

Gepensioneerden en de norm om bezig te blijven

HANNA VAN SOLINGE, KÈNE HENKENS & DAVE EKERDT

Vraag een zojuist gepensioneerde hoe het met hem of haar gaat en de kans is groot dat je als antwoord krijgt 'Pfff, ik heb het drukker dan ooit'. Uit een peiling onder Nederlandse gepensioneerden blijkt niet alleen dat een actief en bezig leven hoog in het vaandel staat maar dat velen er ook naar leven.

Bijna 40 jaar geleden verscheen er in het Amerikaanse wetenschappelijke tijdschrift *The Gerontologist* een later veelgeciteerd essay over 'drukke' ouderen. Er werd gewezen op een fenomeen dat veel gepensioneerden gevraagd en ongevraagd aangeven dat zij niet stil-zitten en het heel druk hebben met van alles. Dit verschijnsel werd 'the busy ethic' genoemd. Een term die ernaar verwijst dat gepensioneerden druk van de buitenwereld en zichzelf voelen dat het belangrijk is om actief en bezig te zijn. Het uitdragen van deze 'blijf bezig'-norm kan volgens het artikel voor de ouderen die zeggen het druk te hebben dienen als verdediging naar de buitenwereld voor het feit dat men een pensioen ontvangt en niet meer hoeft te werken, maar nog wel degelijk meetelt. Daarnaast kan een gepensioneerde de legitimatie gebruiken om van de vrije tijd te mogen genieten. En tenslotte als bewijs voor het feit dat men nog lang niet oud en versleten is. Volgens het artikel gaat het bij deze norm van het druk zijn vooral over wat ouderen zélf belangrijk vinden.

Het essay is sindsdien erg invloedrijk geweest in de internationale beleidsliteratuur over gezond en actief ouder worden. Nooit echter, is in empirisch onderzoek nagegaan in hoeverre er onder ouderen ook echt sprake is van een norm om bezig te zijn. Ruim veertig jaar na publicatie van dit essay onderzochten wij, op basis van een steekproef onder gepensioneerden in Nederland (zie kader), of er inderdaad sprake is van de zogenaamde 'blijf bezig'-norm, of deze onder bepaalde groepen meer voorkomt dan bij andere, en tot slot of dit zich ook daadwerkelijk vertaalt in een actievare leefstijl.

Het belang van actief zijn

Tabel 1 geeft een overzicht van de mate waarin de deelnemers aan het onderzoek instemmen met de verschillende items. Een ruime meerderheid onderschrijft het belang van actief zijn. Maar liefst 78 procent van de gepensioneerden is het eens met de stelling: "Ik vind het belangrijk om actief te blijven nu ik gepensioneerd ben". De instemming met de uitspraken is iets lager voor stellingen met een sterkere lading om (voor zichzelf) te voldoen aan de 'blijf bezig'-norm. Toch is 43 procent van de gepensioneerden in ons onderzoek het eens met de stelling: "Ook als gepensioneerde kun je pas echt van je vrije tijd genieten als je een dag actief bent geweest." We vroegen de deelnemers ook meer direct naar het belang van actief zijn (zie onderste deel tabel 1). Duidelijk is dat actief zijn wordt gezien als een manier om lichamelijke en geestelijke achteruitgang te voorkomen. Acht op de tien gepensioneerden onderschrijven de



Foto: Sicco2007 / Flickr

stelling dat actief/bezig zijn een manier is om te voorkomen lichamelijk of geestelijk achteruit te gaan en zich goed te voelen. Het lijkt erop dat actief zijn wordt gezien als een investering in de gezondheid. We zien deze opvatting sterker terug bij hoger opgeleiden en bij mensen met een (zeer) goede gezondheid.

Opleiding en gezondheid

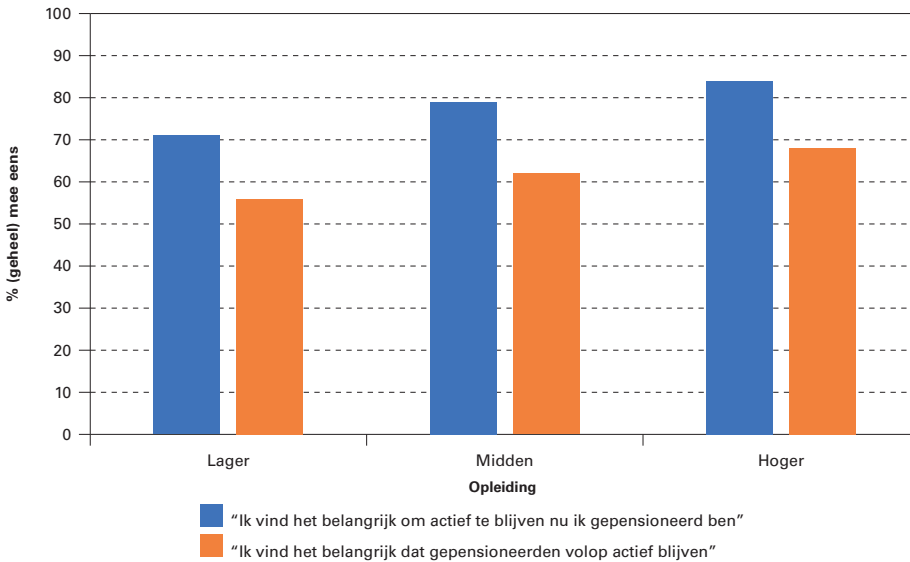
Het belang van actief zijn op hoge leeftijd wordt breed gedeeld in de groep gepensioneerden. Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen, en ook niet tussen de verschillende leeftijdsgroepen. Wel zijn er verschillen naar opleidingsniveau en naar ervaren gezondheid. Hoger opgeleiden onderschrijven de 'blijf bezig'-norm meer dan

Tabel 1. Meningen over het belang van actief blijven onder Nederlandse ouderen (percentages)

	(helemaal) eens	neutraal	(helemaal) oneens
De 'blijf bezig'-norm			
Ik vind het belangrijk om actief te blijven nu ik gepensioneerd ben	78	19	3
Ik vind het belangrijk dat gepensioneerden volop actief blijven	62	32	6
Nu ik gepensioneerd ben, hoef ik van mezelf niet langer actief te zijn	24	28	48
Ook als gepensioneerde kun je pas echt van je vrije tijd genieten als je een dag actief bent geweest	43	36	21
Het belang van actief zijn			
Bezig/actief zijn is voor mij:			
.. een manier om te voorkomen dat ik lichamelijk achteruitga	80	15	5
.. belangrijk om me goed te voelen	82	14	4
.. een manier om te voorkomen dat ik geestelijk achteruitga	81	15	4

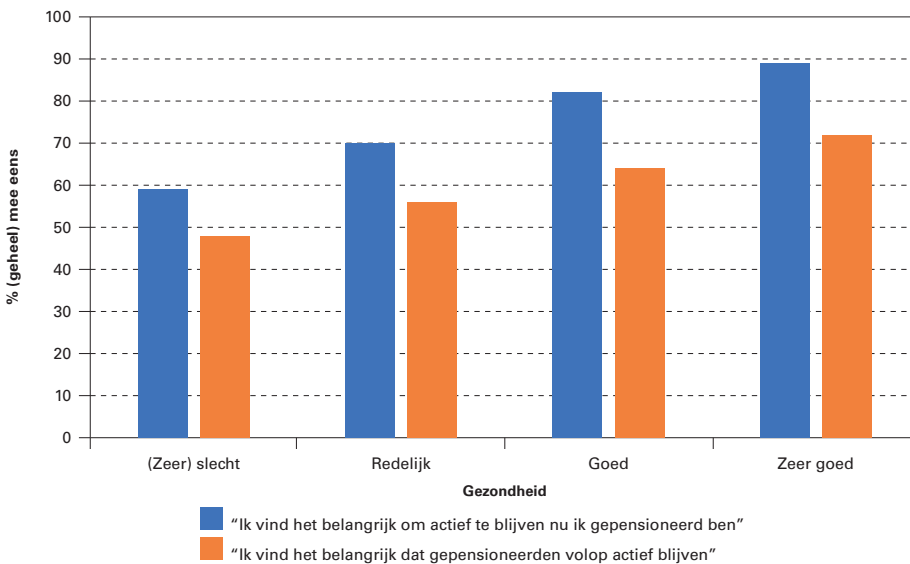
N = 1.143
Bron: LISS (2022)

Figuur 1. Belang dat Nederlandse ouderen hechten aan actief zijn naar opleidingsniveau



Noot: de opleidingsniveaus zijn specifiek: lager = basis, vmbo; midden = havo/vwo, mbo; en hoger = hbo, wo. N = 1.143
Bron: LISS (2022), Verwachtingen van gepenseerde, juli 2022.

Figuur 2. Belang dat Nederlandse ouderen hechten aan actief zijn naar hun (zelf gerapporteerde) gezondheid



N = 1.143
Bron: LISS (2022)
Foto: Roel Wijnants / Flickr

mensen met een lager opleidingsniveau (figuur 1). Niet minder dan 84 procent van de hoger opgeleiden vindt het belangrijk om actief te blijven als gepenseerde. Bij lager opgeleiden is dat percentage met 71 procent duidelijk lager, maar ook in deze groep wordt het belang van bezig zijn breed onderschreven. Wanneer mensen door gezondheidsklachten beperkt worden in hun activiteiten mag verwacht worden dat de 'blijf bezig'-norm minder sterk is. Zoals blijkt uit figuur 2 wordt het belang van bezig zijn vooral onderschreven door de meest gezonde ouderen en veel minder bij ouderen die hun gezondheid als (zeer) slecht of redelijk bestempelen. Dit geldt voor zowel de 'blijf bezig'-norm ten aanzien van het zelf actief zijn, als voor de norm voor gepenseerden in het algemeen. Een minderheid van de ondervraagden met een (zeer) slechte gezondheid is het eens met de stelling "Ik vind het belangrijk dat gepenseerde volop actief blijven". Dit in tegenstelling tot ruim 70 procent van degenen die hun gezondheid als zeer goed bestempelen.

Geen woorden maar daden

Een open vraag is of zij die het belang van actief zijn onderschrijven ook daadwerkelijk actiever zijn dan degenen die bezig zijn minder belangrijk vinden. Omdat 'actief zijn' deels ook een subjectief begrip is, kozen we een aantal concrete activiteiten uit. Daarbij maakten we een onderscheid tussen zogenaamde 'productieve' activiteiten, zoals betaald werk, vrijwilligerswerk en actief zijn in de buurt, en 'recreatieve' activiteiten, denk hierbij aan sporten in groepsverband en deelname aan een vereniging (bijvoorbeeld koor of hobby). Uit ons onderzoek blijkt dat er een duidelijke relatie bestaat tussen het belang dat men hecht aan actief zijn en wat men in de praktijk daadwerkelijk doet. Veel ouderen zijn actief op één of ander terrein: 40 procent doet vrijwilligerswerk, acht procent doet betaald werk en ongeveer een derde sport in clubverband of is actief in een vereniging. De relatie tussen wat men vindt en wat men doet is het geringst bij betaald werk en het sterkst bij vrijwilligers- en buurtwerk (figuur 3a). De figuur laat zich als volgt lezen: onder



mensen die het belang van actief zijn in geringe mate onderschrijven (waarde 1) is de kans dat men actief is in vrijwilligerswerk zeven procent, onder mensen die het belang van actief zijn in hoge mate onderschrijven (waarde 5) is die kans 65 procent. De cijfers over deelname aan sport en verenigingsleven staan weergegeven in figuur 3b. Ook hier blijkt een sterke samenhang tussen het belang om actief te zijn en de kans dat men ook actief is in sport en verenigingsleven. Naast de hierboven genoemde activiteiten zijn ook veel van de ondervraagde ouderen actief als oppas voor kleinkinderen (28%) of mantelzorger (20%). Bij deze activiteiten is er geen relatie met de 'blijf bezig'-norm. Dat heeft er waarschijnlijk mee te maken dat deze activiteiten voor een belangrijk deel 'vraag gestuurd' zijn: als bijvoorbeeld een ouder of een partner hulpbehoevend wordt en zorg nodig heeft, wordt er een beroep op de naaste gedaan om zorg te verlenen. De 'blijf bezig'-norm is dan waarschijnlijk minder relevant.

Conclusie

Gezond en vitaal ouder worden vormt een van de prioriteiten van het nationaal gezondheidsbeleid. Maatschappelijke activiteit wordt gezien als een belangrijk instrument om geestelijke en lichamelijke achteruitgang tegen te gaan, om sociale integratie te bevorderen en eenzaamheid te voorkomen. In een samenleving waarin het aantal ouderen onder invloed van de demografische ontwikkelingen zeer sterk toeneemt, is het van belang zorgvragen zo lang mogelijk buiten de deur te houden. Actief oud worden kan hier een bijdrage aan leveren. Uit ons onderzoek blijkt dat het belang van actief zijn ook door ouderen zelf in hoge mate wordt onderschreven, en dat dit doorgaans niet bij mooie woorden blijft. Veel ouderen zijn actief op een of ander terrein. Toch blijkt een deel van de ouderen te worstelen met een evenwichtig actief leven. Bijna een op de vijf van de gepensioneerden geeft aan het geregeld te druk te vinden, één op de acht heeft soms het gevoel te weinig tijd te hebben om te ontspannen, en vijf procent voelt zich regelmatig te gestrest door alle verplichtingen. Dit wijst op een mogelijke schaduwzijde van een te sterke norm tot actief zijn. Die schaduwzijde geldt ook voor ouderen die niet (meer) aan de 'blijf bezig'-norm kunnen voldoen, bijvoorbeeld door gezondheidsproblemen die zich op een zeker moment in de levensloop waarschijnlijk toch aandienen.

Hanna van Solinge, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen en UMCG, e-mail: solinge@nidi.nl

Kène Henkens, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit Groningen en UMCG, e-mail: henkens@nidi.nl

Dave Ekerdt, University of Kansas, Lawrence, e-mail: dekerdt@ku.edu

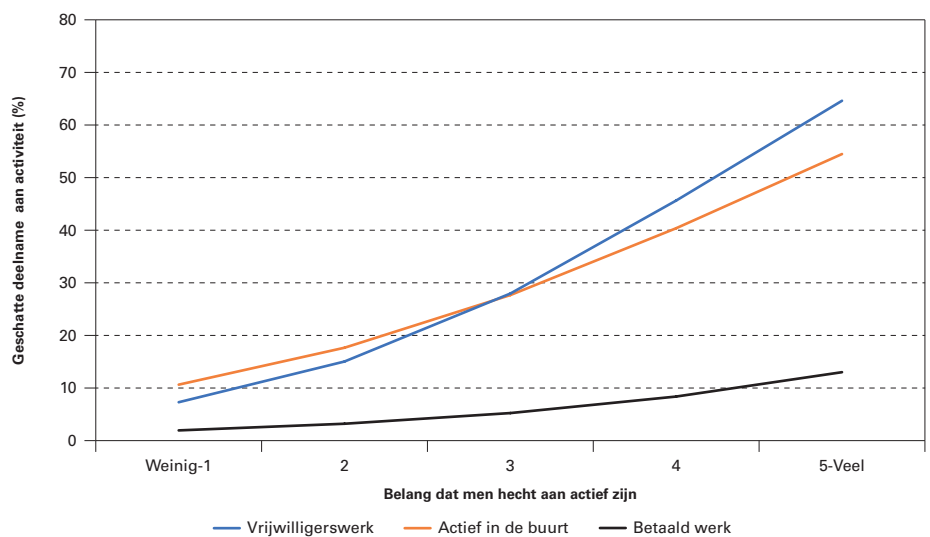
LITERATUUR:

- Ekerdt, D.J. (1986), The busy ethic: moral continuity between work and retirement. *The Gerontologist*, 26(3), pp. 239 - 244.
- Ekerdt, D.J. (2018), De druk-druk-druk gepensioneerde. *Demos* 34(6), p. 7.
- Solinge, H. van, D.J. Ekerdt en K. Henkens (2024), Busy ethic: a validation of a popular concept. *The Gerontologist*, online

De gegevens voor dit onderzoek zijn verzameld via de LISS-panelstudie 'Verwachtingen van gepensioneerden'. De gegevens voor de huidige studie zijn in juli 2022 via het LISS-panel van Centerdata verzameld (respons 92,3%) onder 1.143 in Nederland geboren panelleden, allemaal gepensioneerde tussen 67 en 90 jaar oud. De gemiddelde leeftijd van de onderzoeksgroep is 74,5 jaar. Het aandeel vrouwen bedraagt 55%. Veertig procent heeft een opleiding op basisonderwijs/vmbo, 26% een opleiding afgerond op het niveau havo/vwo/mbo, en 34% heeft hbo of universitaire opleiding afgerond.

Het meetinstrument voor de 'blijf bezig'-norm omvat vier stellingen die die verschillende aspecten van het bezig zijn in kaart brengen. In plaats van 'druk zijn' – dat vooral in informele gesprekken wordt gebezigd, gebruiken we de term 'actief' die een meer algemene betekenis heeft. Net als in het Engels zijn druk bezig en actief zijn synoniemen van elkaar. De stellingen werden ingeleid met de volgende vraag: In hoeverre bent u het eens met de volgende stelling? Een voorbeeld van zo'n stelling is: "Het is belangrijk voor mij om actief te blijven nu ik met pensioen ben." Voor elke stelling beoordeelden de deelnemers hun instemming op een 5-punts schaal variërend van 1 (helemaal mee oneens) tot 5 (helemaal mee eens) (zie tabel 1).

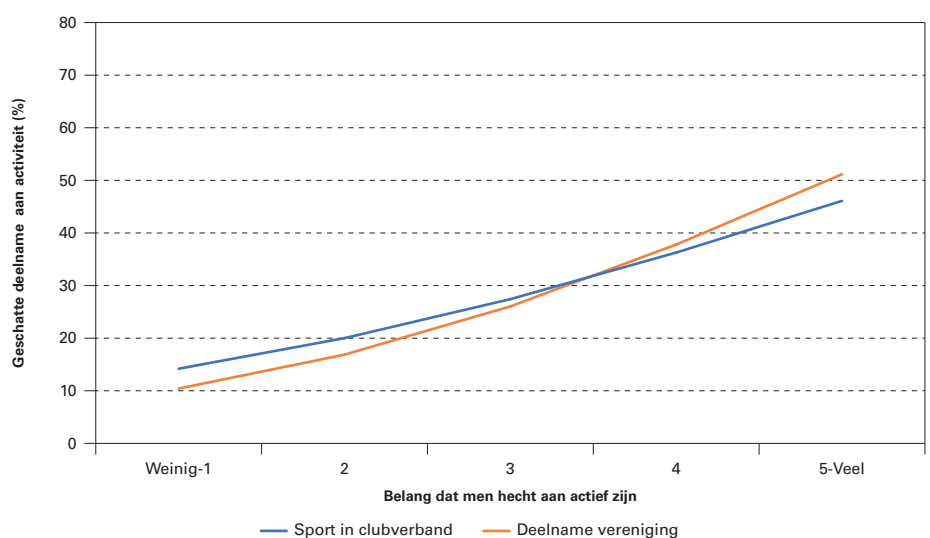
Figuur 3a. Belang dat ouderen hechten aan actief zijn (1-5) in relatie tot gedrag: kans dat men vrijwilligerswerk doet, actief in de buurt is en betaald werk verricht



N = 1.143

Bron: LISS (2022)

Figuur 3b. Belang dat ouderen hechten aan actief zijn (1-5) in relatie tot gedrag: kans dat men actief is in sport in clubverband en deelname verenigingsleven



N = 1.143

Bron: LISS (2022)