

Angst op latere leeftijd: normale emotie of stoornis?

Dr. Yolande Kuin
Psychogerontoloog

Leuven, 17 oktober 2019

Angst op latere leeftijd: normale emotie, stoornis of gebrek aan zin?

Dr. Yolande Kuin
Psychogerontoloog

Leuven, 17 oktober 2019

In deze lezing

- ▶ Angst, bang zijn, je zorgen maken
- ▶ Angsten bij oudere volwassenen
- ▶ Angst, zingeving en levensvragen

Wat is angst

- ▶ Angst in alledaagse taal: angst hebben, bang zijn, vrees hebben, vrezen
- ▶ Filosofisch onderscheid in angst en vrees
- ▶ Angst als normale emotie in als bedreigend ervaren situaties

Angst als normale emotie

- ▶ Angst hoort bij het leven
- ▶ Angst is een normale emotie
- ▶ Emotie: gevoel, cognitie, motivatie
- ▶ Fysieke en psychische verschijnselen

Angst bij oudere volwassenen

Eerst een paar vragen vooraf:

1. Angst hoort bij het oud zijn als een normaal verschijnsel

a) juist

b) onjuist

2. Oudere volwassenen zijn zo bang voor criminaliteit, omdat ze

- a) meestal veel geld op zak of in hun tasje hebben
- b) er ook vaker slachtoffer van zijn dan jongere volwassenen
- c) beseffen dat ze veel minder weerbaar zijn

3. Ouderen zijn minder bang voor spreken in het openbaar dan jongere volwassenen, maar banger voor eten in het openbaar.

a) juist

b) onjuist

4. In de huisartsenpraktijk meldt ongeveer % van de oudere volwassenen dat ze bang zijn om te vallen

- a) 25%
- b) 50%
- c) 85%

Angsten bij oudere volwassenen

- ▶ Angst voor het ouder worden neemt niet toe met de leeftijd
- ▶ Op latere leeftijd meer aanleidingen voor angst
- ▶ Van bezorgdheid tot angst voor de dood

Bezorgdheid, zich zorgen maken

- ▶ Over de toestand in de wereld
- ▶ Over financiële situatie
- ▶ Over de eigen gezondheid en die van anderen

Verschil zorgen – angst ?

- ▶ Zorgen hebben over: meer rationeel, cognitief
- ▶ Angst hebben voor: meer fysiek gevoeld
- ▶ Glijdende schaal

Angst voor criminaliteit

- ▶ Aandacht in media voor criminaliteit in de woonomgeving stimuleert onveiligheidsgevoelens
- ▶ De eigen subjectieve fysieke kwetsbaarheid bevordert deze gevoelens
- ▶ Gevolgen bijv. beperking sociale mobiliteit

Valangst

- ▶ Oorzaken: vele
- ▶ Een val kan grote gevolgen hebben: lichamelijk, psychisch, sociaal
- ▶ Rol van de naaste omgeving kan afhankelijkheid bevorderen

Angst voor dementie

- ▶ Vergeetfobie
- ▶ Angst bij mensen met dementie
- ▶ Rol van angst bij onbegrepen gedrag

Angst bij mensen in zorgcentra

- ▶ Negatieve invloed op welbevinden
- ▶ Relatie mate van zorggebruik – mate van angst

Existentiële angst en angst voor het levenseinde

- ▶ Bestaansangst als oerangst
- ▶ Besef van eindigheid (fysiek en mentaal) kan tot existentiële angst leiden
- ▶ Omgaan met eindigheid als ontwikkelingstaak

- ▶ Angst voor het levenseinde, angst voor de dood
- ▶ Bang voor de dood is vaak bang zijn om met pijn of eenzaam te sterven
- ▶ Zelfgekozen levenseinde

Aandacht voor 'normale' angst

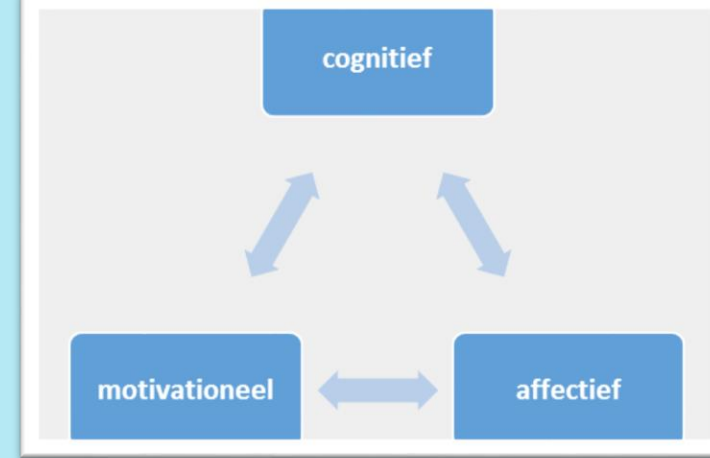
- ▶ Levensfase gerelateerde angsten en zorgen
- ▶ Eindigheidsbeleving
- ▶ Intensiteit
- ▶ Voorkomen van overmatige angsten
- ▶ Gevolgen voor het welbevinden en functioneren

Angst en persoonlijke zingeving

- ▶ Zingeving als psychologisch proces:
 - Een proces waarbij mensen in interactie met de sociaal-culturele omgeving betekenis toekennen en richting geven aan hun eigen leven in totaliteit of aan aspecten daarvan (Westerhof & Kuin, 2007, 2017).

Zingeving is een proces met een

- ▶ Cognitieve component:
 - betekenis geven
 - gebeurtenissen in het leven in een kader plaatsen
 - ordening aanbrengen
- ▶ Motivationele component :
 - doelen en plannen hebben
- ▶ Affectieve component:
 - gevoelens die cognitieve en motivationale processen begeleiden



..... in interactie met de sociale omgeving ...

Bronnen van zingeving

- ▶ *gezondheid*
- ▶ *verbondenheid* met anderen
- ▶ *individualiteit*: het eigen persoonlijk functioneren, los van de sociale context
- ▶ *activiteiten*: werk, productiviteit, creativiteit, maatschappelijke participatie
- ▶ *materiële condities*: materiële randvoorwaarden van het bestaan
- ▶ het *leven in het algemeen*: reflecties op het leven en de inkadering hiervan in basale menselijke waarden en existentiële thema's als de eindigheid van het leven.

Relatie angst en zingeving

- ▶ Bedreiging van zingeving bronnen kan angst oproepen
- ▶ Angst door het ontbreken van betekenissen; bij het geheel wegvallen daarvan is er existentiële angst.
- ▶ Doelen houden: waar kom ik 's morgens mijn voor uit?

Tot slot

- ▶ Aandacht voor angst op latere leeftijd = aandacht voor de ouder wordende mens
- ▶ Laten we wat meer gewoon doen over bezorgdheid, angst, vrees
- ▶ Zin houden in het leven; gebrek aan zin kan angst oproepen
- ▶ Bezig zijn met zinvolle activiteiten verhoogt het gevoel van welbevinden en geeft angst minder kans te overheersen.

Geraadpleegde literatuur onder andere

- ▶ Handboek ouderenpsychologie, M. Vink e.a., 2017; diverse hoofdstukken
- ▶ Angst bij ouderen, J. van Ingen Schenau, 2011
- ▶ Klaar met leven? M. Vink e.a., 2016
- ▶ Zin in de ouderdom, J. van Baardwijk & R. Rosmolen, 2015
- ▶ Toewijding, J. De Visscher, 2011