vol. 34, No. 3, pp. 96-104.
- World Health Organization Ageing and Health Programme (1998), *The Role of Physical Activity in Healthy Ageing*, pp. 1-20

Bijlage 1 Overzicht van observaties

	Datum	Dag	Tijd	Locatie	Activiteit
1	13-02-2008	woensdag	13.00-15.00	WION R'dam	Conditietraining
2	20-02-2008	woensdag	13.00-15.00	WION R'dam	Conditietraining
3	05-03-2008	woensdag	13.00-15.00	WION R'dam	Conditietraining
4	12-03-2008	woensdag	13.00-15.00	WION R'dam	Conditietraining
5	19-03-2008	woensdag	13.00-15.00	WION R'dam	Conditietraining
6	26-03-2008	woensdag	13.00-15.00	WION R'dam	Conditietraining
7	02-04-2008	woensdag	13.00-15.00	WION R'dam	Conditietraining
8	09-04-2008	woensdag	13.00-15.00	WION R'dam	Conditietraining

Bijlage 2 Topiclijst voor interviews

De topics die aan de orde komen tijdens de interviews zijn opgedeeld in vijf categorieën:

1. Karakteristieken

- Geslacht
- Leeftijd
- Opleidingsniveau
- Woonstatus (met partner of alleen)
- Woonbaar in welke wijk
- Arbeidsverleden
- Sport/activiteitengeschiedenis

2. Veranderingen tijdens het ouder worden

- Eigen ervaringen
- Stereotypen

3. Motivatie van deelname aan de activiteit

- Motivatie ten aanzien van deelname gericht op praktische redenen
- Motivatie ten aanzien van deelname gericht op biologische kenmerken
- Motivatie ten aanzien van deelname gericht op sociale kenmerken

4. De lichamelijke ervaren gezondheid

- verleden gezondheid (veranderingen in gezondheid de afgelopen 10 jaar) en de bijdrage van sportactiviteiten
- huidige gezondheid en de bijdrage van sportactiviteiten
- verwachte gezondheid en de bijdrage van sportactiviteiten
- weerstand tegen ziekte en de bijdrage van sportactiviteiten
- bezorgdheid over gezondheid en de bijdrage van sportactiviteiten
- gerichtheid op ziekte en de bijdrage van sportactiviteiten
- verloochening (ontkenning) van ziekte en de bijdrage van sportactiviteiten
- standpunt ten opzichte van naar de dokter gaan en de bijdrage van sportactiviteiten
- Vergelijking met leeftijdsgenoten
- Beperkingen in het maatschappelijk (dagelijks) functioneren

5. De sociaal cognitieve ervaren gezondheid

- Sociale netwerken en de bijdrage van sportactiviteiten
- Sociaal vertrouwen en de bijdrage van sportactiviteiten
- De bijdrage van sportactiviteiten aan de sociaal cognitieve staat. De volgende thema's kunnen aan de orde komen:
 - o vermindering van depressie en angst
 - o betere omgang met stress
 - o verbeterd zelfvertrouwen
- Vergelijking met leeftijdsgenoten
- Beperkingen in het maatschappelijk (dagelijks) functioneren

Bijlage 3 Beschrijving van de organisatie

De gemeente Rotterdam heeft op 1 januari 1974 de dienst voor Sport en Recreatie opgericht. De behoefte aan een gemeentelijke dienst die wilde optreden als beheerder van accommodaties werd namelijk steeds groter. Enerzijds door de opkomst van massasport, waardoor het aantal sporters en verenigingen snel toenam. Anderzijds zorgde het aanvaarden van het plan 'Recreatieve voorzieningen 1960-1969' ervoor dat het aantal sport- en recreatieaccommodaties enorm groeide. (Vos, 1998, p.51 in: Suijkerbuijk, 2007).

De gemeentelijke dienst Sport en Recreatie is te plaatsen onder de noemers non-profitorganisatie en taakorganisatie. Sport en Recreatie is een non-profitorganisatie aangezien de dienst geen winstoogmerk heeft. De dienst verkrijgt wel inkomsten door gemeentelijke bijdragen, subsidies, huuropbrengsten en eigen bijdragen van gebruikers, maar deze inkomsten wegen niet op tegen de kosten (Suijkerbuijk, 2007). Daarnaast is Sport en Recreatie een taakorganisatie aangezien in opdracht van een beleidsorgaan kerntaken uitgevoerd worden. In het geval van Sport en Recreatie zijn dit meerdere beleidsorganen, namelijk veertien besturen. Het eerste bestuur is het college van burgemeester en wethouders. Het college van burgemeester en wethouders, vertegenwoordigd door de wethouder voor sport, is eigenaar van Sport en Recreatie. Als bestuur legt het college Sport en Recreatie regels op die zij vervolgens een vaste vorm dient te geven. Elf deelgemeenten, een adviesraad en een wijkraad zijn de overige besturen van de dienst. De adviesraad (Centrum) en de wijkraad (Pernis) worden in de volksmond ook wel deelgemeenten genoemd, waarmee het aantal deelgemeenten in Rotterdam op dertien komt. De deelgemeenten kunnen in principe alleen voorzieningen en diensten ten aanzien van sport en recreatie inkopen bij Sport en Recreatie. De gemeentelijke dienst levert vervolgens aan de deelgemeenten (Suijkerbuijk, 2007).

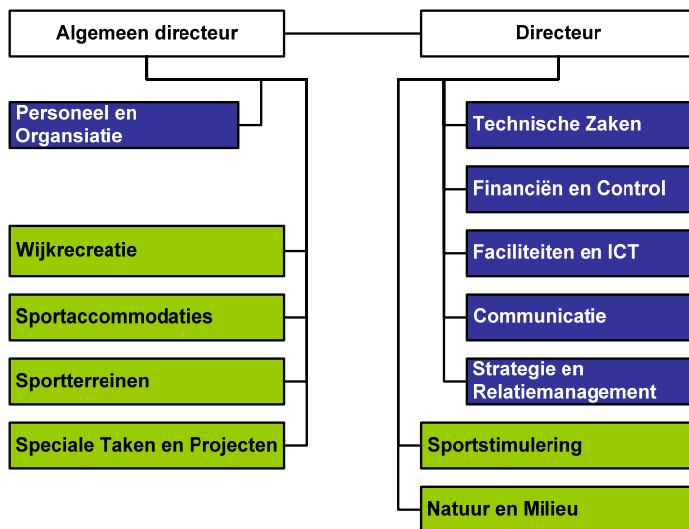
In het strategische bedrijfsplan 2006-2010 staat de strategie van Sport en Recreatie beschreven. De gemeentelijke dienst wil ervoor zorgen dat de inwoners van Rotterdam en omstreken hun vrije tijd zinvol kunnen besteden. Dit vertaalt zich in de volgende missie:

"Wij bieden Rotterdammers mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding en dragen zo bij aan de sociale samenhang en de leefbaarheid van de stad, met als resultaat: Rotterdam attractieve stad!" (Suijkerbuijk, 2007)

Om de strategie te verwezenlijken, houdt de organisatie zich bezig met de volgende vier kerntaken:

- Vrijetijdsvoorzieningen;
- Vrijetijdsactiviteiten;
- Beleid en onderzoek;
- Programma's van derden.

De structuur van Sport en Recreatie wordt gekenmerkt door een product-staf verhouding, bestaande uit zes productafdelingen (Wijkrecreatie, Sportaccommodaties, Sportterreinen, Speciale Taken en Projecten, Natuur en Milieu, en Sportstimulering) en zes stafafdelingen (Strategie- en Relatiemanagement, Personeel en Organisatie, Technische zaken, Faciliteiten en ICT, Financiën en Control, en Communicatie). Aan het hoofd van de organisatie staat de directie, bestaande uit een algemeen directeur en een directeur. De directie geeft sturing aan afdelingshoofden en teamleiders van de productafdelingen en de stafafdelingen. De afdelingshoofden en de teamleiders geven vervolgens leiding aan de medewerkers van Sport en Recreatie (Suijkerbuijk, 2007). Hieronder staan in het organogram de verhoudingen weergegeven van de verschillende afdelingen en de directie.



Sport en Recreatie vormt dus beleid en uitvoering op het gebied van sportactiviteiten. De vrijetijdsactiviteiten op het gebied van sport en bewegen die georganiseerd worden voor de doelgroep ouderen worden vanuit de productafdeling Sportstimulering uitgevoerd. Om ook de minder mobiele ouderen in Ommoord te betrekken bij vrijetijdsactiviteiten wordt een samenwerking met de productafdeling Wijkrecreatie gevonden. Wijkrecreatie voert beleid uit in Lokale Activiteiten Centra (LAC). In deze zogenaamde LAC's worden sportprogramma's gevormd die aansluiten bij bewoners van de wijk. Deze LAC's zijn geschikt voor een breed, flexibel en toegankelijk activiteitenprogramma rond een bepaald thema of profiel en zijn gunstig gelegen voor de doelgroep van dit onderzoek (in de wijk) waardoor een grotere groep mensen bereikt kan worden.

Bijlage 4 Uitgeschreven interviews van de onderzoeksdeelnemers

Pilot interview met man en vrouw

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Man: Nee hoor neem maar op

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam. Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Heeft u tot zover nog vragen?

Man: Nee geen vragen

De eerste vraag gaat over de leeftijd, zou ik die misschien mogen weten van U?

Vrouw: 65

Man: en 76

En zou ik misschien uw opleidingsniveau mogen weten?

Vrouw: MULO

Man: Ja middelbaar, middelbaar

En u woont gezamenlijk?

Beide: ja

Woont u hier in de buurt? In welke wijk woont u?

Beide: Ja we wonen in Prinsenland

Man: Dat is bij Capelsebrug, metrostation Capelsebrug

Oké en heeft u gewerkt?

Man: Jawel, ik heb een eigen bedrijf

En bent u daar al mee gestopt?

Man: Ja ik ben vanaf mijn 65^e daarmee gestopt. Ja want daarna mijn zaak heb ik weggedaan en ben ik verkoopleider geworden in de dranken de delicatessen en de zoetwaren. Dat heb ik ook jaren gedaan.

En heeft u naast het werken ook aan sportactiviteiten gedaan?

Man: Ja, we tennissen veel, twee drie keer in de week. We zwemmen veel twee drie keer in de week. Dat zwemmen hebben we altijd al gedaan. Ik heb wel vier vijf keer in de week gezwommen maar tegenwoordig is het twee drie keer in de week. Maar wij hebben wel altijd veel gefietst, wij fietsen zo'n 10.000 km per jaar.

Oké, niet in teamverband?

Beide: Nee, met z'n tweetjes lekker.

Man: We hebben wel eens met die tours meegedaan, 80 100 km. Maar over het algemeen zijn we altijd met z'n tweeën. Dan gaan de broodjes mee en koffie gaat mee en dan zitten we ergens in no where en naar Den Briel of weet ik veel waar naar toe en dan zijn we een hele dag weg.

Heeft u ook nog andere activiteiten gedaan?

Vrouw: Ik wel, ik heb altijd ballet gedaan, gymnastiek, wat je maar kan verzinnen.

Man: Ik heb daar nooit zoveel tijd voor gehad hè als zelfstandig ondernemer.

Nou, u heeft toch best veel aan sport gedaan?

Man: Ja maar dat moet ook wel hè

Wanneer heeft u ervoor gekozen om deel te nemen aan deze sportactiviteit?

Man: die is vorig jaar begonnen hè geloof ik

Vrouw: ik weet het niet meer, ja ja vorig jaar

En waarom heeft u voor deze activiteit gekozen?

Man: Door horen zeggen. Wij waren aan het tennissen en toen hoorde we iemand zeggen van joh, wij gaan altijd op woensdagmiddag in WION gymnastiek en toen zeiden wij vorig jaar in januari zeiden wij nou dan gaan we ook eens kijken en zo zijn wij blijven hangen. Toen deed T. die deed het toen nog niet, toen was er een andere meneer die dat deed.

Vrouw: Ik heb het bij Sjaak gedaan

O ja, sporthal Sjaak

Vrouw: Nou ja sporthal, van alles en nog wat zit daarin hoor echt een wijkcentrum.

En hoe bent u dan hier terechtgekomen?

Vrouw: Nou ja ook via via en omdat het op de woensdagmiddag. 's Avonds wil ik dat niet. Ik wil niet 's avonds de deur uit en dat werd 's avonds gedaan want op de dag kwam dat dan niet uit met tennissen en daar ben ik mee opgehouden en dan dacht ik nou dan doe ik dit maar.

En qua afstand is dat goed te doen?

Man: Ja, waarvoor niet? Ik heb pas geleden mijn auto verkocht, we doen alles op de fiets. Ik dacht waar hebben we nou een auto voor? Iedere km koste twee drie euro schei toch uit.

En wat was uw motivatie om echt aan deze activiteit mee te doen?

Vrouw: Omdat het een ouderengymnastiek, dat leek ons toch wel wat beter hè
Want waarom?

Vrouw: Nou van mij mag het niveau wel wat pittiger maar het is toch ook leuk om er even uit te zijn.

Dus ook om de sociale contacten?

Beide: Nou niet zo zeer

Man: Nee wij zijn niet zo uuh ze zijn wel aardig de mensen en we praten altijd maar niet dat ik zeg van nou ik houd er vrienden aan over.

Vrouw: Ik weet dat het moet maar haha wij zijn niet. Nou ja het is beter, daar word je ook altijd op gewezen maar wij zijn niet zo. En het is leuk, we praten wel maar we doen het meer om de activiteit zelf.

Wat vindt u verder van het ouder worden?

Man: (...) Wat bedoel je precies?

Uuh nou wat, wat er verandert bij het ouder worden

Man: Ja je komt dichterbij de dood zeg ik altijd maar als je ouder wordt. Je zou graag op een bepaalde leeftijd willen blijven staan. Je hebt allemaal een topleeftijd waarvan je zegt hé nou voel ik mij goed maar het is nou eenmaal zo. Het hele leven is ouder worden.

Heeft u ook negatieve ervaringen met het ouder worden?

Man: Nee, nee ik heb mijn werk altijd met heel veel plezier gedaan, had een goede zaak, mijn vrouw werkte mee altijd, maar ik vind wel als je ouder wordt, je moet niet iets krijgen hè. Je ziet mensen die gaan dementeren, je ziet mensen met een invalide wagentje, dat is niet fijn daaraan. Lekker gezond blijven wat we nu doen...

Vrouw: Het is zo makkelijk gezegd als je niets mankeert

Want jullie hebben er tot nu toe nog geen negatieve ervaringen mee gehad?

Man: Nee gelukkig niet. Ja een paar keer in het ziekenhuis gelegen maar ja dat kan iedereen overkomen.

Kunt u aangeven hoe u uw eigen gezondheid ervaart?

Man: Zoals wij leven, ik drink mijn borreltje en we sporten, we hebben veel beweging, gaan bijtijds naar bed, we staan 's morgens om zes uur op en zolang wij alles kunnen doen vind ik mijzelf gezond.

En is uw gezondheid de laatste 10 jaren veranderd?

Man: Ja, ik ben altijd wel gezond geweest. Ja toch?

Vrouw: Ja ik heb altijd gesport en ben altijd bezig geweest. Wat ik wel vind van sport is je kan er een hoop in kwijt.

Zoals?

Vrouw: Je kan je uiten, laat ik het zo zeggen. Ik ben nou niet zo'n prater en als er iets dwars zit dan blijft dat hangen en in sport kan je lekker bezig zijn. Kan je het even vergeten, je kan je echt even lekker uitleven in sport en dat helpt.

Met wat helpt dat? Kunt u een voorbeeld geven?

Vrouw: Nou als je problemen hebt, als je ergens mee zit ofzo. Iedereen uit dat op een andere manier, een ander praat heel veel nou dat heb ik dan niet. Ik vind dat ik in mijn sport heel veel kwijt kan.

Ja, kunt u misschien ook een voorbeeld geven waarbij sport u geholpen heeft?

Vrouw: Nou dat weet ik niet zo een twee drie. Maar ik vind dat mij dat goed afgaat zo in de sport.

En hoe verwacht u uw gezondheid in de toekomst?

Man: Dat is moeilijk te zeggen natuurlijk. Ik hoop dat ik zo blijf zoals nu. Wat je nu niet hebt kan morgen komen.

Is er iets specifiek dat u doet om uw gezondheid op peil te houden?

Man: Als je blijft sporten dan is de kans groter om gezonder te blijven en doe je niets en ga je de hele dag thuis zitten en voor de ramen zitten kijken, ja het lijkt mij dat je dan gauw oud wordt. Ik zie het bij ons ook, wij wonen in een 55+ flat maar de meesten zijn 65 en ouder. Maar die staan de hele dag voor de ramen te kijken. Wij wonen dan twaalf hoog maar als wij dan aankomen dan staan ze te wachten van goh zijn jullie nou weer wezen zwemmen? Zijn jullie nou weer wezen fietsen, zijn jullie nou weer...die zijn zo geïsoleerd hè. Wij zijn vanmorgen vroeg om halfzeven al, en dan kijken we en dan zijn we al weer een kwartier bezig.

Wat dat betreft helpen de sportactiviteiten tegen het tegengaan van een sociaal isolement?

Man: Ja, natuurlijk wel!

Vrouw: Ja dat helpt heel erg mee

Man: Om een voorbeeld te geven, bij mij in de flat zeggen verschillende mensen altijd tegen mij waar ga jij altijd zwemmen? Nou ik de Lancing ga ik altijd zwemmen en dan nemen we een programma voor ze mee met openingstijden, tarieven etcetera. Ik heb er al tientallen meegenomen maar ik heb er nog nooit een gezien. Ze willen erover praten maar ze doen niets. Want ik zeg, wij zijn altijd weg, wij zijn altijd op de fiets en ik ben nog nooit een buur van mij tegengekomen in de stad. Dan zeggen ze stad? Ik ben er al vijftien jaar niet meer geweest. Onvoorstelbaar! Ze weten niets! Ze weten niets!

Vrouw: Het is onbegrijpelijk!

En hoe zou dat dan komen?

Man: Luiigheid zeg ik altijd

Vrouw: Gewoon geen fut, geen zin om weg te gaan of zoiets. Ik kan mij er niets bij voorstellen hoor, ik begrijp het gewoon niet. Zelf doe je van alles en het geeft je zoveel tevredenheid.

Man: Wij zitten + / - vijf kwartier van de stad af. Wij gaan regelmatig lopen naar de stad. De deur uit en dan gaan we lopen en dan pakken we terug de metro. Of we gaan heen en terug lopen of we lopen vier vijf uur achter elkaar door het Kralingse bos.

Vrouw: Nou ben ik mij er wel bewust van dat wij het kunnen doen hoor. Want er zijn genoeg mensen die wel iets mankeren en als je niet kan dan houdt het op hè. Maar ik sta er verder niet bij stil van jeetje, je probeert toch iets?! En dat begrijp ik dan gewoon niet.

Want u geeft net aan dat het u een soort tevredenheid geeft. Dat zouden de andere mensen dan missen. Wat bedoelt u hiermee? Waar kan ik hierbij aan denken?

Vrouw: Lekker in je vel zitten.

Man: Nee maar ook van dit hierzo hè. Dan hoor je goh ik zou ook wel willen. Nou er zijn erbij die komen kijken en niet mee te doen. En geeft niet, ik kan ook alles niet, dat heeft te maken met je leeftijd, je hebt allemaal een beetje gebreken. Maar dan zijn ze komen kijken, zijn ze opeens een broek en een shirtje gaan kopen....

Vrouw: maar ze zijn nooit geweest!

Man: en dan vraag ik joh waarom kom je nou niet? En dan zeggen ze nou ik kijk wel uit hoor, nee van mij hoeft dat niet. Joh wat maakt dat nou uit joh, als je geen tien keer buikspieroefeningen kan doen, nou dan doe je het twee keer!

Een andere vrouw (2) schuift aan: Ja daar heb je helemaal gelijk in. We zijn allemaal over leeftijd en ik kan ook niet alles meer! Want ik doe zoveel mogelijk mee. Het is goed voor je lichaam, je hoort niets anders! De kranten staan er vol van. Maar je kan de mensen er niet aanbrenghen hoor.

Vrouw: Ik denk ook dat het een soort levensbehoefte is dat sporten.

En wat bedoelt u daar precies mee?

Dat mensen dat net zo goed nodig hebben om toch vitaal te blijven om geestelijk je happy te voelen.

Man: Ja wij kijken er altijd naar uit. 's Woensdags dan gaan we lekker vroeg de deur uit eerst lang de Hesseplaats langs de markt lopen en dan gaan we hier naartoe.

Wat bedoelt u met geestelijk happy voelen?

Vrouw: Je bent er even uit..

Vrouw 2: Ja, je bent er even uit hè en wat ik zeg je bent onder de mensen.

Vrouw: Weet je wat voor een lekker gevoel het geeft als je een lekker uur gesport hebt, ik ik kan het zo moeilijk uitleggen. Je lichaam heeft het nodig.

Vrouw 2: Vooral als je ouder wordt. Want ik zeg ik heb hele erge reuma gehad en ik heb plat gelegen. Nou, ik had zulke handen en zulke benen en nu zeggen ze Oh zeg u bent het voorbeeld voor het plaatje voor de reumaklant want ik hoef niets meer in te nemen, heb helemaal geen pijn meer in mijn kuit ik heb niets meer.

Man: Ik ook, ik kon 's morgens de krant kon ik niet lezen. Dan moest ik mijn hand onder een warme kraan doen en dan ging het, van die artrose, en het is veel minder geworden. Ik vermoed van wel hoor dat het door het sporten komt.

Vrouw 2: Ja hoor ik doe het ook, ik heb er behoefte aan het is gewoon goed voor mijn lichaam.

Vrouw: Het is toch ook afleiding, dat je niet alleen maar zit en je voelt de pijn niet. Dan ben je toch met andere dingen bezig en dan vervaagt de pijn. Dus geestelijk kik je daar echt van op.

Ter afsluiting zou ik u om advies willen vragen. Ik schrijf een verslag over het nut van de sportactiviteit. Kunt u mij aangeven wat hier absoluut in zou moeten komen staan?

Man: Dat sporten ervoor zorgt dat je lekker gezond blijft!

Gezond op wat voor een manier?

Man: Dat je bezig blijft en dat je je lichamelijk beter voelt.

Vrouw: En als een uitlaatklep voor als je ergens mee zit

Heeft u verder nog op of aanmerkingen op het interview?

Man: Nee hoor, nou T. doet het erg goed, heel enthousiast hè. Als je dan vijftien buik oefeningen doet dan zegt ze en nou nog eens vijftien en nog eens vijftien. Dat zie ik wel eens bij een aantal mensen dat is teveel. Voor een hoop mensen te zwaar hoor, veel te zwaar. Als ik zie dat het mij te zwaar wordt, dan krijg ik kramp in mijn dijen dan zeg ik nou ik doe niet mee. Vergeet niet dat minimaal 10 15 % aan de medicijnen zit. De een heeft een paar hartinfarcten gehad, maagzweren weet ik wat. Je moet ook een beetje rekening met dat soort dingen houden. Dank u wel voor uw medewerking!

Interview 1 man

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Ja

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam. Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Heeft u tot zover nog vragen?

Nee

De eerste vraag gaat over de leeftijd, zou ik die misschien mogen weten van U?

84

84, en in welke wijk woont u?

Uit Krimpen aan den IJssel

En woont u gezamenlijk met uw partner?

Ja met mijn vrouw

En wat is uw opleidingsniveau?

Ja, wat is opleidingsniveau. Op het laatst was ik hoofd uuh hoe heet het in Sport en Recreatie. Toentertijd was het nog de Rotterdamse Bond voor Lichamelijke Opvoeding. Daar ben ik mee begonnen en na die tijd is de dienst voor Sport en Recreatie is een afscheiding daarvan en ik was bij de secretarie.

En hoe bent u daartoe gekomen?

Ik was speciaal daarvoor gevraagd omdat ik een atletiekopleiding heb en het hoofd van de afdeling daarzo die moest mij toentertijd echt hebben. Hij zegt, ik hoef niet verder te zoeken want jij bent de man.

Een wanneer bent u gestopt met werken?

Op mijn 65^e.

Dus als ik het goed begrijp heeft u altijd al een voorliefde voor sport gehad?

Ja, ik heb altijd aan atletiek gedaan en jah, alle sporten zo'n beetje. Ik heb boksen gedaan en ik heb roeien gedaan. Uiteindelijk is atletiek is overgebleven.

En hoelang heeft u daaraan gedaan?

Ik ben begonnen vanaf mijn veertiende en daar ben ik tot mijn achttiende mee doorgedaan en toen ben ik een beetje invalide geworden en toen ben ik begonnen met mijn vijfendertigste weer. Dus sinds die tijd ben ik steeds bezig.

U bent invalide geworden, wat bedoelt u daar precies mee?

Nou, ik heb een een uuh doorschot in mijn voetgewricht gehad, en ik heb een duikschot gehad.

Wat houdt dat precies in?

Dat ik geen voetgewricht meer heb, geen springgewricht meer dus enne een duikschot.

Hoe hebben sportactiviteiten u geholpen bij u handicap?

Ja enorm. Vanaf mijn 35^e ben ik uuh, ben ik weer begonnen met de sportactiviteiten. Niemand ziet meer dat ik uuh dat ik iets had. Ik ben zo ver gevorderd, niemand die meer iets ziet.

En heeft u nog andere activiteiten gedaan naast het sporten?

Ja nadat ik uitgetreden was van mijn werk ben ik lid geworden van een vakbond. Ik ben voorzitter van de jurycommissie geweest van de atletiek. Ik heb in de ondernemingsraad, toentertijd heette het medezeggenscommissie bij de bij de, ja heb ik ook nog gedaan en voor de rest als ze mij vroegen dan was ik er altijd.

Aardig actief dus altijd geweest.

Dat kun je wel zeggen ja, want ik heb altijd diverse dingen gedaan van uuh van verenigingen die dus afsplitsten enzovoorts en die bij elkaar komen enzovoorts. Al die dingen die heb ik dus begeleid.

Waarom heeft u gekozen om met deze sportactiviteiten mee te doen?

Dat komt omdat mijn broer, die is inmiddels overleden, die had toentertijd een club bij de sporthal uuh, bij de sporthal hoe heet dat ook al weer, in ieder geval daar in alexander, die sporthal daarzo daar ben ik bij begonnen.

Ging u altijd samen met uw broer?

Ja, hij is dus uuh, hij is dus overleden en dat heeft mij jaren geduurd, maanden geduurd voordat ik weer uuh, ik ben nog even terug geweest hoor, ik ben wel wezen sporten maar voordat ik daar helemaal mee klaar was dat uuh. Als ik nou vandaag of morgen helemaal klaar ben met dat hele geval dan kom ik weer lekker terug en dan probeer ik weer een beetje verder te doen.

U bent er dus een tijdje uit geweest en u bent toen weer terug gekomen. Heeft u nog op een bepaalde manier iets gehad aan de mensen die ook aan de sportactiviteit meedoen?

Nou nee, laat ik het zo zeggen van er is een tijd natuurlijk geweest dat ik het moeilijk had, echt verdomde moeilijk is dat geweest, wij hadden met de atletiek dat was toentertijd nog een seizoensport wij hadden, wij hadden met die groep en hele goede een hele goede club hadden we. We waren kampioen, we waren de DOS estafette die hadden we gewonnen. We konden het niet zo gek verzinnen of we wonnen wel wat. Kampioen waren we van Rotterdam hoor, je had een afdeling van Rotterdam.

En heeft u nog contact met die mensen?

Ja, regelmatig als we met reünie zijn enzovoort, en ik heb het initiatief op me genomen om de club van 100 op te richten. En nou is mijn bedoeling ervan dat het een reünie zou zijn.

U heeft dus altijd veel gehad aan uw atletiekvereniging, wat is de reden voor u geweest om te gaan deelnemen aan deze activiteit?

Nou, ik ben uuh, ik geef zelf leiding aan een clubje maar dat is inmiddels zo verouderd en verstorven laat ik het zo maar zeggen dat er nog maar vier man over zijn. Toen heb ik gezegd nou een keer in de week dat is te weinig, ik ga wat meer doen toen ben ik eigenlijk met de gymnastiek begonnen.

Komt dat ook omdat er geen atletiek mogelijkheden in de buurt waren of heeft het een andere reden?

Er zijn wel andere mogelijkheden in de buurt, natuurlijk ik kan uuh diverse keren kan ik zo naar de atletiek baan gaan en ik kan zo uuh. Maar ja, op een gegeven moment ben je er op uitgekeken, niet uitgekeken maar je bent er op op, ja hoe moet ik dat zeggen, het trekt me niet zo. Op een gegeven moment is er hier een clubje en nou dat uuh dat lijkt mij wel wat. Daar ben je dan ook mee bezig. Ik doe zelf mijn eigen spullen en over het algemeen ja T. ook die komt af en toe met correcties enzovoorts en dat vind ik fantastisch want ik af en toe dan ben ik bezig en dan denk ik speciaal, komt ze nou nog een keer of niet. Want dan ga ik bepaalde dingen doen die eigenlijk niet, niet helemaal te combivol zijn, en dan af en toe komt zij mij dan corrigeren. En dat vind ik vind ik fijn dat ze dat doet hè, zo betrokken ervan hè.

Oké, welke veranderingen merkt u tijdens het ouder worden?

Tijdens het ouder worden, strammer worden hè, strammer worden, dat ga je merken. Ik zal je vertellen uuh, het gekke is als ik nu bij de atletiek kom, vandaag nog een oude baas komt naar me toe, hij zegt is sta verwonderd, je bent 84 en je bent nog steeds bezig. Hij zei, het was verwonderlijk want toentertijd, toen waren wij nogal 40 jaar jonger, toen liep jij, toen liep jij ons er nog uit. Ik zeg ja kijk, dat doe ik nou niet meer hoor. Lijkt me geweldig maar, ik blijf bezig. Het enige wat mij bezig houdt is bezig blijven. Want als je niets meer gaat doen, dan ben je helemaal in de aap gelogeerd en dan kan je net zo goed zeggen ik uuh, ik uuh, ik uuh laat mij maar inslapen of wat ook want dan hoeft het niet meer.

Dat bezig blijven, wat is daar zo positief aan? Waarom moeten mensen bezig blijven?

Je bent bezig, je beweegt. Je hebt het nou allemaal gezien wat we bewegen, de een beter dan de ander, ik kan mij niet voorstellen dat ik het niet doe, laat ik het zo zeggen.

Wat is het belangrijkste van bezig blijven voor u?

Lichamelijk fit blijven, de hoofdzaak is dat je bezig blijft.

Wat bedoelt u precies met lichamelijk fit?

Kijk, ik kan het verschil natuurlijk heel goed weten tussen gezondheid en invaliditeit. Ik heb dus een tijd dan heb ik, laat ik het zo zeggen ik ben een aantal jaren ben ik echt echt invalide geweest, dan kon ik echt met mijn been, dan kon ik niet onder de (onverstaanbaar). Maar sinds die tijd heb ik zo gevorderd dat ik zo weer bewegen kan, ik kan aan atletiek doen! Zij het wel dat ik natuurlijk met dat been, met dat been zit maar niemand die dat ziet. En dat moet ook niet. Ik wil ik wil gewoon normaal zijn.

En welke rol heeft sport hierin gespeeld?

Enorm veel. Daardoor ben, doordat ik aan het sporten ben, ben ik zover gekomen dat ik weer normaal capabel ben. Want ik ben dus met mijn 35^e ben ik weer begonnen en toen was ik toch echt, toen zochten ze nog, en ik ben nu zover gevorderd dat niemand die het nog ziet. Je bent anders gaan sporten. Je bent eerst met het revalideren bezig geweest, met andere bewegingen ben je bezig geweest, met bepaalde oefeningen en dat is steeds doorgegaan hè.

Hoe vergelijkt u dit met de gezondheid van uw leeftijdsgenoten?

Ja, er zijn een bepaalde mensen die niet zo gek veel verschillen met mijn uuh. Ik kan alleen maar zeggen als ik ze dus om mij heen zie, dan doen zij minder dan ik. Want uuh ik wil niet zeggen dat ze het er met een jantje van lei vanaf maken maar ik doe meer. Er zijn bepaalde hè, ze is er nou niet, maar die is maar een jaar jonger dan ik maar als ik haar zie, ik wil niet zeggen dat ze een oud vrouwtje is, maar ze beweegt veel minder dan ik.

Vindt u dat weinig bewegen samengaat met ouderdom?

Nou, weinig bewegen, ja ik denk dat dat als je weinig beweegt dan wordt je strammer hè. Het is belangrijk dat je bezig blijft.

Hoe helpt de sport daarin?

Enorm veel. De recreatiesport die ben ik begonnen, RSLA, toen was het nog net de eerste keer dat, was de eerste keer dat er een cursus was. Weet je wat dat is? De R is recreatiesport en de A is dan de tak van sport hè. Dat is die heb ik gelijk gedaan hè en toen heb ik uuh met hoe heet ie nou. Zie je wel dan als ik straks thuis ben dan weet ik het weer. Hij zit hier op de Romeynshof. Met hem heb ik de eerste keer die cursus gedaan. Dus vandaar dat wij elkaar kenden daarzo. Maar de eerste de beste keer dat ik examen deed, werd ik meteen afgewezen. Ik wist teveel. Ik heb gezegd, waar jullie mee bezig zijn, dat is prachtig, maar als jullie een recreatiesport hebben dan moeten jullie ervan uit gaan welke sport of jullie gaan doen. Dus niet zeggen van hé we gaan alleen maar korfbal doen, dat moet je dan wel gaan doen. En daar ben ik van overtuigd, dat kan niet anders. Je kan wel een algemeen groepje hebben, dat kan zoals hier maar over het algemeen mensen is men over het algemeen van de mening toegedaan ik wil dat of dat gaan doen. Je ziet het hier ook al, hier staan ze allemaal te badmintonnen.

Dus hieruit kan ik opmaken dat u het liefst voor één sport kiest. Zijn er ook minder positieve kanten aan het ouder worden?

Ja, dat ik teveel betrokken ben. Ik ben bij de club van honderd, ik was bij de jurycommissie. Ik heb ze allemaal opgegeven en op een gegeven moment heb ik verdomd met mijn poten op moeten staan van nou, nu houd ik ermee op want ik, jullie willen maar dat ik bezig blijf, maar dat kan niet meer. Er zijn bepaalde omstandigheden waarin je zeggen moet van nou, nou is het genoeg geweest. Want ik word vergeetachtig, ik ben doof, dat weet ik en daar kom je niet omheen, maar dat vergeten gaat fout. Want ik was met een bestuursvergadering ben ik bij atletiek, en ik vergeet al mijn spulletjes alles. Dus ik moest de dag daarna moest ik terug om verdomd dat is waar ook, ik dacht mijn spullen dat ligt daar. Ik weet nog precies op de stoel weet ik waar het was. Ik heb het gevonden, maar er moest iemand speciaal komen om daar naartoe te gaan. En joh dat uuh dan ben je niet capabel meer.

Kost het u teveel energie om dat soort taken nog te doen?

Voor mij is het geen moeite, want ik pak de wagen en hupsakee ik vlieg er eventjes naartoe. Maar ik krijg er last mee want ik vind dat je dat niet kunt doen. Je moet volkomen bij de tijd blijven en als ik dat ga vergeten enzovoorts dan ben ik niet meer bij de tijd.

Heeft u zelf nog op of aanmerkingen op het interview?

Vroeger zei er eentje altijd: Doorgaan. Gewoon altijd blijven doorgaan!

Oké, nou dat komt er zeker in! Bedankt voor uw tijd en uw medewerking!

Ik hoop dat je er iets aan hebt!

Interview 2 man

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Oké

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam. Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw

persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Dat is duidelijk?

Ja ja

Oké dan gaan we beginnen. Dan zou ik graag willen weten wat uw leeftijd is?

72 ben ik.

Oké en wat is uw opleidingsniveau?

Uuuuh lage technische school.

En wat is uw woonstatus? Woont u alleen of met partner?

Met partner.

En waar? Hier in de wijk?

In 110 Morgen.

Ow daar heb ik vlak achter op school gezeten.

Ja ik woon er maar een jaar pas hoor.

Ow en waar heeft u hiervoor gewoond?

Uuuuh Oosterflank, het Schollebos daaro en in 98 ben ik naar Rotterdam gekomen uit Roosendaal, daar werkte ik, heb ik 15 jaar gewerkt. Maar ja mijn vrouw die werkte nog in Rotterdam en ik was daar al klaar mee dus...

En wanneer bent u dan gestopt met werken?

Uuuuh nou iets van 15 jaar geleden. Ja 57,5 was ik ben nou 72.

En wat heeft u gedaan voor werk?

Nou magazijn, logistiek. Je loopt de hele dag te rennen en iedereen in de gaten te houden. Ja, dat is mijn hobby lopen rennen en (gelach)

(gelach) Ja is dat ook de reden waarvoor u voor deze sportactiviteit heeft gekozen?

Nou, gedeeltelijk. Ik kwam hier in Rotterdam terug, en toen dacht ik nou uuuh wat zal ik nou gaan doen. Maar toen was het toevallig winter en toen lag er een boekje van sport en recreatie van de shanghaiiaan en toen ben ik daar naartoe gegaan. Toen ben ik voor de winter, ik houd niet van binnensporten, dus ik denk nou ja voor de winter is dat wel lekker, als het regent of wat en dan ken ik daar naar binnen toe en uuuh ja in het begin dan kwam ik daar en waren er meer vrouwen als mannen, maar dat was natuurlijk wel gezellig (gelach). Op een gegeven moment kwamen die mannen die aan het badmintonnen zijn op een andere dag volgens mij vrijdags, nou die kwamen ook daar naartoe en toen werd het meteen drukker.

En doet u zelf ook aan die badmintonactiviteiten mee?

Nee nee daar doe ik niet aan mee. Ik houd niet van binnensporten, ik tennis zelf wel maar niet binnen maar buiten of het nou winter is ik wil altijd buiten zijn.

Wat is dan de reden dat u aan deze activiteit binnen wel meedoet?

Nou ik heb een ongeluk gehad ook uuuh, hernia in mijn rug zitten en in mijn nek en daarvoor moet ik goed bewegen, blijven bewegen. Dan deed ik ook een paar jaar beetje tennissen, fietsen en als het slecht weer is en mijn vrouw gaat zwemmen dan gaat ik ook wel mee.

Heeft u daarnaast nog andere sporten gedaan in het verleden?

Nou wielrennen. Toen ik naar Roosendaal, want vroeger deed ik voetballen tot mijn 48^e en toen ging ik naar Roosendaal en dan fietste ik wel heel veel en toen ben ik gaan wielrennen.

En andere activiteiten naast sporten?

Ja, ja, ik werkte niet meer dus ik dacht nou lekker fietsen iedere dag maar ja dat fietsen is ook niks, en toen kwam ik mensen in het groen tegen en ben ik gestopt en een praatje gemaakt en een opleiding gedaan bij de kinderboerderij en nou bescherm ik weidevogels, gister was de startavond, en ik heb een vlinderroute. En dat begint nou, gister de startavond van de weidevogels geweest en dat begint het einde van de maand gaan we het weiland in.

Dus druk bezig.

Nou afwisselend hè, want dat zoek je uuuh, je zoekt steeds andere dingen. En als ik dan een paar jaar iets gedaan heb dan schei ik er weer mee uit en ga ik wat anders zoeken.

En heeft u dan nog wel tijd om de sportactiviteiten hiernaast te doen?

Ja nou, dat gaat ook maar net net allemaal.

Ja, want hoelang bent u dan al met deze sportactiviteiten bezig?

Ja nou ook sinds ik hier gekomen ben dus in 1998, toen ben ik gaan zoeken en toen ben ik begonnen.

Met deze?

Ja met deze, binnen hoor. In de herfst ben ik altijd bezig ben ik altijd uuuh en met kleinkinderen ben ik ook altijd bezig skaten ofzo. Eerst rijd ik met de fiets erachter aan maar dacht ik krijg de pest ik ga ook van die dingen aandoen. Dus heb ik dat ook maar gedaan. Ik heb nu kleinkinderen, de jongste is 7 en de oudste is 17 dus uuuh van alle markten thuis en dat houd je jong hè zeggen ze.

Wat voor veranderingen merkt u dan tijdens het ouder worden?

Ja ik heb dat ongeluk gehad, verlamd geweest, mijn rechter arm was verlamd en mijn rug zat in elkaar, twee racefietsen tegen elkaar. En ik zat achter mijn schoonzoon die is twee meter lang en ik dacht nou ik zit veilig maar ja. Maar ja ik heb twee getraind en nu doe ik alles weer, springen rennen, moet alleen uitkijken met scheren, hele simpele dingen, een bal op pompen of stofzuigen dat uuuh dan knal t erin en dan uuuh ben ik een dag of drie weer bezig.

En wat voor een rol hebben de sportactiviteiten gespeeld, in het verbeteren dan van..

Nah, ik heb eerst bij de fysiotherapie gelopen en dat hielp op een gegeven moment niet meer, ja ik ging wel iets vooruit maar..toen ben ik naar een manuele therapeut geweest en die ging eerst alles netjes eerst opmeten en toen corrigeren. En toen bepaalde oefeningen, die doe ik twee keer per dag minimaal, vaste oefeningen voor je spieren sterk te houden, zoals gewichtheffen en op die buik liggen, je spieren moeten sterk blijven dan red ik het allemaal.

En dragen deze sportactiviteiten daar ook aan bij?

Gedeeltelijk, gedeeltelijk.

Hoe?

Ja dat is moeilijk te bepalen hè, ik doe zoveel dingen dat ik niet kan zeggen nou dat is goed voor mij of dat is goed voor mij. Maar de beweging in het algemeen wel. Bewegen moet je want dat houdt je spieren sterk.

En heeft u het gevoel dat u ook wel eens beperkt wordt door wat u heeft?

Ja, als ik eten moet klaarmaken ja dan moet ik te lang stilstaan en dan krijg ik last van mijn rug. En ik mag ook niet te lang stilzitten hè, ik ga zitten en ik heb allerlei spulletjes en die doe ik een voor een dan. Niet alles tegelijk een voor een. Zodat ik zeker na een kwartier al weer opsta. Dat blijven bewegen dat is echt functioneel dat is echt belangrijk.

En hoe ziet u uw gezondheid ten opzichte van uw leeftijdsgenoten?

Nou zoals ik het nu zie, ik gebruik geen medicijnen of wat dan ook. Ja ik ben alleen doof. Ik heb lenzen -10 heb ik (gelach). Ik heb steunzolen (gelach). Nou ja die helpen alleen maar om goed te functioneren. Het zijn geen medicijnen, het zijn hulpmiddelen, en het werkt.

En welke rol heeft beweging wanneer u zich vergelijkt met uw leeftijdsgenoten?

Nou ik zie wel dat ik meer kan dan mijn leeftijdsgenoten. Maar niet alleen door wat je hier doet, wat je hier leert moet je ook thuis doen en dat vergeten een hoop mensen. Want ze zijn hier geweest en daarna doen ze niks uuuh. En dat is belangrijk dat je dagelijks bepaalde oefeningen doet, en ik zeg tegen me eigen alles wat ik krijg, ja dat kan ik me eigen niets verwijten want ik heb mijn best gedaan en daar gaat het om. Zo zie ik het hoor.

Want als u het vergelijkt met leeftijdsgenoten die daar niet mee bezig zijn, wat vindt u daar dan van?

Nou ja, als die wat hebben dan zeg ik dat is je eigen schuld dan moet je maar bewegen. Dan zeggen ze joh ik heb daar last van en daar last van, dan zeg ik joh ik heb goeie oefeningen voor jou dat en dat. Als je wakker wordt dan begin je gelijk in je bed met fietsen dat is makkelijk. Ik heb ook een zwager die is geopereerd aan zijn heup maar hij woonde heel hoog, konden ze hem er niet uit krijgen, moest de brandweer komen met een takelwagen en moest hij weer naar het ziekenhuis moet hij weer hersteld worden en dan krijgt hij een korset om maar tegen hem heb ik altijd gezegd bewegen bewegen, je moet afvallen joh, je krijgt er alleen maar last van maar ja toch gekregen nou zit ie in de boot met zijn heup. Eerst zijn arm die moest ook al gecorrigeerd worden en nou moet zijn knie nog gedaan worden. Maar ik ben nou aan het werk bij hem buiten in een huisie in Helvoet weet je wel zo'n vakantie huisie, en ik moet daar al die grond wegspitten enzo (gelach). Maar vind ik niet erg want ik ben buiten zeg ik altijd hè. Je bent toch effe bezig. Maar daar heb ik geen problemen mee joh. Ja de andere dag voel je het en dan denk je wat heb ik gedaan gister en dan weet je waar het van is. En dat is wel belangrijk dat als je iets hebt dat je weet o ja ik heb dat gedaan, ik had dat niet moeten doen of zus of zo, en de volgende keer moet je even opletten dat je niet achter elkaar blijft gaan en dat je tussendoor even wat anders doet, dan gaat het weer beter.

Dus ook bewust zijn van de manier van bewegen?

Ja, je moet je eigen leren kennen. Als je ouder wordt leer je je eigen beter kennen, dan weet je wat je kan en wat je niet kan. Ja en soms valt het tegen maar in de meeste gevallen zeg je ja dat is daarvan, dat had ik niet moeten doen dat wist ik. Dus dat is wel belangrijk als je ouder wordt.

Kunt u nog andere voorbeelden geven waaraan de sportactiviteiten kunnen bijdragen?

Nou ik heb dat ongeluk gehad en toen had ik ook een zware hersenschudding, en schijnen mijn hersens ook een schok gehad te hebben en dat concentratievermogen is ...want als ik achter de computer zit en het begint lang te duren dan krijg ik pijn in mijn kop en mijn nek gaat opspelen. En als ik eerst ga sporten en dan iets zittends gaat doen voel ik mij eigen prettiger. Dan weet ik dat ik dat alvast gedaan heb. Ik moet niet achter de computer gaan zitten en dan ben ik klaar en dan voel ik mij echt niet lekker. Ik ga eerst bewegen en dan ga ik pas die dingen doen die binnen zijn.

Hebben de activiteiten ook bijgedragen aan uw sociaal netwerk?

Ja ook, je maakt toch weer eens kennis met iemand, joh wat doe jij, wat doe jij oh joh dat doe ik ook en uuuh waar zit jij oh ik zit daar kom ik toevallig ook in de buurt en dan kom ik eens een keer bij jouw weiland kijken bij de vogelbescherming.

Dus u ziet de mensen van de sportactiviteit ook buiten het sporten?

Ja ja.

En hoe zou u die band beschrijven?

Ja het is een band. Maar het is alleen maar in de groep waar je zelf mee bezig bent dus weilandengroep ben ik bezig dus dan correspondeert dat met wat hij toevallig doet. Dus die contacten leg je wel eens met elkaar en dan ga je ook zeggen van hé uuuh kom bij mij kijken en dan ga ik daarheen. Maar echte vriendschap zeg ik dat hebbie niet meer zo gauw. Dat bouw je als je jong bent, dan bouw je vriendschap op. Maar nu ben je wat ouder en is dat niet meer zo diep zeg ik. Het is oppervlakkiger die vriendschap.

Hoe komt dat?

Je hebt geen vast patroon. Dan heb je allerlei andere dingen want als ik dat ga doen dan kan ik dat niet meer doen of ik heb geen zin om naar hem toe te gaan thuis koffie te drinken gezeur over wat anders, dat wil ik dan niet. Ik ga niet te diep op iemand in. Maar als ik contacten maak is dat meestal oppervlakkig of het moet iets bijzonders zijn dat iemand hulp nodig heeft of joh ik ben alleen en...en dan ga je helpen en dan moet je uitkijken want dan groei je daarin en dan zit je er ook weer aan vast en dat wil ik niet. Ik wil wel contact maken maar het moet oppervlakkig blijven en in hoeverre dat vriendschap is dat is persoonlijk. Ik doe van alles en als ze mij nodig hebben dan ben ik stand by.

En wat vind u van de sfeer bij deze sportactiviteit?

O best goed hoor, je kent ze allemaal dus, nou ja allemaal ken je ze niet maar degene waarmee je omgaat die ken je steeds een beetje verder en je leert ze kennen en de achtergrond van de mensen die ken je niet natuurlijk.

O dat niet.

Nee, nee. Ja eentje had ik wel daar tenniste ik ook mee weet je wel, maar die is overleden en die uuh kon ik wel diep en uuuh omdat ik ook met hem tenniste.

En tenniste u lang met hem?

Nou zeg maar een jaar of twee drie. Maar ja die is nou overleden ook.

En mist u dat contact?

Nee nee, ik ben niet iemand die ja wat zal ik zeggen iemand die diep contact met iemand heeft, emotioneel ken ik daar niet tegen. Mijn kleinkinderen ook niet. Die willen niet te diep contact maken want op een gegeven moment moet je ze toch loslaten en dat is veel moeilijker. En zelf heb ik dat ook meegemaakt dat ik uuuh mijn vader ging die kant op mijn moeder ging die kant op na jah en ik wilde met mijn vader mee maar ik moest met mijn moeder mee. Toen was ik twaalf jaar oud. Dus zulk soort dingen, is emotioneel natuurlijk dus ik heb dat soort dingen in me om niet te diep contact te maken, ben ik alleen maar gevoelig voor dus dan doe ik het ook niet.

Oké, ik pak even mijn lijstje erbij om te kijken waar we het nog niet over gehad hebben. Kunt u mij misschien vertellen wat u onder het stereotype beeld van ouder worden verstaat?

Ja ik weet vroeger dan was ik een jaar of 20 en dan waren personen die dan 65 werden nou als die nog 5 jaar meegingen dan had je het gehad, die waren versleten.

Op wat voor een manier?

Nou lichamelijk en geestelijk. Die mensen moesten hard werken. En dan waren ze echt op. Sommige mensen die houden het langer vol, die worden 95 ofzo, maar ja die waren dan bijdehanter of intelligenter ofzo en ja die gingen dan ander werk doen. Maar ja de mensen die ik meegemaakt heb die oud werden en met hun 65 eruit gingen die (onverstaanbaar). En dat merk ik nu nog want we hebben een club, 65+ club van de zaak nog, nou die kijken om je heen die mensen die echt niets doen, die ken je wel, ik heb altijd gezegd je moet sporten man en nou loop je achter zo'n rollator, wat schiet je daar nou mee op joh.

En waar komt dat beeld vandaan?

Ja waar komt dat vandaan. Dat lees je in alle verhalen, de mensen zitten achter de geraniums maar ja als je geen contacten heb en je hebt geen vrienden of wat dan ook, dan moeten andere mensen stad by zijn en dat komt steeds minder voor zeggen ze ook, want mensen zijn steeds meer met zichzelf bezig. En nou leef ik in een 55+ groep en dan kom je steeds meer mensen tegen die gelijkstandig zijn zeg maar, die dezelfde leeftijd hebben ja die elkaar meer nodig hebben ook, ja je staat eerder voor elkaar klaar.

Dan heb ik nog een aantal vragen tot slot. Zou u nieuwe ouderen die hier komen wonen adviseren om aan deze sportinstuif deel te nemen?

Zeker als ze hier komen wonen, dan zeg ik uuh joh van sport en recreatie moet je naartoe gaan.

En wat is zo goed aan deze activiteit?

Nou in eerste instantie het bewegen wat je doet en de contacten die je legt. Dat je je eigen weer een beetje opfris. Zeker de mensen die in een klein kringetje draaien die moet je adviseren van joh ga eens contact maken met dat is leuk joh. Dat is leuk om met mensen contact te maken die jouw hobby's misschien ook doen.

Gedeelde interesses. Oké ik moet een verslag schrijven over het nut van de sportactiviteiten. Wat zou u mij aanraden wat daar echt in moet komen te staan?

Wil een mens gezond en prettig oud worden dan moet je bewegen.

En heeft u verder nog aanbevelingen?

De meeste mensen die willen niet iedere keer hetzelfde, dus andere dingen. Dus steeds wat anders om je geestelijk ook actief te houden. Als je steeds in eenzelfde ritme hoeft te bewegen dan hoef je daar niet bij na te denken. Als er meer variatie zou zijn en dan moet je daar aandacht aan schenken en dan moet je weer je geest laten werken om andere dingen te leren. Misschien kun je het iets uitbreiden, fietsen hebben we een keer gedaan met z'n allen en bowlen hebben we ook gedaan.

Dus ook meer nevenactiviteiten?

Ja ja, mogelijkheden voor de mensen om te zeggen joh dat doen we ook en dit ook, even een keertje wat anders. Waar mensen interesse in hebben, als je dat algemeen vraagt aan iedereen die hier gezeten hebt nah dan komt daar voldoende uit dan zeg je oké we gaan eens kijken wat het wordt en wat ze willen.

Oké, heeft u verder nog op of aanmerkingen op dit interview?

Nee, ik ben alles kwijt (gelach)

Nou goed, dan was dit het en dan wil ik u vriendelijk bedanken.

Ik hoop dat je er iets aan hebt.

Nou dat gaat zeker lukken bedankt.

Interview 3 vrouw

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Oké

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam. Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Heeft u tot zover nog vragen?

Nee, ga maar beginnen

Ja kan ik beginnen? Oké dan begin ik met de leeftijd, wat is uw leeftijd?

Uuh ik ben, ik ben 69

69 oké en wat voor een opleidingsniveau heeft u?

Uuh ik heb uuh, nou ja dat is vanaf het heel begin dat is MULO

En woont u alleen of met partner?

Ik woon met mijn partner

En in welke wijk?

Hier in Ommoord

Hier in Ommoord oké, en uuh hoe lang bent u gestopt met werken, heeft u ooit gewerkt?

Ja ik heb gewerkt, nou part time heb ik gewerkt hè. Toen in het begin toen we niet getrouwd waren en een jaar nadat we getrouwd waren heb ik full time gewerkt, en toen de kinderen dus kwamen, ik heb twee jongens dus, uuuuh toen ben ik part nee toen nog niet, toen ze naar de grote school gingen toen ze zes werden toen ben ik part time gaan werken.

En wanneer bent u daarmee gestopt? Met werken?

Toen ik uuuuh, ik kreeg toen een herniaoperatie, en nou nee ik mocht met 57 en een half mocht ik eruit.

Oké

Dat was een speciale regeling dus toen ben ik eruit gegaan.

Oké en kunt u mij iets vertellen over uw activiteitengeschiedenis? Wat u in uw leven heeft gedaan aan activiteiten?

Hoe bedoel je, in allerlei activiteiten?

Ja

Ja ik ben heel, tenminste van mijzelf mag ik mij sportief noemen want uuh toen ik heel jong was ben ik al met gymnastiek begonnen toen ik nog thuis was en uuh ik heb gebasketbald en ik heb jaaarenlang gekorfbald hier bij de uuh hier bij de WION vereniging. Dus nou ja, tot dat ik aan mijn hernia geopereerd ben toen ben ik wat afgezaakt maar voor de rest heb ik altijd competitie gespeeld zeg maar. En ik heb altijd veel geholpen, ik heb kinderen getraind, uuh begeleid mijn eigen kinderen begeleid toen ze gingen korfballen, en nou pas ik weer op mijn kleinkinderen en ik ga ook nog korfbalwedstrijden kijken dus ik ben heel druk actief bezig. Ik sta hier in de kantine dus uuh, help ik, ik maak het krantje...

Ja, en bent u via de korfbalvereniging (traint in dezelfde hal) ook bij deze sportactiviteit betrokken geraakt?

Nou ik heb dus gezien, ja en uuh ik wist dus dat er dat ze affiniteit hadden dat ze de zaal vol wilden krijgen want dat was ook een probleem in het begin. Kijk zo'n zaal kost een hoop geld dus dat moet allemaal terug verdient worden, en toen hebben ze de gymnastiek vereniging Ommoord die is hierbij gekomen. Die geeft dus nu op maandag...nee dinsdag en woensdag geven ze dus 's morgens van 9 tot 12 geven ze een uurtje gym daar vallen hun dus allemaal onder en die valt dus onder de korfbalvereniging WION en strakjes komt dus uuh Sport en Recreatie en ik vond het prettiger om zo'n inloop, inloop, ik wil mij niet meer binden aan een vereniging dat ik lid word van een vereniging, dat vind ik een nadeel. Ik vind een inloop dat vind ik prettiger want je betaald per keer, nou maakt dat niet zo gek veel uit want uuh het is 50 cent geloof ik dus uuh en uuhh

(een man stoort het gesprek en vraagt om 2 koffie. Mevrouw gaat achter de bar staan om twee koffie in te schenken. Wanneer zij terug komt wordt het gesprek vervolgd)

Uuh kunt u mij misschien aangeven welke motivatie u heeft gehad om deel te nemen aan deze sportactiviteit?

Nou omdat ik eigenlijk dus niet meer uuh, niet meer korfbalde en ik deed eigenlijk dus niet veel meer, dus ik wilde toch wel in beweging zijn en ik vond een uurtje gymnastiek dat iemand een uurtje beweging geeft en dat ik daarna zelf mag kiezen wat ik voor uuh volleybal of weet ik wat dat leek mij wel leuk jah. Dus het vrijblijvende, het bezig zijn met verschillende activiteiten dat vind ik wel leuk ja.

En om in beweging te blijven, heeft u dan in de loop van de jaren gemerkt dat u die beweging nodig heeft?

Nou, dat heb ik altijd wel want wat ik zeg ik ben uuh aan een hernia geopereerd en ik heb ja ik heb ook altijd heel veel last van mijn spieren. Dus ik moet constant uuh, ik kan ook niet te lang zitten dus ik moet constant, tenminste dat leg ik mijzelf dan op dat ik bezig moet blijven met uuh bewegen en ik ja ik vind dat heel belangrijk want ik ja met mijn man zondags wandel ik ook heel veel, we lopen veel of we fietsen veel en in de vakanties altijd een beetje doe vakanties geen luiervakanties meer want daar houd ik niet van. Ja, dat neem ik wel vaak voor dan ga ik lekker liggen maar als ik tien minuten gelegen heb dan ben ik het wel zat dan denk ik en dan ja dan ga ik wat zoeken.

En merkt u dat de sportactiviteiten ook een invloed hebben gehad?

Nou dat dacht ik wel ja, dat dacht ik wel.

En op wat voor een manier?

Nou ja, ik 's morgens als ik opsta ben ik heel erg stijf en uuh nou doe ik 's morgens doe ook nog oefeningen zelf hoor uuh als ik opsta uuh uuh uuh nou ja ik vind wel dat ik minder last heb van mijn rug dan dat ik voordien had.

Ervaart u zichzelf hiermee als gezond?

Of ik gezond ben? Nou dat vind ik heel belangrijk. Ik let heel goed op vet en dat ik uuh gezond eet, elke avond kook ik en uuh nou ja in overleg met mijn man wat hij lekker vindt en wat ikzelf lekker vind dus ik dacht dat ik heel goed bezig was.

En hoe ziet u zichzelf in vergelijking met uw leeftijdsgenoten?

Nou die vinden mij heel kritisch en schatten mij geen 70 en die zeggen over het algemeen als ik dan zeg mijn leeftijd, jij 70? Ik ben natuurlijk uuh, ja ik ben niet dik dus en ik ben klein dus misschien dat dat medebepalend is, dat weet ik ook niet.

En welke rol zouden de sportactiviteiten daarin kunnen spelen misschien? Heeft dat er ook iets mee te maken?

Dat denk ik best wel ja, wat ik al zeg als ik ga zitten dan uuh, dan roest ik vast. En dat vind ik van de meeste mensen. Ik probeer ook mensen als ze hier achter komen dan vraag ik ook wel eens of ze aan sport doen en dat er sportactiviteiten hier zijn en dat het goed voor ze is.

En als u zichzelf vergelijkt met die leeftijdsgenoten?

Ja dan ben ik wel heel erg fit hè. Ik hoor wel een beetje bij de... omdat ik altijd bezig ben geweest, ik ben van de, van het najaar zijn we naar uuuh, hebben we in Afrika een rondreis gemaakt en dan moet je een zandberg op en dat is best vermoeiend dus hoor en zelfs mannen haakten af en ik was de enige vrouw. En er waren jongeren ook bij en die haakten ook af dus ik bedoel dat vind ik dan wel weer leuk.

En wat denkt u dat het stereotype beeld is van ouder worden?

Het stereotype beeld van ouder worden... ja dat weet ik eigenlijk niet.

Volgens mij kunt u zichzelf daar erg van onderscheiden?

Ja wat ik zeg ik ben een druk baasje en ik ben altijd bezig ja. Ik vind dat ouderen over het algemeen een beetje inslapen een beetje ja ik zal mijn tijd wel uitdienen een beetje zo. Ja ik heb ook dus zo lang niet meer maar ik probeer het toch nuttig uuuh op te vullen dus allemaal.

Oké dat is duidelijk. Even kijken even mijn lijstje erbij.... Heeft u misschien veranderingen gemerkt de afgelopen jaren op sociaal gebied?

Ja, doordat je ouder wordt zie je natuurlijk mensen om je heen en die kanker krijgen en die opgegeven zijn enzo, ja dat is wel zo ja.

En heeft u dat van dichtbij gemerkt?

Nou uuuh toen wij op vakantie waren is mijn zwager dus overleden. Nou had hij wel een leeftijd dus, hij was 78 dus ook niet zo jong meer maar hij was een beetje dementerende en hij ging wandelen en hij schijnt overgestoken te zijn want ze weten het geen eens en hij is zo door een auto gegrepen en ja was dood.

En hebben de mensen hier aan het verwerken bijgedragen?

Nou ik vind het wel leuk om van mening te wisselen met mensen maar ja we hebben vrienden en kennissen van vroeger ook waar we nog regelmatig contact mee hebben en dat we bij elkaar eten enzo en ja als we niets te doen hebben dan gaan we op zondag middag gaan we naar de bioscoop als er een leuke film draait ofzo en dan een hapje eten ergens.

En wie zij wij?

Nou mijn man en ik

En gaat u ook wel eens met de mensen van hier iets ondernemen?

Nou ja ik ken natuurlijk een heleboel mensen die ken ik allemaal van WION en hier langzamerhand uuuh, ik weet niet hoe lang ik hier al aan meedoe maar als het toch al zeker voor het tweede jaar is dan leer je ook al mensen kennen. Ja nou ja we zijn de vorige keer zijn we toch gaan bowlen met z'n allen? En dat vond ik heel leuk.

Zorgt dat ervoor dat u buiten de sport om met deze mensen zelf wat afspreekt?

Nou ja met de vrienden en kennissen die ik zelf dan heb. Maar niet van het sporten ofzo nee, nee.

Op welke manier leveren de sportactiviteiten verder een bijdrage?

(.....)

U kunt hierbij aan van alles denken.

Nou je gaat je lekkerder in je vel voelen. Ik geloof wel dus dat je uuuh dat je van een heleboel dingen los kan komen, dus en als je uuuh ja ik geloof wel dat je uuuh en als je als ik een week niet geweest ben dan vind ik dat wel jammer ja.

Waarom vindt u dat jammer?

Nou dan voel ik mij toch stijver, en uuuh ik omdat ik ben toch altijd bezig, nou wanneer ik dan een uuuh week niet geweest ben dan voel ik mij toch minder fit ja.

Dan heb ik nog een vraag. Ik moet een verslag schrijven over het nut van de sportactiviteiten en wat vindt u nou dat er echt in moet komen te staan?

Ja wat is het belangrijkste... ik vind het bewegen van de mensen vind ik heel belangrijk en dat ze het ook goed doen hè. Dat uuuh niet half uuuh, waardoor je jezelf waardoor je je echt prettiger gaat voelen. Dat vind ik belangrijk want een hoop mensen ja die die uuuh. Ik weet ze niet allemaal maar ik weet er een paar je hebt het over het algemeen vrij druk ook met je kleinkinderen enzo. Dus daar raak je ook wel een gestresst door omdat ze tegenwoordig zoveel mogen van hun ouders waar meestal de grootouders het niet zo mee eens zijn. Maar waarvan je zegt ja ik ben oma en opa en ik wil toch ook wel dat ik een leuke oma en opa mag blijven maar niet door te veel toe te geven eigenlijk...

En hoe helpen de activiteiten daarin?

Nou het zorgt ervoor dat je even los kan komen, even los van uuuh van de alledaagse dingen. Maar ik vind het bewegen op zich en voor iedereen en als ze zich goed bewegen in wat voor een vorm dan ook vind ik eigenlijk het belangrijkste.

Waarom vindt u dat het belangrijkste?

Als je niet goed beweegt dan, wij zijn wat ouder allemaal en dan uuuh krijg je toch eerder last van je lichaam en als je de oefeningen niet goed uitvoert dan uuuh ja

Moet er om mensen goed te laten bewegen nog iets veranderd worden aan de activiteit op zich?
Nou ik geloof niet dat je moeilijk moet gaan doen want het is zo'n mengeling. Dan zou je eigenlijk al een keuze moeten maken tussen die die inderdaad meer kunnen want er zitten altijd mensen bij die kunnen niet veel dus je moet toch een beetje met allebei de partijen rekening houden. Dat je soms wat moeilijkere oefeningen doet en dat je tegen die mensen zegt nou doe maar rustig aan, hè wat je uuh wat in vermogen ligt. En wanneer het niet gaat moet je het niet doen hè. Je moet niet meer doen dan dat je lichaam kan verdragen eigenlijk, je moet goed naar je lichaam luisteren.
En heeft u verder nog op of aanmerkingen op het interview?
Nee... ja ligt eraan wat je ermee gaat doen (gelach)
Maakt u zich daar geen zorgen over (gelach) oké heel fijn, bedankt voor uw tijd.

Interview 4 man

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Dat is allemaal voor jou.

Ja dat is alleen voor mij

Oké

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam. Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Is dat duidelijk?

Ja prima

Heeft u tot zover nog vragen?

Nee, nou het is wel belangrijk hè. Zeker voor de ouderen. Want wat je ziet dan wordt er toch weer hier en daar wegbezuinigd. Ze willen allemaal dat je meer gaat bewegen maar dan worden ze toch halen ze er hier en daar een paar duizend euro vanaf van uuh ja subsidie eraf halen. Ze hebben het allemaal wegbezuinigd al die jaren en nu komen ze er toch weer achter dat het wel uuh noodzakelijk is.

Oké daar komen we misschien later nog even op terug, we beginnen even met uw leeftijd. Zou ik die mogen weten?

Ja, 68.

En uw opleidingsniveau?

Ik uuh ben bijna 50 jaar tegelzetter geweest dus uuh.

En wanneer bent u gestopt met werken?

Ik was uuh, ik kon toen met vroeg pensioen, ik was 60, en toen zat ik net in de overgangsregeling, en daarna ben ik steeds twee dagen in de week blijven werken om het een beetje af te bouwen ook want ik had niet zo gek veel hobby's die uuh, ja sporten, maar daarbuiten had ik niet zo gek veel hobby's dus ik dacht kan ik mooi twee dagen blijven werken bij de zaak.

Welke sporten heeft u gedaan?

Nou toen was het uuuuh, ja ik heb eigenlijk 20 jaar gevoetbald, 15 jaar tennis ongeveer en nu ja een jaartje of 10 zit ik dan hier bij gymnastiek en badminton.

Oké en wat is uw motivatie geweest om hier aan mee te doen?

Bewegen! Ik heb last van hartritmestoornissen en uuh hoe noem je dat, van mijn vaten, bloedvaten ja.

En merkt u dat de sportactiviteiten bijdragen?

Ja.

En op wat voor een manier?

Je blijft bezig, je sociale contacten natuurlijk die je hebt, maar ook gewoon dat je je fitter voelt, dat is gewoon zo.

U zegt sociale contacten...

Met de groep enzo. ja ja.

Wat doet u met zo'n groep?

Ja, zoals activiteiten laten we zeggen met fietsen. Toen hadden we eerst hadden we O. en die ging ook regelmatig, organiseerde hij fietstochten. En ook zo'n avondje van bowling en eten enzo, dat nemen we toch allemaal wel mee, dat is gewoon gezellig.

Wat denkt u dat het heersende beeld is van ouder worden?

Ja...wat ik hier zie dat is natuurlijk alleen maar gunstig. Tot in de 80 lopen ze hier nog. En dat is natuurlijk als je zo ouder kan worden dat is natuurlijk ideaal. Wel als je altijd gesport hebt, dat scheelt ook al een stuk hoor. Want je ziet bijna geen mensen die uuh die vroeger nooit gesport hebben die zie je hier denk ik niet.

Heeft u zelf veranderingen gemerkt tijdens het ouder worden?

Ja, je krijgt steeds kleine dingetjes die uuh, die minder worden dat is gewoon zo. Ook je ademhaling enzo, dat je minder conditie hebt.

En hoe ervaart u uw eigen gezondheid?

Op dit moment gaat het goed. Ik sta natuurlijk hier en daar onder controle, bij de cardioloog natuurlijk ook en bij de bij de huisarts.

En hoe is dat de laatste tien jaar veranderd?

Nou toen ik 60 was toen zat ik dan bij O. ook met badminton en toen kreeg ik steeds last van kuitbeenblessure, en toen ben ik bij het SMA gegaan, Sportmedisch Adviescentrum bij de Kuip, voor die blessure eigenlijk van is het niet te zwaar eigenlijk. En toen zeiden ze dan kun je beter een algehele keuring nemen dan weten we meteen alles van je en dan heb je zelf ook een beter overzicht. Nou toen heb ik dat gedaan en toen kwam eruit naar voren dat ik uuh met mijn hart was het aan de ene kant was het wat lichtelijk dichtgeslibd en uuh zei die ook dan kan je beter naar de huisarts gaan en dan via de cardioloog kijken wat er aan de hand is. Nou dat heb ik toen gedaan en toen kwam er eigenlijk naar voren met zo'n hartkatheterisatie dat uuh dat de linkerkant die was dan iets dichtgeslibd. Hij zegt maar het is nog niet zo erg dat het gedotterd moet worden of iets. Hij zegt dus je krijgt gewoon een aspirientje van me en dan een bloedverdunner hij zegt en dan is dat voldoende. Hij zegt dan kom je gewoon elk jaar terug, dan neem je weer een ECG en een fietsproef en dan kijken we gewoon hoe het gaat. Nou en dat gaat nouuuu, ben zeven jaar bij hem en dat gaat goed.

En hoe verwacht u dat dat in de toekomst zal gaan?

Ik verwacht niet anders, wel dat het steeds iets minder wordt natuurlijk maar ik denk dat ik boven het gemiddelde zit.

Denkt u dat de sportactiviteiten eraan bijdragen?

Ja, zonder meer! Dat zegt hij ook, hij zegt je moet veel in beweging blijven. Vandaar dat ik me ook drie keer in de week inschrijf.

En hoe denkt u dat uw leeftijdsgenoten uw gezondheid zien?

Wat ik wel eens hoor hier is dat vrij snel nog ben en snel reageer.

En hoe ziet u uw gezondheid ten opzichte van uw leeftijdsgenoten? Dan heb ik het even niet over de groep hier maar over andere mensen in uw omgeving.

Ja dan zeggen ze toch wel dat ik vrij actief ben ook.

Vindt u het belangrijk om met gezondheid bezig te zijn?

Ja wij zijn natuurlijk in de familie zijn wij er erg mee bezig. Want ik heb twee dochters en die lopen dan voor zichzelf lopen ze hard. En mijn vrouw die zit op de sportschool dus we zijn er toch wel flink druk mee. En ook qua gewicht, dat je dat gewoon goed in de gaten houdt.

Waarom vindt u het belangrijk om dat goed in de gaten te houden?

Als je je gewicht niet in de gaten houdt dan is de kans op kleine dingetjes natuurlijk groter. Plus je conditie zal meer achteruit gaan, je wordt minder snel enzo.

Oké en welke veranderingen op sociaal gebied heeft u de afgelopen jaren meegemaakt?

Ja je mist natuurlijk je werk. Dat mis je wel. Het grootste gedeelte zit je daar en dan heb je natuurlijk veel contact met die jongens enzo dus...maar daarbuiten dan uuh dat blijft gewoon een beetje hetzelfde toch wel.

Is u dat zwaar gevallen het wegvallen van die contacten op het werk?

Uuuuh in het begin wel. Maar bouwde dat natuurlijk nog af met die twee dagen in de week en dat scheelt een hele hoop. Dat is echt een goeie ervaring geweest.

En hebben de sportactiviteiten ook nog kunnen bijdragen op dit gebied?

Ja want ik was gewoon de eerste was ik samen met mijn vrouw was ik 's avonds bij O. Nou dat ging toen, werden er steeds minder, toen ging dat weg. Toen zijn we hier naar de KNVB geweest daar bij de Shanghailaan, daar was het stukken drukker, maar mijn vrouw die had last van d'r knie dus die is toen gestopt en toen ben ik daar gewoon doorgedaan. En uuh toen moesten wij daar weg in verband met de scholen, die hadden voorrang en toen zijn wij hier gekomen. Maar die mensen die daar, die zitten toch ook veel hierzo, die zijn toch ook meegekomen.

Zijn er nog andere bijdragen?

Nou ja, ik voel mij eigen goed en uuuh, het gaat mij prima allemaal dus uuuh.

Als er nieuwe ouderen hier in de buurt zouden komen wonen, zou u die adviseren om naar deze activiteit te gaan?

Ja zeker weten, ja zonder meer.

En om welke redenen?

Gewoon voor jezelf. Jezelf gaan inburgeren. Want je zit toch in een andere wijk hè.

(Een vrouw schuift aan)

Vrouw: Ja klopt.

Man: Wanneer je van zuid komt en je komt hier, het is Rotterdam maar dat is zo anders. Wij komen uit het noorden, aan deze kant van de rivier, ik zou ook nooit in zuid gaan wonen, al kan ik daar voor niks! Ik heb jaren in het noorden gewoond en nu woon ik in Alexanderpolder.

En als u uuuh, in mijn verslag moet ik aanbevelingen doen. Kunt u mij tips geven van het nut van de sportactiviteiten?

Uuuh ik vind wel dat ze er gewoon veel meer subsidie voor vrij moeten maken voor die ouderen en dat het ook gepromoot wordt.

En op wat voor een manier zou het gepromoot moeten worden?

Misschien andere sporten. Je hebt ook nog andere sporten die binnen gedaan worden. Die kaarsjes rollen, ik weet niet hoe ze dat doen, wat ze in Engeland vaak doen.

Vrouw: Ja maar weet je wat ik belangrijk vind. Hier hebben de mensen niet zoveel geld en die kunnen niet sporten omdat ze geen geld hebben begrijp je. Kijk WION daar kun je sporten maar dan moet je drie maanden vooruit betalen want ik heb kennissen die doen dat allemaal. Dat vind ik het nadeel. Er zijn een heleboel mensen die willen wel maar die kunnen het niet betalen. Bij de sportvereniging, dat is altijd duurder.

Man: Maar dat is hier ook. Dan betaal je voor drie maanden betaal je dertig euro en wij bij die ouderen heb je vaak dat als je geblesseerd ben, dan ben je twee of drie weken weg en dan kom je weer terug maar die drie weken betaal je wel gewoon door. En nu niet, nu betaal je twee euro, betaal je per keer en kan je nou een keer niet, nou goed pech gehad maar...En voor mij natuurlijk helemaal omdat ik drie keer in de week kom hier.

En zijn er nog andere aanbevelingen over de activiteit zelf misschien?

Uuuh, nou T. die wil geloof ik een toernooitje organiseren, en dat is leuk!

Vrouw: Ja badminton. Ja ik kan het niet want ik zit met mijn rug. De laatste keer lag ik iedere keer de volgende dag op de bank voor de pijn in mijn rug. Nou ik dacht dat doe ik niet meer. Ik kan ook niet met de gym als jullie met je rug tegen de muur aan gaan zitten dat is zo zwaar en ik heb versleten knieën nou dan doe ik gewoon niet mee. Ik probeer het thuis wel eens. Nou, dan moet ik vijf tellen en dan moet ik al weer weg...

Nog een vraag, zie ik op mijn lijstje, hoe bent u terechtgekomen bij de activiteit, hoe bent u bekend geworden met de activiteit?

Nou via de krant dacht ik bij O.

Vrouw: Nee ik zit er al vanaf het begin op. Toen betaalden wij nog niks, bij Hilligersberg en toen gingen wij een kwartje betalen. En toen gingen we taarten bakken en toen gingen we uit uit uit.

Man: zijn dan toch weer die sociale contacten die je opbouwt.

Vrouw: Ja maar ik ben nu alleen nog met J. over die van 83 jaar.

Man: Dat je het zo lang vol kan houden is toch ideaal want de meesten zijn toch alleen en die kijken er toch naar uit dat ze hier naartoe komen.

Vrouw: Ja het is ook gewoon gezellig en je hebt je praatje. Dat is zo belangrijk hè. Ik heb een kennis uuuh die is aan het dedementeren hè hoe heet dat Alzheimer en die is net een jaar jonger, en dat hebben de dochters ontdekt, maar ze zegt ik heb geen contacten. Ik zeg dat is wel waar want je doet vrijwilligerswerk, dan ben je toch onder de mensen dus dat kan niet altijd komen dat je dat je, hoe zeg je dat dat je wel contacten.

Man: Maar dat vrijwilligerswerk is ook belangrijk.

Vrouw: Ja ik heb het ook altijd gedaan. Toen kreeg ik dat herseninfarct met dat praten en toen kreeg ik reuma maar ik kon niet meer en dat vond ik erg want ik heb met het biljarten en dansen bij de molshoop. Dat vond ik hartstikke leuk maar het kon niet meer. En dat vond ik heel erg want je hebt altijd mensen om je heen. Mijn man die is 15 jaar dood dus dat is hartstikke gezellig.

En bij deze activiteit gaat dat dus wel?

Vrouw: Jaaa, ja

Man: Dat moet je ook zelf aanpassen op je eigen niveau. Dat zegt T. zelf ook altijd. En dat leer je gewoon door regelmatig te komen.

Vrouw: Dat moet ook wel hè. Nou als ik niet ken, nou dat is sporadisch. Met zwemmen kon ik niet, nou dan ga ik vrijdag. Altijd een keer in de week. Dan heb ik toch die twee dagen gehad dat ik bezig ben geweest. En jouw vrouw die hebt toch ook wat?

Man: Nou die zit op de sportschool. Die is toen wel bij ons geweest maar die kreeg last van d'r knie en die is ermee gestopt.

Vrouw: O ja en dan krijgt zij begeleiding?

Uuh ja ze doet dat body balance dat vindt zij heel leuk en cardio dat doet ze ook.

En waarom doet zij dat niet meer hier? Het klinkt alsof het in de sportschool zwaarder is?

Ja maar dat zijn andere bewegingen hè. Je moet het blijven proberen, je moet gewoon in beweging blijven. Ik doe dat met badminton.

Vrouw: Ja gewoon blijven doen. Je ziet ook veel meer mensen hè. Bij O. kan ik wel herinneren 11 / 12 (gelach).

Wat deed O. zo goed? Want ik hoor regelmatig zijn naam vallen.

Hetzelfde wat T. doet alleen voor de badminton gaf hij een warming up en een cooling down daarna. En veel ouderen willen dat.

Vrouw: T. is een beetje zeg hoor ik dan van mensen dat ze een beetje te veel van het goeie vraagt van de ouderen. Ik heb er geen last van maar dat hoor ik dan. Dan moet je niet meedoen. Als je niet 15 keer kan dan 10 keer, dat doe ik dan.

Man: Ik vind het wel prettig als ze wat meer doet dan normaal. En bij de ene doe je wel mee en bij de andere doe je niet mee. Dat zegt ze bij mij ook met rondjes lopen van denk aan je knie hè. Dat zegt ze dan (de vrouw verlaat het gesprek om zich te gaan omkleden)

Heeft u verder nog vragen of opmerkingen over het interview?

Nee, alleen een vraagje. Zit jij op volleybal?

Ja dat klopt.

Ow oké, dat kun je ook wel zien als wij die bal opvangen en zoals jij dat doet (gelach)

Het gesprek over volleybal vervolgt zich terwijl wij ons verplaatsen naar de zaal om aan de conditietraining te gaan deelnemen.

Interview 5 vrouw

Geslacht: vrouw

Leeftijd: 75 jaar

Opleidingsniveau: huishoudschool

Woonstatus: met man, man heeft sinds 3 jaar prostaatkanker (maar het gaat goed)

Woont in de wijk Ommoord (kruidenbuurt)

Sinds 65 niet meer werkzaam, heeft op het laatst in de thuiszorg gewerkt

Sportgeschiedenis: is altijd actief zwemster geweest (waterpolo) en zwemt nu nog steeds bij 55+ activiteit. Daarnaast veel aan het wandelen in de omgeving (zevenhuizenplas) samen met haar man om de gezondheid op peil te houden.

Heeft voor deze activiteit gekozen omdat er verder niets anders is ('wat moet je anders?'). Het is nu eenmaal goed om te bewegen. Mensen moeten minimaal drie keer in de week bewegen. Het lijkt erop dat mevrouw veel met gezondheid bezig is om haar fysieke gesteldheid in orde te houden. Voornamelijk het conditionele gedeelte is te zwaar voor haar. Haar benen willen niet echt meewerken. Met zwemmen gaat dat beter.

Ervaart haar gezondheid als iets minder dan anderen. Zij vindt zichzelf iets te zwaar en heeft bijvoorbeeld moeite met traplopen. Hier moet zij zich met twee handen vasthouden om zich op te trekken.

De sportactiviteiten hebben een invloed op het geestelijk welzijn. Je bent even met iets anders bezig dan normaal. 'De blijdschap van de mensen doet je goed'. Het beleven van plezier. 'Het sporten maakt een soort stofje in je los wat zorgt voor die blijdschap'.

Zij voelt weinig verbondenheid met de mensen, hoewel er wel een gezamenlijk gevoel bestaat. Vriendschappen doet zij er niet op. Ze vindt het moeilijk om een definitie te geven van vriendschap. Ze heeft een vriendin die ze belt met verjaardagen. Ze heeft er ook niet echt behoefte aan. Wanneer zij

klaar is gaat ze lekker naar huis en een stuk wandelen met haar man. Wel wordt er belangstelling getoond in elkaar. 'Mensen vragen altijd even aan mij hoe het met mijn man gaat'. Daarnaast zwemt zij samen met Peter (andere deelnemer van sportactiviteit).

Aanbeveling: sporten niet te duur maken. Het is maar twee euro maar sommige mensen kunnen niet komen sporten omdat zij de twee euro niet kunnen missen.

Interview 6 vrouw

Geslacht: vrouw

Leeftijd: 84

Opleidingsniveau: huishoudschool

Woonstatus: sinds 8 jaar alleen

Wijk: Ommoord

Veel vrijwilligerstaken gedaan. Had samen met haar man een volkstuin waar zij creatieve activiteiten deed zoals bloemschikken en kaarten maken. Kaarten maken doet zij nu nog steeds (alleen, niet in groepsverband) en naaien. Altijd al creatief geweest.

Zij woonde vroeger in kralingen en deed toen al veel aan sport. Doet al 30 jaar mee aan deze activiteit. De sportactiviteit is tegenover haar huis.

Ze vindt voornamelijk de sociale contacten zeer prettig. Als iemand ziek is is zij iemand die voor een kaartje zorgt of even belt of even langsgaat. Er bestaat een zeer positieve sfeer en een duidelijk wij gevoel. Ze heeft er ook vriendschappen aan over gehouden. Ze definieert dit als zorgen voor elkaar (zoals vandaag dat andere Jeanette voor haar zou invallen bij het interview). Ook hebben ze een potje gemaakt om bepaalde dingen te kunnen doen wanneer er iets met iemand is (zoals een bloemetje kopen wanneer iemand geopereerd is). Onder de mensen blijven is voor haar zeer belangrijk. Dit heerst overigens meer bij de badmintonactiviteiten op maandag en vrijdag dan de activiteit op de woensdagmiddag. Hier zou nader naar gekeken moeten worden, waardoor dit precies komt, wellicht door de sport zelf.

'Het onder de mensen zijn zorgt voor plezier. Wanneer je je verdrietig voelt gaat dat snel weg omdat je even heel ergens anders mee bezig bent, je bent even uit het dagelijks gebeuren'.

Ze ervaart haar gezondheid als zeer goed, zeker wanneer zij die vergelijkt met haar leeftijdsgenoten. Ze vindt dat zij zelf boven haar leeftijdsgenoten uit stijgt. Ze voelt zich niet beperkt in het dagelijks functioneren, de sportactiviteiten zorgen er toch voor dat je gezonder blijft. Als zij bij de dokter komt wordt zij vreemd aangekeken. 'De dokter vraagt dan wie ben jij want ik ken jou niet, ik ben nooit ziek en ik heb nooit wat'. Volgens mevrouw dragen de activiteiten zeker hieraan bij.

Ze beschrijft de ouderen in haar omgeving als volgt: 'Wanneer ik 's ochtends om half 10 langs de flat loop, zie ik mensen voor de ramen zitten en als ik 's middags om 4 uur weer langsliep, dan zitten die mensen er nog steeds. Dat vind ik jammer. Dan denk ik, ga er toch eens uit'.

Aanbeveling: meer geld moet in ouderen en beweging gestopt worden want dat gaat geld kosten. Alles gaat nu naar de jongeren. Meer activiteiten 's middags. 's Ochtends ben je met de huishoudelijke taken bezig waar je 's middags geen zin meer in hebt. Dus liever geen activiteiten 's ochtends. Nevenactiviteiten zoals bowlen en toernooien blijven organiseren. Dit is goed voor de sociale contacten. Vaak is het wel de harde kern die overblijft.

Interview 7 man

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Ja

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de

gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam. Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Heeft u tot zover...

Ja, begrepen ja

Heeft u nog vragen?

Nee, nee hoor nee

Oké, dan de eerste vraag, zou ik uw leeftijd mogen weten?

Ik word dit jaar 75.

Oké en uw opleidingsniveau?

Uuh drie jaar HBS.

Oké en woont u alleen of met partner?

Alleen op het ogenblik

En in welke wijk?

In Ommoord.

Hier in de buurt?

Dat is hier vlakbij, drie minuten lopen.

Oh, dat is goed te doen. En heeft u gewerkt?

Jah, dat is ideaal..

En wat heeft u gedaan?

Uuh ik heb altijd op kantoor gezeten, en de laatste 25 jaar op hetzelfde kantoor, dus een Hollands kantoor geweest en dat ging over scheepsdocumenten eigenlijk. Die documenten die vertegenwoordigen de waarde van goederen die verzonden worden per schip hoofdzakelijk.

En wanneer bent u daarmee gestopt?

Uuh dat is geweest in 1994, toen was ik 61.

En kunt u mij misschien iets vertellen over uw sportgeschiedenis, wat u allemaal aan sporten heeft gedaan?

Ja nou ik uuh ben denk ik zo op mijn twaalfde begonnen. Ik begon eventjes met een korte tijd turnen en daarna voetballen, lange tijd 27 jaar gevoetbald, en zo eind mijn voetbalcarrière ben ik begonnen met hardlopen. Dat heb ik ook een hele tijd gedaan.

Doet u dat nu nog steeds?

Nee, nu eigenlijk niet meer. Alleen naar de metro en de trein als ik die moet halen.

(Gelach) Ja precies, en doet u nog andere activiteiten op dit moment?

Ja dat is dan hier uuh in deze sportaccommodatie daar hebben we ook nog badminton natuurlijk op de vrijdag en de maandag, en daar doe ik ook graag aan mee.

En wat is uw motivatie geweest om deel te nemen aan die sportactiviteiten?

Uuh ja nou het is hoofdzakelijk toch om fit te blijven hoor. Om na dat hardlopen toch hè, goed te kunnen blijven bewegen. En uuh ja je voelt dat je het een beetje nodig hebt tenminste dat is bij mij zo hoor. Ik voel mij het beste bij bewegen, bij uuh ja sporten.

Waarom?

Nou om toch goed te kunnen blijven bewegen.

Want hoe ervaart u uw eigen gezondheid?

Ja als goed nog steeds gelukkig hè.

En hoe dragen de sportactiviteiten daar aan bij?

Uuh ja ja dat merk je wel na het sporten zelf, ja na het sporten dat je je goed voelt.

Wat voelt u dan?

Ja, dan voel ik mij lekkerder in mijn vel zitten hè. Je voelt je fit.

En voelt u zich wel eens beperkt in het dagelijks leven?

Lichamelijk, nee nee. Nou een keer is het voorgekomen dat ik met badminton mij verrekte met het diep doorbuigen van mijn knieën. Dat ik te snel wilde opstaan en dat mijn knieën niet wilde. En toen ben ik geopereerd eraan. Ze hebben de meniscus verwijderd, of een stuk daarvan. Nu is dat verholpen en kan ik weer met alles meedoen. Ik kan alleen de marathon niet meer lopen (gelach). Als je een tijdje hardloopt dan gaan je prestaties steeds een beetje beter worden. En toen ik contact had met een aantal mensen die ook aan het hardlopen waren die zeiden joh J. ga ook een keer uuuuh hè trainen voor de marathon. Dus in Rotterdam heb ik er ook een aantal gelopen.

Leuk.

Heel gezellig ja

Dus altijd flink sportief bezig geweest?

Ja, en daar krijg je natuurlijk veel lucht van hè. Daardoor ga je lekker in je vel zitten hè, geeft een stukje voldoening.

Bent u prestatiegericht?

O ja, vooral in het begin hè, als je wat ouder wordt dan hoeft dat niet zo nodig meer. Je doet het wel zo goed mogelijk natuurlijk, maar ik heb een tijdje geoefend met hardlopen enzo om toch nog een tijdje mee te kunnen blijven doen en dat je dan op de tijden let die je loopt, maar dan ga je toch inspanningen doen die je eigenlijk lang niet zo nodig meer hebt. Op een gegeven moment zeg je, nou ik doe maar wat rustiger aan want dat gaat dan nog wel.

Wat merkt u nog meer van het ouder worden? Wat komt er bij het ouder worden nog meer kijken?

Ja dat uuuh, je kunt het op verschillende manieren beleven maar uuh. Het ouder worden, je ziet het om je heen. Ommoord de grijze wijk is dat hier en de meeste mensen die gaan alleen, die komen alleen te staan in hun leven en die vereenzamen een beetje. Dat komt natuurlijk ook omdat ze te weinig beweging hebben.

Waarom denkt u dat?

Ja nou uuuh we hebben hier veel flats natuurlijk, en daar wordt op gelet wel door woningcorporaties, die daar ook wel rekening mee houden. We hebben een uuuh hoe heet zoiets, recreatieruimtes daarvoor om wat activiteiten voor oudere mensen te houden zoals kaarten natuurlijk maar ook bingo's. Maar heel veel mensen die blijven toch op de kamer zitten dan dat ze daar aan meedoen. Dat is wel jammer maar misschien verschilt dat althans dat is bij ons in de flat zo.

U voldoet daar zelf niet aan.

Nee ik kan gelukkig goed bewegen dat ik ergens anders heen kan. Dus dat scheelt wel.

Hoe is dat bij u in vergelijking met uw leeftijdsgenoten?

Ja mijn gezondheid is nog behoorlijk goed. Ja je weet niet hoe oud exact die mensen zijn maar er zijn natuurlijk meer mensen die voor hun leeftijd die ouder zijn dan ik en die goed presteren hè. Het is een kwestie van bezig blijven volgens mij ook.

Waar dragen de activiteiten nog meer aan bij, naast fit blijven? Zijn er nog meer dingen die...

Verder eigenlijk niet zo heel...ja nou tenzij het wandelen erbij gerekend kan worden. Dat doe ik regelmatig vierdaagse wandelen, of in ieder geval meerdaagse wandelen soms. Even kijken dit jaar was dat? Vorig jaar was dat natuurlijk toen heb ik een zevendaagse wandeling gemaakt langs de Rijn gelopen dat was in Duitsland. Dat is een mooi heuvelachtig, dus loop ik wel eens daar dat is een heel bekende wandelroute. En je beseft dan wel dat je toch een klein beetje voorzichtig moet zijn dat ik nu 74 ben dat je denkt van nou ik moet toch een beetje rustig aan doen.

Maar het is toch een prestatie momentje wanneer u de heuvel behaald heeft?

Ja ja dat is het wel.

En om even terug te komen op deze sportactiviteiten, dragen die nog ergens aan bij?

Nou, het is belangrijk voor de meeste mensen hier ook en ook wel voor de leiding die wij hebben bij die sportactiviteiten dat uuuh dus uuuh dat het gestimuleerd wordt om de mensen gezamenlijk bij elkaar met elkaar een etentje ofzo te verzorgen hè om af te spreken dat soort dingen.

Waarom is dat belangrijk?

Ja als je ouder wordt, veel mensen komen dan alleen te staan en dan is het plezierig om naar buiten te gaan.

Worden er dan ook vriendschappen aan over gehouden?

Dat gaat iets te ver want ik doe ook nog dansen enzo. Maar wel foto's eraan over houden (gelach). We spreken elkaar gewoon hier in de zaal en toch minstens drie keer in de week. Het badminton is natuurlijk twee keer in de week maar omdat ik ook ga dansen een keer in de week en daar wil ik graag bij zijn want omdat dat ook betaald wordt per seizoen en die mensen zien elkaar dus al uuuh jarenlang. En aan het eind van het seizoen hebben we daar ook een feestje hè, of een uitstapje. En dat is heerlijk hoor.

Dus u heeft overal uw praatjes wel. Heeft u dat ook nodig?

Ja ja zeker, vooral als je alleen woont hè. Dan heb je dat meer. Ja dan ga je meer naar buiten. Af en toe moet je even je verhaal kwijt kunnen.

Gebeurt dat veel? Dat mensen bij elkaar hun verhaal kwijt kunnen?

Uuuh bij tijds gaat dat wel zo ja. Bij ouderen en dat zijn meestal ouderengroepen hè, die aan sporten doen, zijn er vaak ouderen die niet lekker zijn of die ziek worden, dan zijn er meestal of eigenlijk altijd wel iemand die dan een soort uuuh als een contactpersoon optreedt en de mensen vertelt wie er ziek is of uuuh wie er in het ziekenhuis ligt bijvoorbeeld. En dat ze een kaart halen. Dus er wordt best op elkaar gelet.

Oké, nou ten slotte nog een vraag. Ik moet een verslag schrijven over het nut van de sportactiviteiten, kunt u mij vertellen wat daar nou echt in moet komen te staan.

Jajaja, wat ik persoonlijk heel belangrijk vind dat is het contact, het contact tussen mensen die een zelfde activiteit beoefenen hè. Dan heb je die contacten al sneller gemaakt hè. En dat vind ik toch heel plezierig, dat stimuleert toch erg hoor vind ik.

Op welke manier stimuleert het?

Jaa dat je dat contact hebt met mensen, ja dat je je verhaal kwijt kunt, ja dat stimuleert wel.

Want hoe bent u bekend geworden met deze activiteit?

Ja dat heeft in de krant gestaan volgens mij, in de wijkbladen en dergelijke. Ik herinner mij dat toen wij hier, toen was ik nog getrouwd, dat wij hier gingen wonen en dat wij dat bericht lazen, dat wij toen allebei hier in deze hal dat wij daar naar toe gingen en dat er al kandidaat sporters hè controleren op uitslagen, bloeddruk...

En u bent samen met uw vrouw bent u hieraan begonnen?

Ja.

En sinds wanneer?

Uuhh nou dat zal eens even kijken zo'n 15 jaar al zijn denk ik. Zo is het begonnen tenminste.

Ik weet niet of je ooit gehoord hebt van O.?

Ja, daar hoor ik vaker verhalen over.

Nou daar is het mee begonnen en die stimuleerde ook de mensen om na afloop of van tevoren hè bij elkaar te gaan. Na afloop van het seizoen om met elkaar te gaan eten. En dat gebeurt nu ook wel regelmatig hoor.

Oké heeft u verder nog vragen of opmerkingen over het interview?

Ik geloof dat ik alles wel gezegd heb.

Oké hartstikke mooi, dan wil ik u vriendelijk bedanken voor uw deelname hieraan.

Interview 8 vrouw

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Oké

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam. Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Is dat duidelijk?

Ja, ja dat begrijp ik ja

Heeft u tot zover nog vragen?

Nee

De eerste vraag gaat over de leeftijd, zou ik uw leeftijd mogen weten?

Ja dat is uuhh 78

Oké en uw opleidingsniveau?

Uh HAVO nee MAVO, HAVO heeft mijn dochter maar ik heb MAVO

Oké en uw woonstatus, woont u alleen of met partner?

Nee, alleen. Mijn man is pas overleden.

O dat is sinds kort?

Ja dat is sinds 8 maanden.

Oké en woont u..

Eigen huis.

Hier in Ommoord?

Ja in Ommoord ja.

En heeft u gewerkt?

Nee nooit gewerkt.

En wel eens vrijwilligerswerk gedaan?

Nou ja bij mijn ouders gewerkt en dan wel eens die geholpen en die, allerlei mensen geholpen die het nodig hadden.

Oké en tot wanneer heeft u dat gedaan?

Nou tot het trouwen eigenlijk hè. Toen kreeg ik een paar kindertjes en dan ben je weer thuis nodig.

Oké en kunt u misschien iets vertellen over uw sportgeschiedenis?

Hoe bedoel je, wat ik gedaan heb ofzo?

Ja wat u gedaan heeft aan sporten.

O nou ik heb zoveel gedaan. Voor het trouwen ook al. Ik heb altijd paardgereden. En roeien in Crooswijk. Dat is echt leuk, dubbel en enkel alles. Dat heb ik allemaal tot trouwen aan toe gedaan. En uuuh nu uuuh tennis ik nog en hier drie maal in de week en zwemmen met mijn zuster, tja ik doe van alles.

Zo dat is aardig wat.

Ja dat is aardig wat, ik zit altijd vol joh.

En sinds wanneer bent u begonnen met deze sportactiviteit?

O dat is al heel lang geleden hoor. Ja het was eerst nog in de andere zaal, in de Alexanderhal daar ben ik begonnen eigenlijk ja. Dat is denk ik 53 jaar geleden. Toen ik trouwde ging ik daarheen.

Oké en zo lang doet u al aan deze sport mee?

Ja altijd aan deze sport altijd, nou ja na het trouwen natuurlijk niet een poosje toen de kinderen klein waren maar daarna wel. Altijd hier.

En wat is uw motivatie geweest om met deze activiteit te gaan meedoen?

Nou natuurlijk wel voor je gezondheid en voor de contacten die je legt en uuuh nou ja nee voor je algehele conditie. Ik heb altijd gesport dus daar kan je niet meer buiten.

Heeft u dan veranderingen gemerkt op dit gebied?

Nou ja je wordt ouder tuurlijk. Ja je kan toch niet zoveel meer als dat je 50 was, nee dat neemt af.

Op wat voor een manier merkt u dat?

Nou...ja je uithoudingsvermogen toch wel.

Kunt u daar een voorbeeld van geven?

Nou ja als je bijvoorbeeld oefeningen doet dat je zegt nou moet ik even stoppen zoiets hè. En met hardlopen de rondjes dan doe je er een minder of twee. En daar merk je aan dat het wel wat minder wordt maar verder gaat het nog goed hoor.

Verder kunt u het allemaal bijhouden.

Ja, ja tuurlijk voor jonge mensen is het toch anders hè.

En heeft u wel eens het gevoel dat u beperkt wordt in het dagelijks leven door wat u net verteld heeft?

Nou nee, door het overlijden van mijn man natuurlijk wel dan ben je een paar maanden aangeslagen en dan doe je niet veel en dan gaat je conditie wel achteruit hoor. Want als ik toen weer begon zo na vier maanden nou dan uuuh moet je dat echt wel weer gaan opnemen. Ja dan ben je echt achteruitgegaan.

Want u heeft die maanden niets aan sporten gedaan?

Niet veel, niet veel nee. Alleen een beetje fietsen zo, nee was helemaal aangeslagen. Had helemaal geen zin nergens in hè.

Ook niet om dan juist wel onder de mensen te zijn?

Ja, ze hebben mij dan weer meegenomen van kom op, we gaan weer. Nou ja en dat is dan natuurlijk wel goed geweest hè. Maar je hebt er in het begin echt totaal geen zin in. Je wilt geen anderen zien eigenlijk nee.

En wie hebben u toen weer meegenomen? Mensen van hier?

Ja, J. Achternaam. Die zei van kom op we gaan weer en die heeft uiteindelijk ook een hoop meegemaakt. Nee maar dat gaat allemaal goed, daar moet je overheen. Ik ben er nou ook echt helemaal overheen. Dat je het verwerkt hebt en dat je denkt nou ja het is niet anders. Hij was 91 dus een goeie leeftijd en een goed huwelijk gehad dus nou ja, wat moet je dan nog meer er is niet meer hè. Dan moet je verder alleen.

Maar u heeft dus wel steun aan de mensen hier?

Jaa, en mijn kinderen...

En hoe beschrijft u die relatie?

Nou goed hoor, leuk. Geen intieme relatie ofzo dat je bij elkaar over de vloer komt dat niet alleen met J. Achternaam dan wel. Maar uuh je moet er zelf wat aan doen hè. Je moet ook van jezelf uitgaan, en dat doe ik wel hoor. Ja dat kan ik wel ja.

Dragen de activiteiten nog anders bij? Voelt u zich er anders bij?

Ja nou je bent er wel wat vrolijker door ja ja dat wel.

En waar komt dat door?

Nou ja omdat je toch met elkaar bezig bent en je hoort wel eens van die weer wat en van die wat, je hebt contacten met elkaar en dat is toch wel heel goed hoor. Dan weet je dat een ander ook wel eens problemen hebt hè, heeft.

Oké en als u zichzelf vergelijkt met uw leeftijdsgenoten, hoe schat u zichzelf dan in?

Nou ja gezond (gelach). Ik ben nog nooit naar een dokter geweest dus uuh, nee. Nee toen ik met mijn man naar de dokter moest toen kende hij mij niet, nee inderdaad niet. Nou en dat is heerlijk.

Want wat vindt u het stereotype van ouder worden?

Nou dat gaat zo geleidelijk, dat merk je haast niet. Van 50 naar 60 enzo, nee. Als je je goed voelt, dan maakt leeftijd niet zo'n groot verschil.

Maar wat denkt u dat het heersende beeld is?

Ja, dat is voor iedereen natuurlijk anders. Ja kan ik moeilijk zeggen vind ik. Ik denk voor mij hoop ik nog jaren zo door te gaan maar ja je weet het nooit, krijg je een ziekte of wat ook ja daar kan je niets aan doen maar uuh ja ik vind wel dat ouderen veel moeten bewegen hè want je moet dat uuh promoten ja en de contacten met elkaar is natuurlijk heel belangrijk. En de een hebt dat meer nodig dan de ander. De een die blijft liever thuis en die doet niets anders en de ander die gaat er juist uit ja, dat is zo persoonlijk. Dat kun je de mensen toch niet dwingen, nee dat gaat niet. Dat moet ieder voor zich weten ja.

Ja oké, dan heb ik nog een aantal slotvragen want u heeft al veel gezegd dus daar ben ik blij mee.

Oké goed zo.

Ik moet een verslag schrijven over het nut van deze sportactiviteiten en wat raadt u mij nou echt aan wat daar in moet komen te staan?

Ja, wat moet ik daar op zeggen dat is wel moeilijk hoor. Ja ik denk als allereerste de communicatie met elkaar met de mensen onderling hè, de sociale contacten. Dat is voor nou voor anderen ook denk ik, de sociale contacten. Soms moet je mensen echt eruit halen wat ik al zeg en sommige die willen echt helemaal niet, maar dat moet je wel doen. Met elkaar doen en dan ja lekker bewegen dat is ook gezond natuurlijk hè.

Heeft u ook nog punten die veranderd moeten worden?

Nou nee hoor.

Of juist punten waarvan u zegt die echt zo moeten blijven?

Ja hoor ik vind het zo goed, het tempo is goed dat wordt allemaal aangepast nee hoor dat geeft niet. En jullie jongelui jullie zijn allemaal even aardig, voor die ouderen mensen juist, nou ja maar dat is ook belangrijk want we zijn toch maar oudjes in jullie ogen. En dat vind ik de omgang met de jonge lui is zeer goed. Dat is echt zo, dat heb ik al jaren ondervonden dat is echt zo.

En zou u ook nieuwe ouderen die hier zouden komen wonen aanbevelen om aan de activiteiten mee te doen?

Jawel, jawel ik heb al verschillende hierheen gebracht. Ja dat is al jaren terug, joh lekker sporten, leuk en dit en dat nou ja dat is goed gegaan ja.

En die hebben dat ook als positief ervaren.

Ja dat dacht ik wel. Er is er wel eens eentje afgevallen en er komt er wel eens eentje bij. Dat is het leuke van de instuif. Dat is natuurlijk leuker dan dat je verplicht bent en dat je dan al vooruit betaalt enzo dan zeggen ze goww dat vind ik te duur enzo.

Oké heeft u verder nog op of aanmerkingen op het interview?

Nou moet ik eens even verzinnen. Ik heb er niet zo lang over nagedacht. Nou ik heb het altijd reuze naar mijn zin met sporten maar ja het ligt toch ook aan jezelf. Ben je naar de mensen toe of niet hè je moet je aanpassen, aansluiten en dat is heel belangrijk in het leven, dat kunnen niet alle mensen hè. Sommigen die blijven toch echt achter en die moet jij dan toch wel als je je beter voelt eruit halen, proberen.

Hoe is dat in deze groep?

Nou dat is goed. Ja er zijn hier geen muurbloempjes ofzo nee hoor iedereen erbij. Ja ja hoor dat is echt positief. En net publiek ook dat scheelt ook. Niemand die raar is of iets hè. Daar moet je ook voor oppassen. Niet dat ze kleven of doen of aan je zitten of doen of flirten maar dat is er helemaal niet bij nee, het is allemaal netjes.

Oké nou hartstikke goed dan wil ik u vriendelijk bedanken voor dit interview.

Ja prima.

Interview 9 man

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Ja, oké

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam. Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden.

Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Heeft u tot zover nog vragen?

Nee

Oké, zou ik dan misschien als eerste uw leeftijd mogen weten?

UUhm, ik ben nu nog 66

Nu nog 66..Binnenkort 67 oké. En uw opleidingsniveau?

HBO

En wat is uw woonstatus, woont u alleen of met partner?

Met mijn vrouw.

En in welke wijk woont u? Woont u hier in de buurt?

Nee, ik woon in Zevenkamp, dat is de wijk ernaast.

O ja ja dat ken ik wel. En heeft u gewerkt?

Ik heb gewerkt ja.

En wat heeft u gedaan?

Ik ben directie-secretaris geweest voor een groot bedrijf en ik ben ook tevens hoofd facilitair bedrijf geweest.

Zo en wanneer bent u gestopt daarmee?

5 jaar geleden

En kunt u mij misschien iets vertellen over uw sportgeschiedenis?

Ja, ik heb altijd wel iets aan sport gedaan...ik heb uuuuh ja uuuh wat hardgelopen en gezwommen en ik heb uuuuh veel aan yoga gedaan.

Oké, oh dat is toch een redelijk nieuwe sport dacht ik zo? Nou het is de laatste jaren heel erg opgekomen

Ja in de jaren 60 deed ik het al (gelach)

En sinds wanneer bent u begonnen met deze sportactiviteit?

Uuuuh nou een jaar of 10 geleden denk ik, dat was iets van een uuuh Groninger groep, die hadden een soort meetlat waarlangs je gelegd kon worden zeg maar sportief gezien en uuuh nou dat leek mij wel wat en sindsdien ben ik blijven sporten hier.

En wat was uw hoofdrede of hoofdmotief om hieraan deel te nemen?

Nou ik uuuuh, ja mijn gezondheid laat het af en toe afweten. Ik heb diabetes en ik heb ook problemen met mijn hart en het goed om te blijven bewegen dat is de reden eigenlijk.

Voelt u zich er dan anders door? Merkt u dat de sportactiviteiten van invloed zijn?

Nou dat weet ik niet uuuh in ieder geval voel je je goed bij sporten, dat is wel een feit. Ik voel me fijner, ik moet altijd wel wat doen.

Waarom moet dat?

Ja uuuh ik doe vrij veel ik ga 's maandags naar de Volks Universiteit voor kunstgeschiedenis en dinsdags ga ik altijd naar de Erasmus Universiteit voor lezingen of cursussen te volgen. Nou 's woensdag 's middags ben ik hier en donderdags doe ik uuuh zeg maar wat mantelzorg. Ik heb een oude schoonvader en een oude buurvrouw die alleen is dus dat soort dingen doe ik dan.

Ja, en kunt u mij vertellen waarom u zich met zo veel activiteiten bezig houdt?

Nou ja uuuh tegenwoordig heb je de gelegenheid om veel dingen te kunnen doen en ja als je daar niet aan deelneemt dan versuf je een beetje denk ik.

Wat bedoelt u daar precies mee, dan versuf je?

Nou dan dat je te veel blijft zitten in een klein kringetje waarin je je beweegt dus dat je ook zeg maar uuuh niet alleen fysiek gezien maar ook mentaal gezien, hè je moet de bovenkamer ook bezighouden zeg ik maar hè.

En op wat voor een manier wordt dat dan mentaal gestimuleerd?

Nou ja, kunstgeschiedenis dan krijg je een combinatie van de geschiedenis en de kunst erbij eigenlijk, dat is heel interessant. En ik ga ieder semester naar de Erasmus Universiteit om lezingen te vertolken, dat varieert van filosofie tot sociologie en soms ook ik heb wel eens een cursus kernenergie gevolgd omdat ik daar helemaal niets van wist en dat laat je dan weer een andere invalshoek zien op die problemen.

En helpen deze sportactiviteiten die u doet ook op zo'n zelfde manier?

Nou het is, je bevindt je onder leeftijdsgenoten en dat is op zichzelf plezierig. De meeste mensen hebben ook soms wel een lichamelijk kwaaltje, dus je informeert ook naar het wel en wee van iemand dus daar ja, daar voel ik mij best wel goed bij. Ik heb diabetes en ik heb hartproblemen maar die hebben mij niet. Ik weet hoe ik ermee om moet gaan.

Kan ik hieruit opmaken dat de sociale contacten ook een motivatie zijn voor deelname?

Ja ja je leert de mensen kennen en nou ja, je ziet zelf om je heen hoe enthousiast de mensen zijn.

Hoe beschrijft u die band die u met de mensen hier heeft?

Nou dat is heel erg vriendschappelijk en uuh ja meelevend. Ik vind het heel bijzonder dat er zelfs mensen van over de 80 meedoen. Nou dan denk ik als dat het voorland is, prima.

En wat bedoelt u precies met vriendschappelijk en meelevend?

Nou dat mensen toch wel weten sommige van uuh wat er met je aan de hand is en dat weet je ook van anderen en je probeert altijd even van hoe is het met jou? Als je weet dat iemand naar het ziekenhuis is geweest of ter controle is geweest dan heb je belangstelling...en dat is over en weer.

En als u uw eigen gezondheid vergelijkt met die van uw leeftijdsgenoten, hoe zou u die dan beschrijven?

Nou dat weet ik niet. Nee ik kan niet in een ander kijken. Soms zie je hele vrolijke mensen die een heleboel bagage bij zich hebben hè en dan zie je toch maar even die buitenkant. Ik vind het altijd een ontspannen sfeer, vrolijk, de mensen als ze hier zijn, zijn ze op hun best denk ik.

En als u het vergelijkt met mensen buiten de sportactiviteit?

Ja, ik verzorg ik loop dan wat mensen na die wat ouder zijn, maar ja dan zie je soms toch vereenzaming. Mensen die beperkingen krijgen, niet goed kunnen horen of niet goed kunnen begrijpen meer en dan wordt het wereldje heel klein hè. Aan de buitenkant zien ze er nog goed uit hè maar mentaal gezien is het armoe natuurlijk.

Vindt u dat het stereotype van ouder worden?

Ja kijk gezond ouder worden is heel plezierig uuh met problemen oud worden is natuurlijk niet zo leuk. Het is een tijd van individualisme en daardoor komen mensen vaak heel erg alleen te staan. Maar oud zijn dat bestaat eigenlijk niet hè. Je blijft in je geest blij je altijd die je bent en nou ja je leeft natuurlijk van jaar tot jaar en je weet hoe oud je bent maar qua gevoel is leeftijd onbegrensd alleen qua fysiek kan het soms belemmeringen geven. Dus het stereotype weet ik niet, ik weet wel belangstelling hebben voor iets, voor allerlei zaken is heel bijzonder. Hè en dat kan op het gebied van sport zijn, dat kan op het gebied van kunst zijn of van cultuur zijn, van hoe zit de samenleving elkaar en waar gaat de samenleving naar toe.

Dat is inderdaad hoe u zich voelt maar we leven wel in een maatschappij waarin mensen worden ingedeeld in categorieën. Vindt u dat u dan juist ingedeeld wordt, klopt dat of klopt dat juist niet?

Nou ja, ik bedoel je hebt natuurlijk in de maatschappij enorme verschillen hè. Dat heb je al vanuit je achtergrond, in welk gezin ben je geboren, welke ontwikkelingen heb je meegemaakt, werd je daarin gestimuleerd of juist niet, hè dat vormt een mens en vanuit die ervaringen kun je stappen verder zetten. En de maatschappij van de laatste 10 / 20 jaar is heel erg individualistisch ingesteld hè. Je wilt meer meer meer terwijl het best leuk is om te streven om je talenten te benutten en dat is een hele goede zaak maar soms wordt ook de medemens uit het oog verloren en dan denk ik ja dat is gen verrijking, dat is eerder een verarming. Uiteindelijk leven we met ontzettend veel mensen bij elkaar en je ziet ook een heleboel tweedelingen in de maatschappij, de mensen die het gemaakt hebben en de mensen die het door omstandigheden niet gemaakt hebben. En je ziet het ook tussen de jongen mensen hè die zeg maar in de tijd van ICT ontwikkelingen allerlei ontwikkelingen op het gebied van snel en nog sneller met enorm veel veranderingen en veranderingen bij houden is voor het ouder worden natuurlijk best wel lastig. Want als je het ene hebt gekocht dan staat het andere product er eigenlijk al. Het is een eeuw van enorm veel veranderingen op allerlei gebieden.

Oké nou dan heb ik tot slot nog een paar vragen. Ik moet adviezen uitbrengen in mijn verslag ten aanzien van de sportactiviteiten, en wat vindt u nou dat daar echt in moet komen te staan? Als we het hebben over het nut van deze sportactiviteiten?

Nou ja, sport hè bewegen is nuttig op wat voor gebied dan ook. Je kunt gaan wandelen, je kunt gaan fietsen, je kunt sporten en zelfs nog met een soort competitieachtige achtergrond. Ik denk dat de veelheid aan mogelijkheden benut moet worden hè. Een heleboel mensen die denken ja dat is niets meer voor mij. Ik denk dat de stimulans om mensen erbij te betrekken om ze in beweging te houden, niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk in beweging te houden, dat is eigenlijk een uitdaging voor deze tijd. Een heleboel oude mensen die duiken achter de geraniums terwijl dat helemaal niet nodig is.

Nee, en wat denkt u dat echt de kracht is van deze sportactiviteit?

Nou ik denk dat de kracht is het samen dingen doen, zien dat ook mensen van nog ouder het kunnen opbrengen om dit te blijven doen en ik denk dat het zeker nu er steeds meer mensen echt oud worden en lichamelijk goed aan de(onverstaanbaar) blijven om die activiteiten te blijven bieden. Hè ik ga met veel plezier hier altijd naar toe ja.

Zijn er ook nog dingen die veranderd zouden moeten worden aan deze activiteit?

Nou, nee het is eigenlijk de instelling waarmee je hier naartoe komt. Als die hè, bij de meesten is die heel erg goed, en dan gaat het eigenlijk vanzelf.

Oké, heeft u verder nog op of aanmerkingen op het interview? Of nog vragen misschien?

Nou nee eigenlijk niet. Alleen dat ik hoop dat je een schitterend afstuderen krijgt.
Ja dat hoop ik ook (gelach). Bedankt!

Interview 10 man

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

ja

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam.

ja

Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Heeft u tot zover nog vragen?

Nee hoor.

Zou ik als eerste uw leeftijd mogen weten?

Ja hoor, 68.

En opleidingsniveau?

Uuhh opleiding uuhh ja grafisch uuhh ben ik van alles wat en uuhh zeg maar middelbaar, middelbaar niveau.

Is dat vergelijkbaar met MBO HBO op dit moment?

Ja dat is MULO. Nu zeggen ze al weer dat het bijna HBS is. Wat vroeger HBS was, nee wat nu HAVO is ja ja.

En wat is uw woonstatus, is dat alleen of met partner?

Nee, met partner.

En waar in welke wijk?

Ommoord

En hoe lang bent u gestopt met werken?

Uuhh in 2000

En wat heeft u gedaan?

Uuhh een eigen bedrijf, ja ik ben graficus eigenlijk van huis uit, maar ik heb ook nog 13 jaar voor mijzelf gewerkt en dan had ik een heel klein behangbedrijfje. En allerlei ja, nieuwbouwprojecten en ja van alles wat. We wilden emigreren naar Ierland, maar ja puntje bij paaltje is dat niet doorgegaan maar we hadden wel een hoop geld nodig en dat kon ik daar wel verdienen.

Oké, maar daar bent u op een gegeven moment mee gestopt?

U?

O dat gaat automatisch, ik zal je zeggen (gelach)

Ja op een gegeven moment na 13 jaar kreeg je een periode en dat was niet zo rooskleurig meer in de bouw want (onverstaanbaar) en zeiden ze de mensen moeten het zelf maar uitzoeken. En uuhh en toen had ik er eigenlijk wel een beetje genoeg van.

Zwaar volgens mij ook.

Ook ja op een gegeven moment, ja, je verdient een hoop maar dat is ook uuhh pittig hard werken.

Ook nog werken voor jezelf dan werk je nog harder dan uuhh.

Heb je daarnaast nog tijd gehad om te sporten?

Ik heb altijd gesport.

En wat heb je gedaan?

We zijn begonnen met tennis, indoor trainen, nou dat hebben we jaren en jaren volgehouden en ik tennis nog steeds in Schiedam.

O, nu nog steeds..

Maar dat doe ik alleen in de zomer hoor.

Maar dat is wel een eindje..

Ja...dat valt toch wel mee? Ja, maar we zijn zo aan elkaar gehecht. Kijk in de winter zien we elkaar bijna niet, maar dat maakt niet uit. We hebben toch af en toe nog wat contact hè. En in de zomer vind ik het heerlijk om op een zaterdagmiddag uuhh ja.

En in de andere maanden ben je hier bezig met deze sportactiviteit?

Ja en dan hier op woensdag en dan op dinsdag zwemmen, dinsdagmiddag zwemmen en zondagmorgen zwemmen...

En waarom heb je voor deze sportactiviteit gekozen?

Dat kunnen we altijd doen, in de winter ook omdat we tennissen en dan vond ik dat ja dat vond ik toch ook wel een aardige vervanger.

En wat is de hoofdrede?

Nou lekker een beetje in conditie blijven en een beetje gezond blijven hè proberen.

Want merkt u dat hiermee?

Ja dat vind ik wel. Als ik laat maar zeggen zo, ik ga graag naar buiten maar als ik dat niet kan net als de laatste tijd ben ik veel thuis aan het schilderen, maar ja nou is het weer werkt ook niet mee hoor, maar anders dan uuh als ik een dag niet naar buiten ben gegaan vind ik het helemaal niks. Maar je voelt je er gewoon goed bij.

Wat bedoel je daar mee?

Ja je voelt je lichamenlijk goed.

Lichamenlijk...

Ja en je voelt je (onverstaanbaar)

Sorry?

Ja geestelijk ook.

En op wat voor een manier?

Ik vind uuh, ja je voelt je gewoon lekkerder in je vel. Als jij maar thuis zit en je doet helemaal niks dan uuh nou daar moet ik niet aan denken hoor.

Waarom niet?

O nee dan zit je maar thuis en dan kom je niet buiten dan voel ik me gewoon veel minder goed.

Zie je dat vaak om je heen? Thuis zitten en niets doen?

O ja, dan zegt men maar dan blijkt dus toch het tegendeel

Ja bij deze groep zeker

Ja maar dat ouderen best wel actief zijn met oppassen bij de kleinkinderen en dergelijke, want als je dat dan wel eens hoort dan denk je nou...

Maar het beeld bestaat wel van ouderen die niets doen?

Ja, achter de geraniums hè. Maar dat soort mensen ken ik niet.

Want hoe ervaar je jezelf ten opzichte van leeftijdsgenoten?

Ja, ik vind dat zo moeilijk meetbaar maar ik vind dat ik best wel aardig uit de voeten kan.

Op wat voor een manier?

Ik heb wel eens zoiets van als mensen lopen dan denk ik wat een oude mensen zijn dat joh. Maar dat heb je met jonge mensen ook, je hebt jonge mensen en die zijn ook vroeg oud. Dat heb ik nooit, ik ben altijd wel in voor een geintje.

Kun je vertellen welke voordelen de sportactiviteit nog meer heeft?

Ja de sociale contacten die vind ik wel belangrijk.

En op wat voor een manier? Kun je banden beschrijven met de mensen die je hier hebt?

Ja banden, kijk ze komen niet bij mij thuis maar daarom kan je toch nog wel een goeie band hebben met een ander. Dat je goed met elkaar overweg kan en vragen en wat kan zeggen zonder kwaad te worden. Je kan niet met iedereen vriend zijn. Je hebt een select groepje en dat zijn je vrienden en je kan er gewoon niet meer bij hebben. Maar dat wil niet zeggen dat je de mensen niet aardig vindt. En het viel mij vandaag weer op dat iemand dan vraagt van hé waar was jij gister uuh vorige week. Ik had een vergadering en die liep nogal uit, en uuh ja dat vind ik wel leuk om te horen dan hè, ik bedoel uuh ja ze kunnen ook niks zeggen.

Dus dat is wel de sfeer die hier heerst?

Ja hoor en namen, ik ben heel slecht in namen, ik ken wel namen maar niet allemaal. Maar daar gaat het, je hebt toch een kringetje nou ja kringetje, je hebt toch mensen om je heen, je zoekt het een beetje uit eigenlijk. Zoals met die F. ik bedoel hij is een hartpatiënt en ik ben dat ook. Ja en dan hebben wij revalidatie gedaan en dan begon je ook met sporten en uuh dus daar ken ik hem van en wij kunnen heel goed al hebben wij elkaar al jaren niet meer gezien dan is het weer alsof je elkaar gister heb gesproken.

En jullie zien elkaar alleen hier?

Ja, alleen hier. Nou vroeger dan kwamen we nog wel eens bij elkaar maar dat houdt een beetje op. Weet je wel als je in het ziekenhuis ligt dan zeg je nou uuh dan gan we lekker wandelen maar dat hebben we twee keer gedaan en die kon dan weer niet en die dan weer niet en dat is zo moeilijk allemaal.

Ja jullie liggen elkaar wel.

Ja wij kunnen alles tegen elkaar zeggen en dat vind ik het heerlijke en dat heb je wel eens, dat zal jij ook wel eens hebben dat je zegt van...die daar kan ik nou alles tegen zeggen, zonder dat je kwaad wordt. Dan voel je elkaar zo goed aan eigenlijk.

Ja, je zei dat je een hartpatiënt was?

Ja, ik heb twee keer een hartinfarct gehad.

Is het toen aangeraden om meer te gaan sporten?

Nou kijk, je krijgt dus daarna, je begint gelijk, je ligt nog niet in het ziekenhuis of je krijgt al een fysiotherapeut aan je bed en dat is al meteen oefenen met de bal enzo. Nou ja en dan ben je ontslagen en dan kom je op de lijst van revalidatie bij een project, we hadden het er net over maar ik weet niet meer hoe dat heet. Maar daar heb je dan verpleegsters, fysiotherapeuten en cardiologen bij elkaar, allemaal mensen dus mocht er wat gebeuren dan uuuh, de apparaten staan er, en dat was gelijk behoorlijk hoor. Want dit is erbij is peanuts hoor.

Echt waar?

Ja ja en dan moest je lopen en dan moest je harder lopen en...

Maar dat doe je op dit moment niet meer?

Ik ben niet zo'n hardloper. Ik loop uuuh als ik een minuut hardgelopen heb, nou op mijn manier en dan vind ik het wel goed. Ik wil het ook niet op de spits drijven hè eigenlijk. Nou met hardlopen, maar als ik aan het badmintonnen, tennissen ben dan ontzie ik me helemaal niks.

Heb je wel het idee dat deze sportactiviteiten bijdragen aan de gezondheid, aan je hart?

Ja zeker.

Hoe voel je dat?

Verder, ik heb verder nergens last van, en ik kan het goed verdringen.

Wat bedoel je met verdringen?

Dat ik zeg van ik ben niet steeds zo'n angsthaas of dat ik er steeds aan denk dat doe ik niet. Kijk vergeten kan je natuurlijk niet, nee het is niet zo dat ik daar uuuh...Je moet er wel natuurlijk een beetje overheen groeien. Ik weet wel dat ik voor het eerst uit het ziekenhuis dat ik thuis was, nou ik durfde bij wijze van spreken de straat niet op. En was ik blij want dan was mijn vader die hield ook nog wel van wandelen en die zei dan van joh ga mee, nou en dan gingen we zo een rondje maken. En dat is een beetje jezelf leren kennen ook. En dan daarna dan heb je dat revalidatie en dan leer je jezelf helemaal kennen.

En is er ook iemand geweest die u toen weer bij deze activiteit heeft betrokken?

Nee, hoe ik daar nou bij gekomen ben?...even denken...

Want hoe lang doe je mee aan deze activiteit?

Ja een jaar of drie bij de alexanderhal gezeten en nu, ik weet niet hoe lang we hier al zitten, een jaar of vier?

Maar hoe ben je ook al weer tot deze activiteit gekomen?

Ja, dat vraag ik mij ook af. Want S. volgens mij heeft zijn vrouw die kwam bij mijn ouders thuis, nou ja dat was zo'n band eigenlijk. Zij werden eigenlijk beschouwd als kinderen als eigen broer en zus. Ik denk dat ik op die manier in aanraking ben gekomen.

En dat was voordat je problemen hebt gehad met je hart.

Nee nee dat was daarna, ik was 48 toen ik een infarct kreeg. Toen heb ik er nog eentje jaren later ja...Nou ja wat ik al zeg ik heb er godzijdank geen problemen mee.

Oké, dan heb ik nog een aantal vragen tot slot want ik moet een verslag schrijven over het nut van deze activiteit. Kun je mij vertellen wat daar in moet komen te staan?

Ja, bewegen is natuurlijk gezond dat is uuuh dat je toch in beweging blijft en ook sociaal ja, gewoon een paar uurtjes gezellig sporten.

Wat bedoel je met gezond?

Ja dat je in beweging blijft, ja hoe moet ik het anders zeggen? Het is goed voor het lichaam.

Oké en zijn er nog dingen die veranderd moeten worden?

Nou net als wat we net met dat lopen deden dat vind ik een beetje te lang duren, te eentonig. Dus iets meer variatie ja...ik moet ook zeggen bij die O. daar stond je nooit stil, nooit. Hij had altijd muziek en ook al stond hij een oefening uit te leggen hij zorgde altijd dat je met je voeten zo, altijd was je in beweging vanaf het begin tot het eind. Wil niet zeggen dat dat zo moet hoor maar dat vond ik toch wel ja..Want F. en ik hadden het erover en dat ging over die oefening bukken en omhoog en F. kreeg het even zwart voor de ogen. Want dat zijn statische oefeningen en die worden eigenlijk voor ons ontraden. Maar ja ik heb niet zo heel veel last van...de ene keer heb je er meer last van. Ligt er ook aan hoe snel kom je zelf op.

Oké heb je verder nog op of aanmerkingen?

Geen

Nee helemaal niks?

Helemaal niks
Oké hartstikke mooi, dan wil ik je bedanken voor het meedoen.
En jij succes met je studie

Interview 11 man

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Maakt mij niet uit, ik heb niets te verbergen.

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam.

ja

Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Heeft u tot zover nog vragen?

Nee hoor.

Oké dan gaan we beginnen, zou ik uw leeftijd mogen weten?

68

En uw woonstatus?

Met mijn vrouw

En in welke wijk?

In Ommoord

En wat is uw opleidingsniveau?

Uuh dat is dus lagere school en twee jaar MULO en vier jaar grafische school en de rest van mijn leven constant doorgegaan met grafische...

In het werk?

Ja, ieder jaar moet je in het grafisch bedrijf wel weer iets bijleren.

Oké, interne opleidingen?

Nee nee hoor dat is ook extern. Ik ben ook een aantal keer naar Kiel geweest in Duitsland om dus weer nieuwe apparatuur te leren. Als je op een gegeven moment in het grafisch bedrijf werkt en als je wat verder komt, nou dan moet je ook leermeester en dan krijg je jongens van de grafische school die in Rotterdam op school zitten die kreeg je dan als leerling. En die moet je dan het vak leren.

Oké en dat doet u nu niet meer neem ik aan?

Nee

Wanneer bent u gestopt?

Toen ik 57 was

57

Toen ging het vak ook helemaal weg hoor. Ja dat werd helemaal, doordat de computers dus opkwamen, wij hadden hele dure systemen, die systemen kosten 1,5 miljoen en als je dan een A4tje in vier kleuren liet maken dat kostte je dan 1200 gulden en toen kwamen dus die Apple macintosh. En toen kwamen de jongens op de markt en die gingen dat voor 200 gulden doen. En daar konden die bedrijven die daar net in geïnvesteerd hadden, want zij zaten in 1992 / 1993 op een hele dure investering en toen kwam apple macintosh op de markt, en die ging dus met zijn software van photoshop ja de markt eigenlijk veroveren. En toen ging het dus heel erg achteruit. Want ik ben dus eigenlijk begonnen als fotograaf / lithograaf (.....) wij zaten dus in het voorbereidende werk, wij zaten in een aantal dia's en foto's en voorbereiden, en die moesten wij dus omzetten zodat ze in de goede formaat in de bladen kwamen. En dat is overgegaan (...) Ik heb wel in een faillissement gezeten maar dat was toen ik 54 was. Ik was 54 en toen kwam ik dus in een faillissement van een bedrijf dat al 75 jaar bestond en dat redde het niet meer. Toen had ik dus binnen vier dagen weer werk want zeg niet dat er geen werk is hoor, maar je moet er wat voor doen. Er is werk zat. En als je niks wil, dan zul je het ook niet vinden ook. Zo hedendaagse toe mijn 68^e nog werk kunnen vinden hoor.

En kunt u misschien iets vertellen over uw sportgeschiedenis wat u naast uwe werk heeft gedaan?

Ja, nou dan kan ik vertellen, mijn sportgeschiedenis dat is zwemmen. Ik heb altijd in zwemvereniging Rotterdam gezeten in de V.straat daar ben ik met mijn 6^e jaar begonnen met zwemmen en met mijn twaalfde jaar werd ik aspirant kampioen van Rotterdam..

Zo!

50 meter rugslag, ik heb met al die scholieren ontmoetingen meegedaan omdat ik dus de rugslagspecialist was, dat kon ik op al die afstanden. En toen ik 15 was ben ik derde van Nederland geworden, op de Nederlandse kampioenschappen, de 100 meter rugslag, in de tijd van Vrient en Gastelaar. Ik ben drie jaar achter elkaar kampioen van Rotterdam geweest. Ik heb er ook knipsels van en foto's.

Ja, dat moet u altijd bewaren.

En toen ben ik in dienst gegaan en in dienst ben ik Nederlands militair kampioen geworden. En toen zijn we dus ook nog naar Madrid gegaan, naar de NATO kampioenschappen. Dat zijn dus gewoon alle militairen uit Zweden, Noorwegen, Nederland, Italië, Spanje, Frankrijk, die kwamen allemaal bij elkaar in Madrid voor 14 dagen. Daar heb ik dus ook nog aan meegedaan. Ik heb in de Nederlandse militaire zwemploeg gezeten. Ik heb ook nog in de zwemploeg gezeten die dus naar Melbourne zou gaan. Niet dat ik dat zou halen maar ik heb meegetraind in Schiedam, had je toen dat zwembad nog. Ik heb tot mijn 23^e gezwommen en gewaterpolood...

Dus wel een echte topsporter geweest.

Ja we trinden veel ja, twee keer per dag. En ik polode dus ook nog en daar ook het nodige wedstrijdzwemmen bij.

En nu nog steeds aan het zwemmen?

Nee, ja wel een keer in de week maar daar heb ik geen zin meer in hoor

Waarom niet meer?

Zij zet dr blik op oneindig en dan vraag ik hoeveel banen heb je gezwommen en dan zegt ze dat weet ik niet meer. Nou daar kan ik mijzelf niet meer toezetten.

Waarom niet?

Daar heb ik geen zin meer in. Ik ben met mijn 23^e 24^e gestopt. Toen ben ik met mijn 40^e, ben ik, ik heb het heel druk gehad met mijn werk in die tijd, toen werd er niet veel gesport alleen zij deed altijd met sport en recreatie dat damesspul meedoen. Zij deed ook tennissen, zij deed ook kunstschaatsen. Dat werd op Rotterdam zuid gedaan. Want op Rotterdam zuid heb je een klein ijsbaantje gehad en zij heeft daar op ijsdansen gezeten. Toen hield het daar op, toen ging het daar weg en toen is ze nog een paar keer geweest in de K.hal dat is achter het Centraal Station, dat heeft ze nog een tijd gedaan want ze is altijd doorgedaan met tennis, ze heeft van dr 14^e jaar al getennist. En toen ben ik ook gaan tennissen. En wat we dus altijd wel deden was altijd fietsen (...) We gingen ieder weekend fietsen. We gingen ieder weekend van Rotterdam Zuid naar Hellevoetsluis fietsen, namen we spullen mee en gingen we lekker daar op het strand zitten. En als het geen weer was gingen we fietsen door de Heijenoord tunnel heen, naar uuh ja zo'n hele ronde fietsen weet je wel over Spijkenisse weer terug.

En wat is de reden dat u voor deze sportactiviteit heeft gekozen?

Nou als het slecht weer is gaan we dit erbij doen. Gewoon om bezig te zijn. Ik was eigenlijk veel te zwaar, veel te zwaar van het zwemmen geworden. Ik woog in een tijd van 3 / 4 maanden van 78 naar 94 / 95. Toen werd het er niet afgetraind hè.

Dus nu gaat u vooral om in beweging te zijn...

Ja en gezellig.

En op wat voor een manier?

Ja ik ken de mensen niet hier. Het zijn allemaal mensen van de tennisvereniging die hier en mijn burens zijn ook meegegaan. Mijn vrouw die heeft met tennis altijd competitie gespeeld met de dames die hier zijn. Die gingen ook ieder jaar een midweek naar Center Parks met zn allen. En in het begin toen ze nog competitie speelden met zn allen had je in Center Parks heb je een damestoernooi ook hè. De eerste drie jaar hebben ze daar aan meegedaan, op een gegeven moment kwamen er te jonge dames en toen zijn ze ermee gestopt. Maar ze hebben het wel volgehouden om dat ieder jaar te doen en dat hebben ze 15 of 16 jaar gedaan en nou is dat een beetje verwaterd. Maar dan is er weer een jaarig en dan zien we elkaar weer.

U gaat wel bij elkaar op bezoek?

Ja hoor ja

En is het eigenlijk vooral uw vrouw die hier graag aan mee wilt doen?

Ja, die wil overal graag aan meedoen (gelach) Ja die is heel fanatiek. Want ik zal je vertellen die H. die kan rollerskaten nou dat wil je niet weten. Want die waren een keer bij ons bij de camping op bezoek en toen zei hij tegen K. van ga je mee rollerskaten en K. houdt ook van rollerskaten en hij komt zo aan rollerskaten en bij die slagboom van de camping en hij gaat helemaal door zijn knieën heen en zo net eronderdoor. En H. als je nou blijft hangen, ja pech gehad.

Volgens mij gaat u best goed om met H.?

Ja met H. ja

En komen jullie bij elkaar over de vloer?

Nou hij was afgelopen maandag toen K. aan het linedansen was is hij bij mij gekomen om die lijn te installeren.

En hoe zou u de band beschrijven?

Ja goed. We kennen elkaar al jaren van tennis en we gaan veel met elkaar om bij de tennis en ook hier.

En wat vind u van de rest van de mensen om u heen?

Ik denk dat ze allemaal wel wat fitter zijn dan dat ze vroeger waren, heb ik het idee. Ik denk als ik mijn vader die is op zn 63^e overleden. Mijn moeder die is dan wel ouder geworden maar mijn moeder is dan ook altijd met sport en recreatie bezig geweest met dat huisvrouwengymnastiek. Dat heeft ze tot haar 90^e jaar heeft ze dat gedaan ondanks een paar kunstheupen en alles. Maar ja toen ging ze dementeren en toen ging het bergafwaarts maar ja toch nog 92 geworden. Maar die heeft altijd tegen K. gezegd: blijf maar sporten hoor, blijf maar sporten want dat is goed voor je. Maar als ik mijzelf dus vergelijk met mijn vader en met mijn moeder, dan zijn wij heel anders bezig.

Dan hebben we het wel over de groep die hier staat hè.

Nou ja wij gaan naar de tennisvereniging, we gaan een keer per week zwemmen. De groep die daar komt zijn mensen waar we dus mee communiceren die hebben een boerderij met 80 van die franse koeien. Maar die komen ook iedere week.

Oké, tot slot, ik moet een verslag schrijven over het nut van deze sportactiviteiten. Kunt u mij vertellen wat daar in moet komen te staan?

Nou dat de ouderen dus langer gezond blijven en langer op zichzelf blijven wat toch erg belangrijk is en daar helpt dit erg aan mee.

Hoe helpt dat mee?

Ja gezondheid...ik heb dus, toen ik dus 105 woog twee jaar geleden, moest ik bij de dokter komen want toen had ik een te hoge bloeddruk en toen had ik ook beginnende komende suiker, dus die ouderdomssuiker. En toen zei ze ja je zou toch eigenlijk wat af moeten vallen. Toen ben ik dus aan het sonja bakkeren gegaan, ik bewoog toch wel erg veel maar met dat sonja bakkeren viel ik 10 kilo af. En toen ging ze dus, ik moest iedere drie maanden terug komen want bloeddruk en aanleg voor suiker, omdat mijn vader ook suiker heeft gehad, willen ze dat iedere drie maanden onder controle houden, en toen zei ze nou ik zie die curve van u helemaal omlaag gaan. Zegt ze wat doe je eraan? Nou ik doe dit en dit. En ik zeg ik ga ook wel eens badmintonnen. Wij houden van buitensporten en als buitensporten niet is dan gaan we binnensporten, en die gelegenheid wordt hier geboden. Dus ik zeg nou ik doe dat en dat. En ze zegt nou dat is heel mooi dat ik dat weet want ze zegt dan ga ik ook maar een mensen daarheen sturen die ze dus onder controle hebben voor suiker. Kijk en nou weeg ik 93 en vorig jaar in januari woog ik 105. Maar dat is wel moeilijk hoor, valt tegen hoor, maar ik wil proberen om onder de 90 te komen. En ja dan gaan we dalijk weer met vakantie want wij gaan uuh. We zijn vorig jaar zijn wij naar Amerika gegaan (....)

Het gesprek vervolgt zich over de reis naar Amerika. Tot slot wordt gevraagd of er nog vragen of opmerkingen zijn over het interview. Er zijn geen vragen of opmerkingen.

Interview 12 Vier vrouwen

Dit gesprek vindt plaats tussen vier vrouwen die standaard na afloop van de activiteit bij elkaar in de kantine een kopje koffie drinken. Er is dan ook voor gekozen om het gesprek tussen de vrouwen zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Enkele onderwerpen vanuit de topiclijst zijn door de interviewer in de groep gegooid. Hoe de vrouwen hier op reageerden en de topics die het sterkst naar voren kwamen is hieronder te lezen.

Goedemiddag, ik ben Marloes van Putten. Dank u wel dat u mee wilt doen aan mijn onderzoek. Ten eerste zou ik u willen vragen of u er bezwaar tegen hebt als ik dit gesprek opneem? Alles wat hier verteld wordt blijft anoniem. Uw naam zal niet genoemd worden in mijn uiteindelijke verslag. Dus u kunt gewoon alles zeggen wat u wilt.

Nee hoor maakt niets uit.

Dan zal ik eerst even vertellen wat het doel is van mijn afstudeeronderzoek en waarom ik deze interviews houd. Ik doe de studie sportbeleid en sportmanagement en loop daarnaast stage bij de gemeentelijke dienst Sport en recreatie Rotterdam. Voor mijn onderzoek ga ik kijken naar hoe ouderen de deelname aan een sportactiviteit beleven en hoe ze dit koppelen aan het ouder worden. Het interview duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Ik zal beginnen met enkele vragen over uw persoonsgegevens, daarna zal ik ingaan op uw ervaringen met het eigen ouder worden en tot slot zal ik enkele tips aan u vragen. Heeft u tot zover nog vragen?

W: Ik zou niet weten wat ik moet vragen. Ik zou alleen willen zeggen dat dit hartstikke goed is. Ik heb hele tijd reuma gehad en dat ik nou sport, heb ik helemaal geen pijn meer. Ik moet nou een keer in het half jaar komen en ik moest eerst spuiten, ik neem geen tabletten in en dan zegt die reumatoloog, dat is het voorbeeld voor het reumaplaatje omdat de mensen te weinig sporten en dan worden die spieren te slap als je ouder wordt hè.

En dat komt door deze sportactiviteit?

W: Nou, ik zwem ook altijd en ik loop.

Dus u doet veel aan bewegen?

W: Ja heel veel aan bewegen.

En dat helpt?

W: Ja ik heb geen pijn meer. Ik heb hele erge pijn, ik heb zulke dikke handen gehad en dat is helemaal weg.

En sinds wanneer doet u mee aan deze activiteit?

W: Nou dat sporten doe ik al mijn hele leven (gelach)

Maar wanneer merkte u dat u er geen last meer van had?

W: Nou dat is eens even kijken, van 68 heb ik het gekregen, nou ik heb twee jaar op die bank gelegen en ik ben af en toe wel, ik kon niet van de pijn en toen ben ik weer gaan gymen. Toen is de pijn een beetje gezakt.

Oké en mag ik weten wat uw leeftijd is?

W: Ik word over twee maanden 75.

En woont u alleen of met partner?

W: Nee alleen, hier in Ommoord.

En wat is de belangrijkste reden geweest om mee te doen aan deze sportactiviteit?

R: Nou ik doe al deze sport...o ik kan het niet uitleggen..uuuh hoe zeg je dat, activiteit van dat het nog in Hillegersberg waren. Toen hoefden we niks te betalen van de gemeente. Zolang doe ik het al met die mevrouw die 83 is, J. Wij zijn de enigste die nog van die tijd zijn meegegaan.

En waarom doet u al zo lang mee?

W: Gewoon voor mijn lichaam. Om in beweging te blijven dat ik geen pijn heb.

En hoe bent u daar toen bij gekomen?

W: Ja mijn man is al 15 jaar dood, ik geloof 20 jaar geleden. Ik denk dat het 20 jaar gelden is, dat het zo van de gemeente ging.

Zijn er nog andere redenen waarom u aan de sportactiviteit blijft meedoen?

W: Ja ik vind het altijd wel gezellig en we drinken altijd koffie met elkaar, dat vind ik ook wel gezellig.

V: Ik ga ook echt wel voor het sociaal contact hoor.

En wat bedoelt u met sociaal contact?

V: Nou gewoon gezellig dat je na het sporten, na inspanning even uit spanning bent. Om gezellig even te praten. Maar het is niet dat we daarnaast bij elkaar gezellig op de thee komen.

W: Jullie toch wel hè, jullie zijn burens

Want waar woont u?

V: In capelle.

O Capelle, dat is nog wel een eindje hier vandaan.

V: Ja wij vonden het ook jammer dat het hier naar ommoord ging.

W: Dat begrijp ik ja.

Maar afstand is geen probleem?

H: We kunnen nog lekker fietsen hè. Nou ja jij wel vooral ook. Ja jij bent nog geen 65 en ik ben 73.

Maar we deden altijd mee met dat badminton maar dat hebben we laten schieten want..

V: ik kreeg een versleten nek..

H: en ik een versleten knie dus zo nu en dan zeg ik knak.

W: Ik heb het in mijn rug en toen ging ik de volgende dag op de bank liggen van de pijn en dat heb ik ook niet meer gedaan.

Maar deze conditietraining helpt u wel?

W: Ja hoor hartstikke goed. Vind ik wel hoor, jullie niet?

O: wat je niet kan dat laat je.

Wat vindt u zo goed aan de activiteit?

W: Het zorgt ervoor dat ik minder pijn heb in mijn lichaam. Ik heb geen dikke vingers of handen meer.

En hoe schat u zichzelf in ten opzichte van uw leeftijdsgenoten?

W: Ja goed, ik zou het niet weten

H: Ik ben wel achteruitgegaan met gymen vind ik zelf omdat ik twee jaar geleden heb ik een operatie gehad. Ik had kanker aan mijn dikke darm en toen is er een heel groot stuk weggehaald. En toen heb ik chemo gehad en daar ben ik toch wel een beetje door achteruitgegaan.

En hoe merkt u dat, wat voelt u dan?

H: Ja ik merk het lichamelijk, ik kan het soms niet bijhouden.

Hoe dragen de activiteiten daar aan bij?

H: Ik heb bijvoorbeeld met buikspieroefeningen, ja heb ik toch wel wat moeite. Ik ben hier geopereerd jaren geleden en nu weer zo, ik heb nu een t, dan merk je toch wel dat je wat mist in je lichaam. En ik bedoel ik ben nog steeds onder behandeling bij de oncoloog dus ja, het is niet meer zoals voor die tijd. Want hoe was dat voor die tijd?

H: Voor die tijd deed ik met alles mee. Maar dat kan ik nu niet meer.

Maar dat is niet de enige reden dat u hieraan meedoet?

V: Het contact is ook heel belangrijk hè.

W: Ik denk voor een heleboel mensen

H: Maar ik ben van jongs af aan ben ik nooit zo'n sportster geweest. Ik was altijd erg stijf en ja dan kan je niet opeens op de 73^e je benen in je nek leggen.

W: Nee maar ik geloof als je ouder wordt dat het toch anders...ik heb altijd in ballet gezeten en in de revue toen ik als jong meisje in Amsterdam zat, nou die benen gingen de hoogte in nou ik kan ik ben gewoon een ouwe trut. Dan denk ik moet je kijken ik heb gewoon hele dikke dijbenen, dan zit ik te worstelen en dan komt T. en dan dat doet zo'n pijn (gelach).Ik geloof dat als je ouder wordt dat het anders is, ik weet het niet. Maar ik moet gewoon doorgaan hè, moet niet zeuren.

Wat bedoelt u met anders?

W: Ja, je wordt stijver en je kunt niet meer wat je vroeger wel kon.

V: Wat ze ook steeds zeggen, je doet wat je kan en wat niet gaat dat doe je ook niet.

Ik zou nog willen vragen, ik moet een verslag schrijven over het nut van de sportactiviteiten en wat zou daar nou echt in moeten komen te staan?

H: Nou toch wel dat je door de activiteiten niet te stijf wordt en dat je iets hebt om naar toe te leven, iets om naar toe te gaan en ja dat je toch wel tevreden bent ook al ben je de hele week een beetje stijf dan.

W: Ja heb je dat?

H: Ja daar heb ik wel last van.

V: Ik denk ook dat het de sfeer is, dat het voor 50% de sfeer is. Als je dus merkt je bent welkom en je kan zo meedoen, ik ben natuurlijk nog maar heel kort hier, en je past ertussen, ja ik denk dat dat ook heel belangrijk is.

H: Maar toch ook uuuh, je kan het voelen dat je uuuh, nou net als dat op een been staan, dat je je evenwicht een beetje kan houden als je ouder wordt, dat je niet in je onderbroek hoeft te staan.

W: Ja maar je onderbroek aantrekken dat gaat zo, dat gaat hartstikke goed. Maar ik kan niet mijn evenwicht...omdat ik een herseninfarct heb gehad hè dat denk ik. Maar ik kan het niet. Het gaat wel steeds beter, ik kan tegenwoordig op een been een beetje staan. Het gaat wel iets beter maar..

H: Maar ik ben toch van plan om aan de oncoloog te vragen of het goed is met die buikspieroefeningen. Want dat weet ik dus niet en ja anders zou ik meer mijn best doen als hij zegt van nou je mag dat rustig doen maar nu heb ik zoiets van een klein beetje kalm aan doen want ik weet ook niet hoe het er van binnen uit ziet...

Zijn er nog wat andere opmerkingen wat ik kan meenemen?

H: Nou ik vraag mij af als je nu wat ouder bent, passen we dan nog wel tussen die mensen die het allemaal zo goed doen.

W: Meid, dr is er een van 83 en een van 78!

H: Ja maar die holt...dat vind ik onvoorstelbaar

W: Je doet wat je kan doen. Ja ik zeg het ook altijd, ook altijd het is geweldig hè.

V: Maar ja de een die kan meer dan de ander.

W: Ja maar T. heeft ook gezegd, wat zei ze nou, ze zei dat wij de enigste groep zijn die het zo goed doen van die leeftijd. Ik weet niet wat ..

H: Kijk als je je een beetje je pet ernaar gooit dan helpt dat ook niet dat gymen. Je moet een beetje inspanning...

W: Je moet het zelf doen.

H: Ik zeg iedere keer ik doe wat ik kan en dat doe ik dan ook.

W: ik zeg ik kan ook niet overal aan meedoen

O: Zoals op dat matje nou dan heb ik vreselijk veel moeite met mijn rug, maar dat heeft ook te maken met het ouder worden dat je het, mijn moeder die liep ook een beetje weet je wel. En dan zeg ze ja recht op...

W: Ja dat heb ik ook. Ik ging van de week ging ik bij mijn dochter zondag ging ik voordoen en ik dacht nou een minuut kan ik dat wel in de rondte lopen maar anderhalve minuut en dan loop ik zo en dan

gaat ik het voordoen en ze zegt mam ga rechtop lopen! Je lijkt net een gebochelde (gelach) Maar ze zegt het ook iedere keer.

H: Maar dan ga je weer zo hè.

V: Maar je wordt ook onzeker daarvan want dat merk je toch ik sta toch af en toe wankel op mijn benen terwijl ik heel veel wandel, hè dan ben je geneigd om naar voren te gaan lopen want je wil die straat zien. Je zoekt die balans meer en dat doe je toch meer door zo te lopen. Want zo een trap aflopen en recht voor mij uitkijken want ik weet dat die treden er zijn, maar dat durf ik toch niet meer.

W: Nee ik heb wel eens mijn pols gebroken, waar was jij, was jij er toen toen ik mijn pols brak?

H: Nee dat was daarvoor

W: Die dingetjes die er nu staan toen moesten wij zo doen. Dr op dr af dr op dr af en toen moest de andere kant ook zo doen, toen was er nog niets aan de hand met mij, en ik verlies mijn evenwicht en ik brak mijn pols. Heb ik nooit meer gedaan, toen zeg ik dat is niet goed voor ouderen mensen hoor. Je wilt altijd zo goed meedoen maar dat moet niet altijd.

O: Gewoon op je eigen niveau

V: Ja het plezier moet erin blijven, je moet het gewoon leuk vinden om mee te doen en helemaal niet meer om de prestatie.

W: Nee hoor, o god nee.

V: En dat vind ik wel, je wordt er hier door niemand ook op aangesproken

W: Nee fijn hè

V: Er is niemand die zegt van goh kan je dat niet meer ofzo. Helemaal niet, niemand let op je, op wat je kan.

W: Weet je wat ook zo belangrijk is en dat was een hele discussie toentertijd, toen zou het weggaan weet je nog, omdat het te duur werd. En nu hebben ze er 50 cent bovenop gedaan maar dat vond ik hartstikke goedkoop want als je niet kon, dan hoefde je niet te betalen. En bij de sportvereniging, daar moet je gewoon voor drie maanden betalen en als je ziek bent of je gaat op vakantie moet je gewoon doorbetalen. En toen moest het bijna weggaan maar toen is er een jongen en die heeft toen, en toen is alles toch nog goed gekomen want al die mensen ja die vonden het verschrikkelijk.

(het gesprek vervolgt zich over de kosten van o.a. de rotterdampas en diergaarde blijdorp. Na afloop zijn de dames vriendelijk bedankt voor de medewerking)