

ORALE FASE

Conflict

Omdat de verzorgende persoon niet steeds de primaire driften kan bevredigen ontstaat frustratie.

Slechts wanneer er voldoende warmte en aanwezigheid is, zal er vertrouwen ontstaan.



<https://www.youtube.com/watch?v=KXMm06AkYuE>

ANALE FASE

Conflict

Het kind kan lopen en gaat op ontdekking in de wereld. Anderzijds is er de controle vanuit de ouders. Het Ego wordt voor het eerst in tegenstelling geplaatst met het Es. Het Ego moet de tegenstelling tussen autonomie en schaamte neutraliseren in samenwerking met de liefhebbende ouder.

Dynamiek: vasthouden en loslaten



FALLISCHE FASE

Conflict

Door identificatie wordt het Superego gevormd. Het kind integreert zich in het volledige gezin. Enerzijds voelt het zich supersterk, anderzijds beeft het van angst in zijn dromen.

Dynamiek: maken en namaken



LATENTIEFASE

Conflict

Het kind gaat zich focussen op zaken die door hem als waardevol worden ervaren. Het bewijzen van vaardigheid is fundamenteel en als dit niet lukt ontstaat er minderwaardigheid.



GENITALE FASE/ "puberteit"

Conflict

De adolescent vraagt zich af wie hij zou kunnen zijn of worden, dit gaat gepaard met experimenteren.



4 fasen van identiteitsontwikkeling (Marcia)

a/ identiteitsdiffusie

= men is nog helemaal niet bezig geweest met de ID-vraag

b/ foreclosure

= men neemt waarden over van anderen zonder deze af te wegen

c/ moratorium

= men weegt af wat bij hen past en wat niet

d/ conclusiefase

= er is een ID bereikt wat zich uit in persoonlijke verbintenis met doelen, waarden en overtuigingen

VROEGE VOLWASSENHEID

Conflict

In deze fase komt veel eenzaamheid voor, met moet zich immers losmaken uit de geborgenheid van het thuismilieu om een eigen leven op te bouwen.

—>Wanneer het losmakingsproces de overgang bepaalt naar zelfstandigheid en volwassenheid betekent dit ook dat er nieuwe relatievormen in de plaats moeten komen.

Intimiteit: zich als persoon receptief en expressief opstellen voor de ander

Isolement: intieme relaties vermijden



Lichamelijke ontwikkeling

Lichaam en zintuigen hebben hun top bereikt.

Hersenen groeien nog door.

! Gezondheid op peil houden door gezonde voeding en lichaamsbeweging!

Stress – gevolgen van

- direct lichamelijke effecten
 - ~ verhoogde bloeddruk
 - ~ verminderd functioneren immuunsysteem
 - ~ verhoogde hormonale activiteit
 - ~ psychosomatische aandoeningen
- schadelijk gedrag
 - ~ toename van gebruik van nicotine, alcohol en drugs
 - ~ slechtere voeding
 - ~ minder slaap
- indirect gezondheid gerelateerd gedrag
 - ~ minder trouw aan medische adviezen
 - ~ zoeken van medische hulp langer uitstellen
 - ~ kleinere kans op medische hulp zoeken

Sociale en persoonlijke ontwikkeling

intimiteit en opbouwen van relaties zijn belangrijk

Bij het ontstaan van een vriendschap spelen nabijheid, overeenkomst en persoonlijke kwaliteiten een belangrijke rol. De ontwikkeling van een relatie volgt meestal een patroon van toenemende interactie, intimiteit en herdefiniëring

Volgens de Stimulus-Waarde-Rol-theorie (Murstein)

ontwikkelt elke relatie zich in een vaste volgorde van 3 stadia

1/ Stimulus

relaties gebaseerd op uiterlijk en lichamelijke kenmerken

2/ Waarde

toenemende overeenkomsten tussen waarden en opvattingen

3/ Rol

relatie is gebaseerd op specifieke rollen van de deelnemers

Theorie over beroepskeuze (Ginzberg)

- ° fantasieperiode: tot 11 jaar fantaseren (door rollenspel)
- ° experimentele periode: adolescenten – nadenken (Secundair Onderwijs)
- ° realistische periode: onderzoeken (door studie en werk)

Carrière consolidatie (Vaillant)

ontwikkelingsstadium tussen 20ste en 40ste levensjaar, waarin jongvolwassenen zich concentreren op hun carrière

MIDDELBARE LEEFTIJD

Conflict

* In het begin van deze fase is er het definitief worden van keuzes. Dit kan zorgen voor een bepaalde rust.

* Eens de 40 voorbij kan dit leiden tot onrust. "Midlifecrisis". Net zoals de puberteit verloopt deze fase voor iedereen problematisch.

* Tevreden zijn met eigenwaarden en keuzes leidt tot de generativiteit.

Generativiteitscrisis = verwekken en zorg dragen voor het behoud van de mensheid



Lichamelijke ontwikkeling

→ Mensen worden korter en zwaarder, fysieke kracht neemt af en hoeveelheid lichaamsvet neemt toe. De emotionele reacties op de lichamelijke veranderingen worden deels bepaald door ons zelfconcept.

→ Werking van de zintuigen m.n. het gezichtsvermogen, gehoor en de reactiesnelheid nemen af in deze fase.

→ Het vrouwelijk en mannelijk climacterium gaan gepaard met lichamelijke en psychische symptomen en veranderingen. Vrouwen die veel problemen verwachten en een negatief gevoel over de menopauze hebben, verklaren hier sneller allerlei symptomen door en hebben er dan mogelijks ook meer last van.

! Gezondheid

Lichaamsbeweging is belangrijk (gaat osteoporose tegen, invloed op lichaamsgewicht, spieren blijven krachtiger), gezonde voeding, niet roken en weinig alcohol bevorderen de gezondheid. In beweging blijven en gezond leven heeft ook invloed op het psychisch welbevinden.

Meeste mensen zijn gezond, hoewel de kans op chronische ziektes zoals artritis, diabetes en hoge bloeddruk en het aantal gevallen van kanker stijgt. Ook hartkwalen vormen een risico voor deze groep.

Sociale en persoonlijke ontwikkeling

Belangrijke thema 's in deze fase:

- zorg voor de volgende generatie, ouderschap begeleiden en aanmoedigen van jongere generaties in werk en vrije tijd (Erikson)
- betekenis van het leven achterhalen, tevreden zijn met het leven (Vaiillant)
- accepteren dat het leven eindig is (Gould)
- eerste tekenen van ouderdom ontdekken, beseffen dat niet alles meer bereikt zal worden (Levinson)

Midlifecrisis: fase van onzekerheid en besluiteloosheid door besef dat het leven eindigt

Relaties

→ Empty Nest Syndroom

ervaring van treurnis, bezorgdheid en depressie bij ouders omdat hun kinderen het ouderlijk huis hebben verlaten

→ Boemerangkinderen

jongvolwassenen die na vertrek uit het ouderlijk huis weer tijdelijk bij hun ouders van middelbare leeftijd komen wonen

→ Sandwich-generatie

generaties die tijdens hun middelbare leeftijd voor zowel hun kinderen als ouders zorgen

Werk en Vrije Tijd

Mensen hebben niet langer het gevoel dat ze zich in hun werk moeten bewijzen en hechten steeds meer waarde aan de bijdragen die ze kunnen leveren aan hun familie en de samenleving. Hoe ouder de werknemer, hoe tevredener over zijn werk.

Werkloosheid op middelbare leeftijd is een ontwrichtende ervaring. Voor hen die geen bevredigend werk meer zullen vinden, kan het hun hele wereldbeeld verpesten. Voor mensen die tot onvrijwillige pensionering gedwongen worden, kan het verlies leiden tot pessimisme, cynisme en moedeloosheid. Het overwinnen van deze gevoelens kost veel tijd en aanpassing.

Burn Out = chronische energiestoornis, anders dan depressie en overspannenheid

Kenmerkt zich vooral door vermoeidheid en problematische attitudes en wordt in gang gezet door extreme en voortdurende spanning op het werk.

Belangrijke ontstaans-factoren:

- arbeidsontevredenheid
- werksituatie
- gebrek aan sociale steun
- externe beheersingsoriëntatie
- passieve vorm van coping
- lage zelfwaardering

Mensen trekken zich terug en de Burn Out ontwikkelt zich verder. Men wordt apathisch, cynisch en rigide.

Symptomen Burn Out:

- Psychologisch
 - depressiviteit
 - emotionele uitputting
 - depersonalisatie
 - verminderd gevoel van eigenwaarde en persoonlijke bekwaamheid
 - gevoelens van hopeloosheid en teleurstelling
 - agressie, snelle irritatie, frustratie, achterdocht en wrok
 - verminderde concentratie
- Lichamelijk
 - hoofd- en maagpijn
 - misselijkheid
 - vermoeidheid
 - pijnlijke spieren in nek en lage rugpijn
- Gedrag
 - hyperactiviteit met overconsumptie van koffie, tabak en alcohol.

OUDERDOM

Conflict

De beroepsloopbaan is ten einde, men moet zich een andere functie aanmeten in de maatschappij: "gepensioneerd".



De bejaardheid is een moment van reflectie en zelfbeoordeling. De wijze waarop men aan zijn leven vormgaf, bepaalt de graad van tevredenheid.

Ego-integriteit = ertoe komen zijn hele persoon tot een eenheid te verwerken met inbegrip van de aspecten en gebeurtenissen die men vroeger probeerde te verdringen.

- een verzoening met het leven hoe het geweest is
- wie mislukt komt terecht in wanhoop en weerzin

Lichamelijke ontwikkeling

- Leeftijdscriminatie: vooroordelen over en discriminatie van ouderen (trager, vergeetachtiger, knorriger). Vrouwen hebben hier meer last van dan mannen.
- Veroudering: natuurlijke lichamelijke achteruitgang veroorzaakt door het ouder worden
- Primaire veroudering: veranderingen in lichamelijk en cognitief functioneren die het gevolg zijn van genetisch bepaalde, universele en onomkeerbare processen tijdens het ouder worden
- Secundaire veroudering: veranderingen in lichamelijk en cognitief functioneren die het gevolg zijn van ziekte, levensstijl of andere individuele verschillen

Verouderingsprocessen:

- hersenen worden kleiner en lichter
- doorbloeding van de hersenen neemt af
- aantal hersencellen neemt af
- bloedvaten worden stugger en krimpen => hart harder pompen
- ademhaling wordt minder efficiënt
- spiervezels nemen af
- langere reactietijd

! Gezondheid

Kans op chronische ziektes stijgt, aantal gevallen van kanker en hart- en vaatziekten stijgt verder.

Ouderen zijn gevoeliger voor psychische aandoeningen zoals bv depressie, die zich kenmerken door gevoelens van intens verdriet, pessimisme en wanhoop.

Oorzaken van depressie:

- minder onafhankelijk zijn door slechtere gezondheid en lichamelijke beperkingen
- minder controle over hun levensjaar
- verlies van naasten en dierbaren

Dementie

Verschillende ziekten die gekenmerkt worden door geheugenverlies en afname van de geestelijke vermogens.

Persoonlijke ontwikkeling

3 grote ontwikkelingstaken volgens Peck

1/ Herdefiniëren van het ik vs. preoccupatie met de werkdrol

mensen moeten zichzelf tijdens de ouderdom opnieuw definiëren op een manier die los staat van hun beroep of werkdrol

2/ Transcendentie van het lichamelijke vs. preoccupatie met het lichaam

periode waarin mensen moeten leren omgaan met en verder kijken dan de veranderingen in hun lichamelijke vermogens als gevolg van het ouder worden

3/ Transcendentie met het ik vs. preoccupatie met het ik

periode waarin men vrede moet zien te nemen met zijn aanstaande dood

Neugarten onderscheidt 4 manieren waarop ouderen omgaan met ouder worden.

1/ gedesintegreerd en ongeorganiseerd type

= kunnen ouder worden niet accepteren, ervaren wanhoop, wonen vaak in verpleeg- of verzorgingstehuis

2/ passief-afhankelijk type

= bang, angstig en afhankelijk

3/ afwerend type

= proberen ouder worden tegen te houden, accepteren het niet

4/ geïntegreerd type

= accepteren dat ze ouder worden, behouden eigenwaarde

Werk, Vrije Tijd en Pensionering

Stadia pensionering

- wittebroodsweken: ontplooiën van activiteiten die eerst onmogelijk waren
- teleurstelling: missen van het werk en moeite hebben om bezig te blijven
- heroriëntatie: ontplooiën van nieuwe en bevredigende activiteiten
- pensioenroutine: tevredenheid met nieuwe levensfase
- afronding: door slechte gezondheid niet meer voor zichzelf kunnen zorgen

Kenmerken succesvol pensioneren

- maak van tevoren een financieel plan
- kijk of het mogelijk is geleidelijk minder te gaan werken
- onderzoek wat je interesses zijn
- bespreek met je partner hoe het leven er na pensionering uitziet
- denk na over hoe en waar je wil wonen
- zoek vrijwilligerswerk

Relaties

Vriendschappen en familie zijn erg belangrijk op latere leeftijd. Ze zorgen voor:

- gevoel van persoonlijke controle
- sociale en emotionele steun
- kameraadschap