

Die subjektiewe ervaring van eensaamheid by ouer dames – toepassing van die Mmogo-metode™

Older women's subjective experience of loneliness – applying the Mmogo-method™

VERA ROOS & LIZANLÉ DE JAGER

Skool vir Psigososiale Gedragwetenskappe,

Noordwes-Universiteit, Potchefstroom

E-pos: vera.roos@nwu.ac.za



Lizanlé de Jager



Vera Roos

VERA ROOS is hoogleraar in Sielkunde by die Noordwes-Universiteit se Potchefstroomse kampus. Vanaf 1992 tot 2003 het sy by die Universiteit van Pretoria gemeenskapsprojekte bestuur met die spesifieke oogmerk om die potensiaalontwikkeling van voorheen benadeelde gemeenskappe te fasiliteer. Tot op datum het sy 31 portuur geëvalueerde artikels in nasionale en internasionale tydskrifte gepubliseer en bydraes tot 14 hoofstukke in handboeke gemaak. Sy het ook by nasionale en internasionale kongresse verskeie voordragte gelewer en plakkaataanbiedings gemaak oor onderwerpe wat fokus op instaatstellende kontekste, verhoudingswelsyn en ouer mense. Vera se teoretiese benadering, naamlik dat die dinamiese prosesse in komplekse sisteme in 'n breër sosiokulturele omgewing ingebed is, het die agtergrond voorsien vir die ontwikkeling van die Mmogo™-metode. Hierdie metode stel navorsers in staat om die betekenis wat mense aan geleefde ervarings heg te ontdek.

VERA ROOS is a Professor of Psychology at the North-West University's Potchefstroom Campus. For the period of 1992 until 2003 she managed community psychology projects with the specific objective of facilitating the development of the potential within disadvantaged communities at the University of Pretoria. To date she has published 31 peer reviewed papers in national and international journals and contributed to 14 chapters in textbooks. She has also presented various papers and posters at national and international conferences on topics focusing on enabling contexts, relational wellbeing and older persons. Vera's theoretical approach, namely that the broader social environment informs the dynamic processes in complex systems, provided the background for the development of the Mmogo™ method. This method assists researchers in discovering meanings that people attach to their lived experiences.

LIZANLÉ DE JAGER is 'n gegradueerde MA-student van die Noordwes-Universiteit in Potchefstroom. Sy het in 2004 ingeskryf vir 'n graad in Sielkunde en is gekleur om 'n honneursgraad in 2007 te doen. Sy het in September 2009 haar meestersgraad in Navorsingsielkunde verwerf. Lizanlé het haar verhandeling voltooi en in 2009 ook 'n plakkaataanbieding gedoen by 'n internasionale kongres. Sy is betrokke by verskeie navorsingsprojekte by Die Eenheid vir Professionele Opleiding en Dienslewering in die Gedragwetenskappe (EPOG) by die Universiteit van die Vrystaat waar sy tans werksaam is. Sy het 'n besondere belangstelling in gerontologiese studies ontwikkel en woon in Maart 2010 'n internasionale Alzheimer kongres by waar sy ook 'n mondelinge bydrae lewer. Sy beoog om in die nuwe akademiese jaar met 'n PhD-graad te begin by die Noord-Wes Universiteit, Potchefstroom.

LIZANLÉ DE JAGER is a graduated MA-student at the North-West University in Potchefstroom. She enrolled for a bachelor's degree in Psychology in 2004 and was selected to do an honours degree in 2007. She obtained her master's degree in Research Psychology in September 2009. Lizanlé completed her dissertation and also presented a poster at an international conference in the past year. She has been involved in various research projects at The Unit for Professional Training and Services in the Behavioural Sciences (UNIBS) at the University of the Free State where she is currently employed. She has found a special interest in gerontological research and is attending an international Alzheimer conference in March 2010, where she will make an oral contribution. She aims to start with a PhD degree in 2010 at the North-West University, Potchefstroom.

ABSTRACT***Older women's subjective experience of loneliness – applying the Mmogo-method™***

Loneliness is a threat to quality of life and indicates a poor prognosis during aging. A qualitative, phenomenological study among white Afrikaans-speaking older women was conducted to explore their experience of loneliness.

The research was undertaken at a service centre for elderly persons where cognitively sound older women voluntarily participated in the research. Fifteen women were purposefully selected to obtain their experience of loneliness via their own visual projections (the Mmogo method™), a focus group discussion, individual interviews, as well as personal journal entries. The Mmogo method™ provides valuable information about socially constructed aspects that are often difficult to verbalise. Various guidelines were followed to ensure the trustworthiness of the study, such as triangulation of data, member checking, an extended period in the field and the inclusion of rich descriptions.

Two central themes emerged from the thematic data analysis, being causes of loneliness (including multiple losses at a personal level as well as interpersonal losses; changed family relations and a downsized living world) and strategies to deal with loneliness (such as the actualising of religion, reminiscing on the past, an active involvement in life and denial).

The most important finding of this research is that older white Afrikaans speaking women experience an intimate loss of the “self” because their identity is strongly associated with the specific roles and functions defined by the socio-cultural context in which they were socialised. These functions and roles emphasised the ultimate authority of the man. Women did not develop an independent identity that could continue once the prescribed traditional roles no longer applied.

Practical steps are suggested in order to support elderly women to process the multiple losses, to question socially acceptable roles and functions of women, and to create independent interests. Further studies could possibly be extended to older women in other cultures.

KEY WORDS: Elderly persons, elderly women, loneliness, phenomenology, identity, roles, social roles, silent generation, Mmogo-method™

TREFWOORDE: Ouer persone, ouer vroue, eensaamheid, fenomenologie, identiteit, rolle, sosiale rolle, stilswyende generasie, Mmogo-metode™

INLEIDING

Die Suid-Afrikaanse ouer bevolking groei toenemend. Statistiek Suid-Afrika se 2001-sensus dui aan dat 7,3 % van die Suid-Afrikaanse bevolking op daardie tydstip reeds ouer as 60 jaar was (Government Gazette 2006). Boonop het hierdie syfer, volgens die Departement Maatskaplike Ontwikkeling (Department of Social Development 2005) tussen 1996 en 2001 'n toename van 4% getoon. Iets wat onder andere toegeskryf word aan meer sterftes as gevolg van MIV/Vigs in die ouerdomsgroepe 0-14 en 15-39 jaar, maar wat ook te danke is aan verbeterde mediese sorg (Statistics South Africa 2007).

Die meeste ouer persone staan voortdurend voor die uitdaging om aan te pas by die werklikheid daarvan dat hulle liggaams- en intellektuele funksies afneem, asook by interpersoonlike verliese – wat dikwels 'n herdefiniëring van rolle impliseer (Giles 2005). Interpersoonlike verliese het dikwels 'n groter impak op ouer vroue omdat hulle tradisioneel nouer bande met hul kinders en vriende het en oor groter sosiale netwerke beskik as ouer mans (Rokach 2007). Uit

Rokach (2007) se navorsing het byvoorbeeld geblyk dat ouer vroue veral hoër vlakke van eensaamheid ervaar as mans. Meer vrouens as mans staan hul eggenote aan die dood af en dit veroorsaak noodsaaklike aanpassings by nuwe lewenswyses, terwyl dit terselfdertyd ingrypende implikasies inhou vir die manier waarop hulle hulle sosiale rolle vervul. Indien weduwees nie genoegsaam by veranderende lewenswyses kan aanpas nie, verhoog dit die risiko van sosiale isolasie, wat eensaamheid in die hand kan werk (Holmén & Furukawa 2002).

Eensaamheid word gedefinieer as voortdurende emosionele belewenisse wat vervreemding, misverstande of verwerping insluit. Persone wat eensaam is, het 'n behoefte aan gepaste en betekenisvolle verhoudings waarbinne interaksie kan plaasvind en emosionele ervarings gedeel kan word (Donaldson & Watson 1996; Kaufman & Elder 2003; Paul, Ayis & Ebrahim 2006; Savikko, Rotasolo, Tilvis, Strandberg & Pitkälä 2005). Dit is belangrik om eensaamheid by ouer persone te bestudeer, aangesien dit lewenskwaliteit beperk en 'n swak prognose in hoë ouderdom het (Chalise, Siato, Takahasi & Kai, 2006; Savikko et al., 2005). In 'n studie deur Wilkonson en Pierce (1997) word aangedui dat eensaamheid 'n verband met depressie toon en dat depressiewe ouer persone geneig is om te vereensaam.

Die beleving van eensaamheid deur ouer vroue kan volgens Giorgi (2000) binne die fenomenologiese teorie verstaan word. Volgens die fenomenologiese benadering word eensaamheid op 'n unieke en individuele wyse deur ouer vroue ervaar en is dit 'n fenomeen wat ontstaan uit die interaksie met ander mense en die verhouding tot die wêreld (Eatough & Smith 2008). Hierdie individuele leefwêreld is duidelik ook verbind met die sosiale en historiese konteks waarin die ouer vroue ontwikkel en geleef het.

Geen aanduiding kon egter opgespoor word dat daar enige kwalitatiewe navorsing beskikbaar is wat eensaamheid by ouer vroue binne die Suid-Afrikaanse konteks bestudeer nie. Die vraag oor wat ouer Afrikaanssprekende vroue se persoonlike belewenisse van eensaamheid sou wees, is dus nog nie ondersoek nie. Die doel van hierdie studie is om die subjektiewe ervaring van eensaamheid by Afrikaanssprekende ouer vroue te begryp, met die gevolglike doel om dan vanuit hierdie begrip aanbevelings vir die hantering daarvan, te maak.

NAVORSINGSMETODE EN NAVORSINGSONTWERP

'n Kwalitatiewe navorsingsmetodologie is geskik om die navorsingsfenomeen te ondersoek, aangesien dit navorsers in staat stel om interpretasies te maak van ouer dames se ervaring van eensaamheid (Denzin & Lincoln 1998; Leedy & Ormrod 2005; Terre Blanche, Durrheim & Painter 2006). Die interpreterende fenomenologiese metode is gebruik om 'n indringende ondersoek te doen van die beleefde ervarings van eensaamheid by ouer vroue en om aan te toon hoe hulle uit hierdie ervarings sin maak (Giorgi 2000; Leedy & Ormrod 2005).

Navorsingskonteks en deelnemers

Die dienssentrum waar die navorsing plaasgevind het, is geleë in Potchefstroom – 'n stedelike dorp in 'n landelike omgewing waar nagenoeg 10 400 persone ouer as 60 jaar woonagtig is (Statistics South Africa 2001). Die dienssentrum fokus spesifiek op die lewering van dienste soos persoonlike versorging, spyseniering, die vervoer van ouer persone, ontspanningsgeleenthede en georganiseerde groepsaktiwiteite.

Die deelnemers is almal Afrikaanssprekende blanke dames wat opgegroeï het, en sosiaal aktief was, in 'n tydperk wat volgens Codrington en Grant-Marshall (2005) gekenmerk is deur 'n sterk patriargale gesins- en samelewingstruktuur. Binne die sosiale struktuur van hierdie

tydperk, het vrouens nie stemreg gehad nie. Baie vrouens was huisvrouens en diegene wat wel poste beklee het, het nie gekwalifiseer vir verbandlenings nie en is ook volgens ander salarisskale vergoed as hul manlike eweknieë (Moran 2006). Mans is kollektief in die samelewing aanvaar as die onbetwiste hoof van die gesin. Die bevindinge van hierdie navorsing moet daarom binne die konteks daarvan gesien word dat die huidige ouer blanke dames vroeër hoofsaaklik die rol van versorger in hulle huishoudings ingeneem het.

Doelgerigte steekproefneming (McMillan & Schumacher 2001) is gebruik om persone bo die ouderdom van 60 jaar, wat steeds primêr selfonderhoudend en onafhanklik is, en nie ooglopende kognitiewe beperkings ervaar nie, te identifiseer. Vyftien dames, tussen die ouderdom van 62 en 80 jaar en met 'n gemiddelde ouderdom van 72, is by die studie betrek. Huwelikstatus is nie as 'n seleksiekriterium gebruik nie, hoewel die meeste van die deelnemers weduwees was, terwyl enkele steeds getroud was.

Prosedure

Die dienssentrum se maatskaplike werker het versoek dat die belewing van eensaamheid by ouer vroue ondersoek word, sodat voorkomende programme ontwikkel kon word waardeur die dienste wat deur die dienssentrum aangebied word, verbeter kon word. Die dienssentrum het die lede ingelig oor die beoogde navorsing en almal is uitgenooi om daaraan deel te neem. Diegene wat vrywillig ingestem het en ook aan die seleksiekriteria voldoen het, is betrek by verskeie geleenthede waartydens data ingesamel is. Die eerste geleentheid het die vorm van 'n fokusgroep aangeneem en deelnemers het gedagtes oor eensaamheid uitgeruil. Die doel hiervan was om die navorsingsvraag duidelik te maak. Hierna is die deelnemers aan die verskillende data-insamelingsmetodes bekendgestel. Deelnemers is later individueel besoek en die resultate is geverifieer. Die resultate is aan die dienssentrum beskikbaar gestel.

Data-insamelingsmetodes

Ter wille van verhoogde betroubaarheid (Krefting 1991) is verskillende maniere van data-insameling tydens die studie gebruik. Data is induktief ingesamel aan die hand van die volgende drie bronne: deur die toepassing van die Mmogo-metode™, die voer van individuele onderhoude en die benutting van joernaalinskrywings. Data-insameling het plaasgevind totdat dataversadiging (Charmaz 2005) bereik is.

Die Mmogo-metode™

Die Mmogo-metode™ berus op die Gestalt-teorie wat die interaksie tussen die individu en die omgewing beklemtoon (Corey 2005; Sharf 2000). Dit is 'n metode waardeur die navorser, deur die gebruik van visuele projeksies, insig in die simboliese betekenis van beleefde ervarings kry (Roos 2009). Deelnemers is gevra om hul ervaring van eensaamheid visueel uit te beeld met behulp van klei, krale en stokkies. Die opdrag was: *Gebruik die materiaal voor u en maak enige iets wat sal uitbeeld hoe u eensaamheid ervaar.* 'n Foto van elke deelnemer se visuele voorstelling is geneem en dit is as visuele data hanteer. Deelnemers is gevra om hulle visuele voorstellings te verduidelik en aan te toon hoe dit verband hou met hul ervaring van eensaamheid.

Individuele onderhoude

Tydens die voer van individuele onderhoude, is vrae soos die volgende gestel: Wat beteken eensaamheid vir u? Watter faktore dra by tot u ervaring van eensaamheid? Hoe hanteer u eensaamheid? Watter struikelblokke bestaan ten opsigte van die hantering van eensaamheid? Uit die antwoorde op hierdie vrae is inligting bekom oor feite, oortuigings en persepsies, asook motiewe, standaarde en huidige gedrag soos voorgestel deur Silverman (1993). Die onderhoude is verbatim getranskribeer en die getranskribeerde teks is met die klankopnames vergelyk om te verseker dat dit ooreenstem.

Joernaalinskrywings

Volgens Alaszewski (2006) se voorstel is deelnemers gevra om vir 'n tydperk van 10 dae lank joernaalinskrywings te maak van die gedagtes, gevoelens en ervarings wat hulle ten opsigte van eensaamheid beleef. Die doel met hierdie data-insamelingsmetode was om moontlike nuwe inligting te bekom wat nie deur die voer van onderhoude of die gebruik van die Mmogo-metode™ verkry is nie. Die joernaalinskrywings is verder ook bestudeer om vas te stel of herhalende patrone voorkom.

Data-analise

Tekstuele analise

Die data wat deur middel van verbale beskrywings ingesamel is, is verbatim getranskribeer sodat dit in 'n tekstuele formaat beskikbaar kon wees. Hierdie tekstuele data, asook die joernaalinskrywings, is geanaliseer met behulp van inhoudsontleding soos beskryf deur Storey (2007). Hiervolgens word voorgestel dat die transkripsies herhaaldelik gelees en herlees word, ten einde 'n algemene indruk van die data te verkry. Daarna word temas geïdentifiseer en benoem. Die temas word met mekaar verbind deur dit te groepeer in verbandhoudende hoof temas en sub temas. Hierdie temas en sub temas word vervolgens saamgevat tot 'n geïntegreerde bespreking waarin die verbatim aanhalings van deelnemers gebruik word om die temas en sub temas te ondersteun en te illustreer.

Visuele analise

Die visuele data is op 'n overte én koverte wyse ontleed, aan die hand van die metode beskryf deur Emmison en Smith (2000) en Marvasti (2004). Die overte wyse het behels dat die deelnemers gevra is om hulle visuele uitbeeldings te beskryf aan die hand van die navorsingsvraag. Terwyl die koverte ontleiding weer behels het dat die visuele data as projeksies van deelnemers se belewenisse beskou is. Die uitbeeldings is dus beskou as die simboliese uitdrukking van emosionele belewenisse wat in werklikheid diepere betekenis inhou, en is saam met die overte beskrywings ontleed.

Vertrouenswaardigheid

Die volgende riglyne is gebruik ten einde die integriteit van die kwalitatiewe navorsingsproses en die bevindinge van die studie te verseker.

TABEL 1: Riglyne wat vertrouenswaardigheid verseker

Kriteria van toepassing op kwalitatiewe paradigma	Strategieë vir die bereiking van vertrouenswaardigheid
<p>Geloofwaardigheid Geloofwaardigheid word verkry wanneer die deelnemers se deurleefde ervarings en waarnemings van eensaamheid op só 'n wyse verkry word dat die studie 'n akkurate weergawe van die deelnemers se interpretasies van eensaamheid is (Krefting1991).</p>	<p>Voldoende tyd in die studieveld Baie ure is in die geselskap van ouer persone by verskeie residensiële versorgingseenhede spandeer en gesprekke is met hulle oor die onderwerp gevoer voordat die navorsing in die dienssentrum gedoen is.</p> <p>Onderhoude Onderhoudvoering het tot geloofwaardigheid bygedra, aangesien die herformulering en herhaling van vrae, asook die uitbreiding daarop, by verskeie geleenthede toegepas is. Geloofwaardigheid is verhoog omdat die vrae nie net tydens verskeie geleenthede gestel is nie, maar ook omdat dit herhaal is, daarop uitgebrei is en vrae ook anders formuleer is.</p> <p>Die rol van die navorser Die navorser was deurgaans by die verloop van die hele navorsingsproses betrokke en het getoon dat sy vertrouwd is met sowel die onderwerp van die studie as die konteks waarbinne die navorsing plaasgevind het.</p>
<p>Oordraagbaarheid Die term oordraagbaarheid dui op die mate waarvolgens die bevindings veralgemeen kan word en dus ook hoe gepas dit in soortgelyke omstandighede of vir verwante studies mag wees (Krefting1991; McInnis & White, 2001).</p>	<p>Digte beskrywings Ryk en digte beskrywings is gedurende die navorsingsverloop bekom, sodat die leser ook toegang het tot die data.</p> <p>Seleksie van deelnemers Ouer persone is deur middel van doelgerigte steekproefneming geïdentifiseer op grond van hulle spesifieke behoefte om oor hulle ervarings van eensaamheid te praat.</p>
<p>Betroubaarheid Die betroubaarheid van die studie is daardie mate van ooreenstemming wat ten opsigte van die navorsingsbevindings bereik word, wanneer die studie op 'n ander tydstip, maar onder dieselfde omstandighede en binne dieselfde konteks, uitgevoer sou word (Creswell 2003).</p>	<p>Triangulasie Triangulasie bevorder die geldigheid, betroubaarheid en ook die kwaliteit van data, aangesien dieselfde fenomeen uit meer as een databron bestudeer word. In die betrokke studie is van meervoudige data-insamelingsmetodes gebruik gemaak, soos die gebruik van joernaalinskrywings, die voer van individuele onderhoude en die toepassing van die Mmogo-metode™.</p> <p>Betroubaarheidsoudit Nie een persoon se ervaring van eensaamheid is dieselfde as dié van 'n ander nie. Direkte aanhalings van die deelnemers is in die studie ingesluit om die leser in staat te stel om self die bevindinge te verifieer.</p>

TABEL 1: Riglyne wat vertrouenswaardigheid verseker (*vervolg*)

Kriteria van toepassing op kwalitatiewe paradigma	Strategieë vir die bereiking van vertrouenswaardigheid
<p>Gelykvormigheid Gelykvormigheid verwys na die navorsingsprosedures en die mate waarin die bevindings vry is van bevooroordeelings. Neutraliteit word bereik as die geloofwaardigheid, waarde en ook toepaslikheid van die navorsing, verseker is. Hierdeur word die bevindings van die studie aan die data verbind (Krefting1991; McInnis & White 2001). Die deelnemers se woorde word aangehaal en foto's van die visuele uitbeeldings wat hulle gemaak het, word ingesluit. Sodoende word toepaslikheid verhoog deurdat dit die deelnemers se ervarings is wat beklemtoon word en nie die navorser se interpretasies nie.</p>	<p>Refleksiwiteit Die navorser het veldnotas gemaak, gereelde persoonlike kontak met die deelnemers gehandhaaf en opvolg- onderhoude met die deelnemers gevoer. Die foto's van die visuele voorstellings, en ook die psigologiese refleksie hierop, gee toegang tot die navorser se interpretasies. Gelykvormigheidsoudit Hierdie oudit sluit in die verbatim aanhalings van deelnemers, wyse waarop die data gereduseer is en gerekonstrueer is asook die prosesnotas wat die prosedure en ontwerp insluit.</p>

Etiese goedkeuring

Die navorsing is deel van die projek *An exploration of enabling contexts*, waarvoor etiese goedkeuring verkry is van die etiekkomitee van die Noordwes-Universiteit, met die nommer 05K14. Die studie is uitgevoer volgens die voorskrifte van die *Health Professions Council of South Africa (HPCSA)* (<http://www.apa.org/ethics/>). Ingeligte toestemming is verkry van sowel die maatskaplike werkster by die dienssentrum, as die deelnemers. Die deelnemers se privaatheid, identiteit en anonimiteit word deurgaans beskerm. Deelnemers het vrywillig deelgeneem aan die navorsing en kon te enige tyd daarvan onttrek sonder benadeling van regte.

BEVINDINGS

Die volgende hoofemas en subtemas is geïdentifiseer.

Tabel 2 : Temas en subtemas

Temas	Subtemas
Oorsake van eensaamheid	Meervoudige verliese <ul style="list-style-type: none"> - Persoonlike verliese - Interpersoonlike verliese - Verlies van sosiaal bekende rolle Veranderde gesinsverhoudings Verkleinde leefwêreld
Hanteringstrategieë	Geloof uitgeleef deur godsdienste Reminissering oor die verlede Aktiewe betrokkenheid by die lewe Ontkenning

OORSAKE VAN EENSAAMHEID

Die oorsake van eensaamheid sluit meervoudige verliese, veranderde gesinsverhoudings en 'n verkleinde leefwêreld in.

Meervoudige verliese

Meervoudige verliese wat met veroudering geassosieer word, betrek sowel persoonlike en interpersoonlike verliese, asook die verlies aan sosiaal vertroude rolle.

Persoonlike verliese

Persoonlike verliese dui op die verlies van gesondheid, wat gepaard gaan met die verlies aan 'n funksionele liggaam en die verlies aan die bekende self. Die afname van liggaamsfunksies word beskryf as die verlies van vaardighede en energie wat ouer persone se vermoë beperk om by andere betrokke te wees. Die verlies van mobiliteit dra by tot isolasie, eensaamheid en ongemak. Een van die ouer deelnemers beskryf dit soos volg: *Ek het baie pyn, 'n chroniese pyn en 'n chroniese moegheid en dan ook 'n spierswakke – ek kan of wil niks meer doen nie, ek sien nie meer ander mense nie, maar ek het ook nie krag nie.* Nog ander bevestig dit: *Ag, my oë verswak, my gehoor verswak ... my krag is op. Ek kan nie meer die dingetjies doen waarvan ek hou nie; en ek glo die eensaamheid veroorsaak dat my gesondheid agteruit gaan want ek word deesdae baie meer bewus van pyne en skete in my liggaam.* Die isolasie wat siekte meebring word in die volgende aanhaling uitgelig: *Daar is baie bejaardes hier wat nie meer kan loop of beweeg nie, hulle lê heeldag. As jy op soek is na eensames, moet jy met hulle gaan praat.*

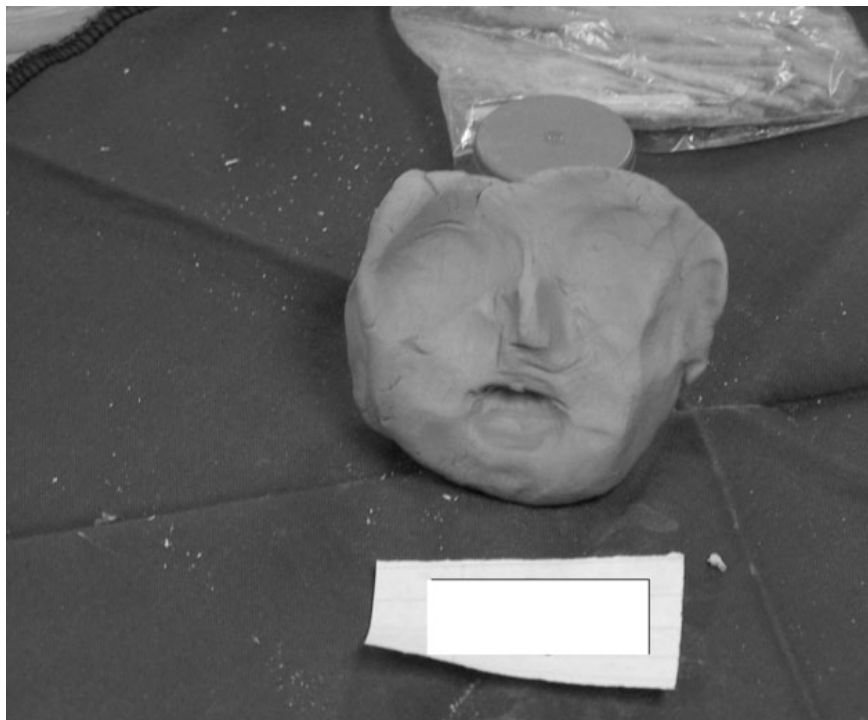
Deelnemers druk deurlopend 'n gemis aan die vertroude “self” uit. Veroudering word beleef as 'n stelselmatige proses van vervreemding van die self. Een deelnemer beskryf dit só: *As ou mens neem jy afskeid van jouself omdat jy begin vergeet en ook fisies nie meer dieselfde funksioneer nie.* 'n Ander deelnemer beskryf dat dit vir haar is asof sy 'n masker dra, omdat sy nie meer soos haar bekende self voel of lyk nie: *Jy word jou eie masker omdat jy nie meer soos jouself lyk of voel nie. Eintlik is jy nie meer jouself as jy oud is nie. Jy lyk nie meer soos wat jy gelyk het nie, Jy is nie meer nie.* In Figuur 1 word die belewenis van een van die deelnemers uitgebeeld as die ervaring dat dit voel asof sy nie net agter 'n masker van eensaamheid versteek is nie, maar asof sy self die masker word – omdat veroudering 'n vervreemding van die fisiese en psigiese self meebring. Hierdie idee van vervreemding en 'n masker, is soos volg uitgebeeld:

Ander belewenisse wat verband hou met maskers, is die aanduiding deur deelnemers dat dit voel asof hulle nie meer 'n identiteit het nie. In Figuur 2 beeld die deelnemer 'n misvormde figuur uit. Haar beskrywing daarvan is dat hierdie visuele voorstelling haar uitbeeld as iemand wat haarself nie meer ken nie en dikwels haarself van ander en die wêreld wil wegsteek.

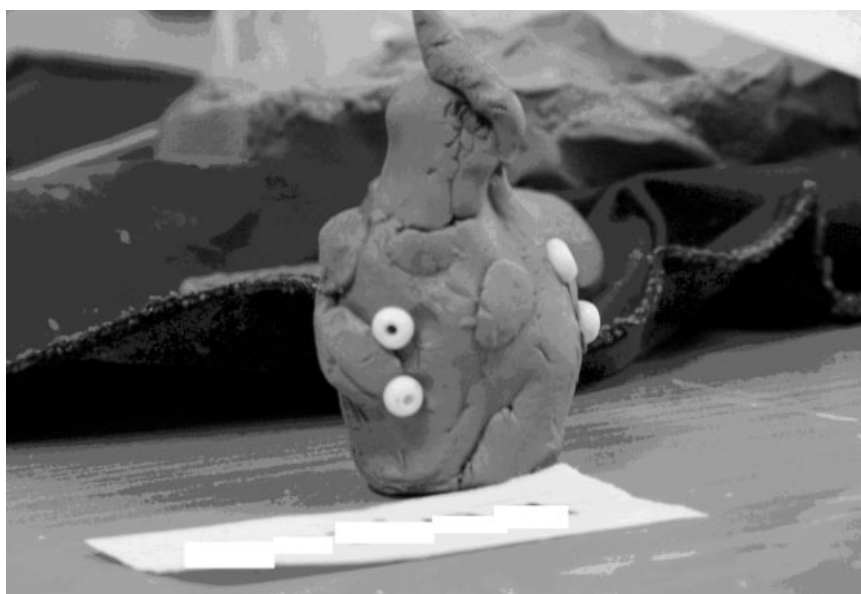
Die deelnemer se beskrywing van die visuele voorstelling van haarself, lui: *Jy voel soos daai beeld as jy eensaam is ... Soos daai arm wat die gesig toehou ... Sien jy ...? Jy wil jouself net toemaak, want jy kan nie meer nie. Party dae ken ek nie myself nie.*

Interpersoonlike verliese

Die lewensverhale van weduwees verwoord dat die verlies aan 'n lewensmaat gepaard gaan met die verlies van 'n hele lewe vol herinneringe. Een van die deelnemers verwoord dit soos volg: *Ek het altyd met my man gesels oor my probleme en my hartseer, maar nou voel ek dat ek niemand*



Figuur 1: Maskerbeeld wat eensaamheid uitbeeld.



Figuur 2: Beeld van die "self" in eensaamheid.

het om mee te praat en te sê hoe ek voel nie. 'n Ander sê: Dit is nou vir my moeilik ná my man se dood. Hy was alles vir my. Ek het alles vir hom gedoen. Nou is ek oud. My lewe is eintlik verby en daar is nie meer baie oor nie – behalwe die eensaamheid.

Die verlies aan geliefde persone wat na aan hulle was, laat 'n gemis by ouer persone. Die volgende aanhaling dui op die verlies van gesinsverhoudings in die primêre gesinslewe: *Ek was die middelste van ses kinders, almal is al dood: my ouers, my broers en susters, my man en my kind. Ek het hulle almal verloor.*

Die verlies van betekenisvolle vriendskapsverhoudings dra verder by tot die ervaring van eensaamheid. Dit is veral opgemerk in die veranderde verhouding tussen getroude vriende en ouer persone wat enkelopende status verwerf het ná die afsterf van 'n eggenoot. Dit blyk dat deelnemers ontnugter is omdat hulle meer van die verhoudings verwag het. 'n Deelnemer sê: *Dit voel vir my of al my getroude vriende verskonings het en heelyd ander goed en verpligtinge het wat hulle besig hou. Hulle kom kuier nie meer soos altyd voor my man se dood nie.* Die verlies van vriendskapsverhoudings laat ouer vroue soms baie ontwortel voel, soos duidelik blyk uit die volgende reaksie: *Daar is nie meer die ou vriende wat ek altyd gehad het nie ... baie is al dood en die ander bly te ver en is self ook siek. Met die nuwe mense voel mens nie altyd soos met jou ou vriende nie.*

Die voortdurende aanpassing by nuwe verhoudings laat sommige ouer vroue ontuis en onwelkom voel. Daar is ook beperkte keuses aangesien daar minder beskikbare sosiale netwerke oorgebly het vir ouer vroue. Dit word duidelik uit die volgende deelnemer se aanhaling: *Jy weet, om heelyd so te moet aanpas is ook waar 'n mens begin eensaam voel. Hmmm, as jy so ruk lank by 'n broer of 'n suster tuis is en dan na so ruk begin jy voel jy is nou half in die pad, dan weet jy jy moet nou weer 'n skuif maak. Maar waarheen?*

Verlies van sosiaal vertroude rolle

Die sosiokulturele konteks waarbinne die deelnemers aan hierdie studie gesosialiseer is, onderlê hul ervarings van eensaamheid. Binne die gestereotipeerde Afrikaanse sosiokulturele konteks, het sosiaal gedefinieerde rolle vir mans en vrouens bestaan. Van mans is byvoorbeeld verwag om sowel broodwinners te wees, as outoriteitsfigure wat gesag oor hulle vrouens en kinders uitoefen. Van vrouens is verwag dat hulle afhanklik, ondergeskik en onderdanig aan hulle mans moes wees. Vrouens moes dikwels ter wille van hulle mans en gesinne hulle eie voorkeure en posisies prysgee. Hulle het die rol van vrou, ma en versorger vervul. Een deelnemer verwoord dit sô: *My man was in die polisie en ons is mos elke tweede jaar verplaas hier in die vroeër jare. Hy het gewerk en ek was by die huis saam met die kinders. Ek moes elke week sy hemde stywe, kyk na die kinders, sorg vir kos. Jy weet mos ... 'n Vrou se werk. 'n Ander beskryf dit sô: *Daar is 'n stuk van my lewe waarvan ek niks anders as die kinders en skool en huiswerk en kosmaak onthou nie. Dit was 'n baie besige tyd. Ek het gebak ook nog vir 'n ekstra inkomste.**

Die opofferinge van die self ter wille van ander blyk duidelik in die volgende vertelling van een van die deelnemers: *Ek is 'n Gereformeerde, maar my man was NG. Toe is ek nou oor na sy kerk toe. Vrouens se rolle was daarop afgestem om hulle gesinne fisies en emosioneel te versorg. Een deelnemer, wie se man oorlede is, wys op die reuseverskil tussen haar huidige situasie en haar verlede: *As die kar daar onder indraai, eerste wat ek dink, is: Wat eet ons? Selfs toe die kinders al uit die huis is, het dit so gebly. Dit is nou nie meer so nie ...**

Die volgende visuele uitbeelding druk een van die deelnemers se belewenis van haar rol en funksies as vrou in die huis uit. Die voorstelling bestaan uit 'n kind in 'n bababed, die deelnemer (wat verantwoordelik was vir die atmosfeer en huislikheid in die huis), 'n nessie (wat simboliseer

dat sy al die eiers in een nes bymekaar moes hou), die kospotte (“van Egipte,” soos wat sy gekook het) en ’n “kerfstok” (wat haar beleving dat die lewe verbygegaan en verander het, uitbeeld).



Figuur 3: *Uitbeelding van die vrou se rolle en funksies.*

Veranderde gesinsverhoudings

’n Hele aantal van die deelnemers wat alleen en onafhanklik woon, ervaar dat hul kenmerkende familiesamesyn ontbreek en dat die verhoudings verander het. ’n Aanhaling uit ’n joernaal dui daarop dat verandering steeds moeilik is om te aanvaar: *’n Kleinigheid het my weer platgeslaan, maar dit sal ook weer verbygaan. Sondag was nog altyd familiedag, maar deesdae is dit nie meer so nie. Die kinders doen nou hulle eie ding.* Verder vra nog ’n deelnemer selfondersoekend in haar joernaal waarom haar leemtes en verlange net tydelik gevul word wanneer die kinders besoek aflê. Sodra die kinders vertrek, keer die gevoel van eensaamheid weer terug. Die verandering in haar eie optrede en haar ervaring van haar familielede, is vir haar vreemd: *Hoekom voel ek vanmôre weer alleen, moedeloos en lusteloos en eensaam? Dit nadat ek gister so lekker gevoel het toe die kinders hier was? My seun en skoondogter het kom eet, maar nes ek lekker begin gesels, moet hulle weer gaan.*

Een deelnemer, wat lid was van sowel ’n baie groot eie en ook ’n primêre gesin, druk haar behoefte aan samesyn soos volg uit: *Ek voel vanmôre weer so alleen. Ek sal beter voel as daar iemand saam met my kan bly. Soms aanvaar ek die alleen wees, maar ek voel so opgeskeep met*

myself. Die kinders kom nie meer hier nie, almal is besig. My ander familie is almal oud en self ook siek.

Verkleinde leefwêreld

Baie van die deelnemers het verhuis: van groot woonhuise na 'n kamer, of 'n klein woonstel, in 'n vreemde omgewing. Die leefruimte waarbinne die ouer persoon funksioneer, verklein nog verder namate die persoon verswak en minder funksionierend raak. Die meeste deelnemers beskryf die ervaring hiervan as 'n gevoel van "ingeperkteid". Een deelnemer verduidelik dit soos volg: *Vroeër jare was die uithoeke van die wêreld jou grense. 'n Mens se liggaam kon enige iets doen en na enige plek gaan. Deesdae is jy beperk tot jou huis – as jy een het. Of jou ou kamertjie waarin jy bly.*

Ook die gebrek aan mobiliteit wat ouer persone ervaar, dra verder by tot die verkleining van hul leefwêreld. 'n Deelnemer sê dat sy nou minder in staat is om vryelik rond te gaan, as waaraan sy voorheen gewoond was.

HANTERINGSTRATEGIEË

Hanteringstrategieë is daardie meganismes wat ouer mense gebruik om hulle in staat te stel om aan te pas by verandering, of om sekere gevoelens te kan hanteer. Die gebruik van hanteringstrategieë is 'n subjektiewe keuse om eensaamheid te hanteer.

Geloof uitgeleef deur godsdiens

Geloof word dikwels deur sommige deelnemers gebruik om negatiwiteit, swaarkry, verlies en ook eensaamheid te hanteer. Godsdiens bied 'n toevlugsoord en laat deelnemers gerus voel dat hulle nie in beheer van hulle lewens staan nie. Hulle beleef begripvolle ondersteuning in hulle geloofslewe. Die navorsingsresultate wys ook uit dat ouer persone eensaamheid hanteer deur nie op hulself te fokus nie, maar hul energie via godsdiensbeoefening aan te wend in lofprysing en dankbaarheidsbetoning. 'n Ouer dame verduidelik: *Maar ek wil net vir jou sê: Daar is my anker. Ek het aan my Here vasgeklou, al die tyd. Juis in 'n bodemlose, diep put – donker, donker. En daar is net Een wat jou daar uithaal. Net Hy. En Hy het my daar uitgehaal. 'n Ander een weer, sê: Die geloof help vandag nog. Glo en vertrou. Al wie jy kan vertrou is jou Liewe Heer. En ek glo oor ek net die Here so vertrou. En Hy sal jou mos nooit in die steek laat nie. Nooit. Nou vandag nog.*

Deelnemers wy baie van hul tyd aan aktiwiteite ter versterking van hul geloof. Sommige aktiwiteite is bloot roetine, terwyl ander weer psigies opbouend en ondersteunend is. Die volgende aanhaling bevestig dit: *Vanoggend, soos elke ander oggend as ek wakker word, het ek gelees en gebid en toe met die dagtakies begin wat voor ontbyt afgehandel word. Nog 'n voorbeeld lui: Elke aand vyfuur en dan hou ek huisgodsdiens, dan kyk ek televisie.* Een deelnemer het byvoorbeeld voorgestel dat slaaploosheid nie oorkom moet word deur nuttelose aktiwiteite nie, maar gefokus moet word op 'n geestelike verhouding. Sy sê: *Moenie skape tel as jy nie kan slaap nie, praat liever met die goeie Herder. As ek nie geloof as anker gehad het nie, het ek onderdeur gegaan.* Geloofsgesprekke en godsdiens word dikwels die onderwerpe vir bespreking tydens sosiale interaksies. Een deelnemer beskryf dit soos volg: *Ons gesels baie oor die Bybel. Maak nie saak watter kerk nie, ons dien almal dieselfde Here.*

Reminissering oor die verlede

Reminissering dui op 'n sentimentele verlange na die verlede. Van die deelnemers het dit gerusstellend gevind om te peins oor die gebeure van die verlede en die hoogtepunte te herleef. 'n Ouer dame stel dit soos volg: *Positiewe gedagtes bring positiewe denke, so ek probeer maar oor al die mooi goed wat was, nadink. Mens mag nie kla nie ... Jy het steeds baie om voor dankbaar te wees.*

Nadink oor die verlede dien as 'n belangrike metode om te besin oor die kennis wat deur die loop van die ouer persoon se lewe verwerf is. Dit word só uitgedruk: *Nou wat ek nou altyd doen, dan dink ek so na [oor] my ou lewe wat verby is. Wat nou alles gebeur [het], hoe ek dit nou verwerk [het].*

Aktiewe betrokkenheid by die lewe

Baie van die deelnemers beklemtoon die belang daarvan om aktief betrokke by die lewe te wees, as 'n metode om eensaamheid te hanteer. Die lewe bied steeds die geleentheid vir dinamiese betrokkenheid, al bestaan daar 'n onvermoë by sommige ouer vroue om by al die moontlikhede betrokke te raak. 'n Deelnemer stel dit soos volg: *Ek moet myself besig hou en belangstelligs kry om die eensaamheid te verwerk. Die lewe hou nie op as jy 75 jaar oud is nie. Jou kragte word net minder. As ek dink, toe ek so jonk soos jy was, wou ek net dans ... Wat praat ek kind, nou dans ek net in my drome!*

Ontkenning

Met die term *ontkenning* word aangedui dat deelnemers die realiteit ontken, of dit verdraai. Eensaamheid kan byvoorbeeld nie as 'n ervaring erken word nie en die emosionele ervaring daarvan word dan vermy. Een deelnemer het gesê: *As ek so baie soos mevrou C moes kla, sou ek ook eensaam gewees het. Nee, ek los maar die eensaamheid vir ander.* In die onderhoude met deelnemers is reaksies op vrae oor eensaamheid soms baie verdedigend hanteer – asof die dames hulself moes oortuig van hul standpunt. *Ek is nie eensaam nie. Ek sien baie eensaamheid rondom my, maar ek is self nooit eensaam nie.*

'n Deelnemer het genoem dat sy al vir 9 jaar lank alleen woon en dat sy baie alleen is. Ná haar vertelling, is sy oor haar eensaamheid uitgevra en het sy die volgende teenstrydige stelling gemaak: *Man dit hang af van die persoon, soos jy ook sê. Dit hang af van sy omstandighede want eintlik is eensaamheid maar net as jy alleen voel, jy weet. As jy alleen voel en jy het niks meer om voor te lewe nie. Ek voel nie so nie. Ek is nou nog nie op daardie stadium nie.*

BESPREKING VAN BEVINDINGS

Veroudering word merendeels gekenmerk deur die voortdurende verandering van die bekende na die onbekende, en deur veelvuldige verliese. Volgens Berger (2006) kan hierdie meervoudige verliese tot gevolg hê dat 'n ouer persoon se veerkragtigheid uitgeput raak. In hierdie navorsing is bevind, wat ook deur die literatuur bevestig word (vergelyk Holmén & Furukawa, 2002; McAuley et al., 2000), dat veral die verlies aan geliefdes en gesondheid, groot aanpassings verg en met eensaamheid geassosieer word. Verskeie hanteringstrategieë om eensaamheid te verlig, is uitgewys. Soos die uitlewing van geloof en godsdiens, reminissering, nostalgie, aktiewe betrokkenheid by die lewe en ontkenning. Natale (2002) meld dat godsdiens mense se oriëntasie,

hulle fokus na buite, vergroot en 'n doelgerigte lewe beklemtoon. Die geloofsverhouding is 'n verhouding wat voortdurend beskikbaar is en nie afhanklik is van interpersoonlike verhoudings nie. Volgens Herbert (2008) is reminisering en die nostalgiese terugdink aan die verlede, belangrik om gevoelens van isolasie en eensaamheid te hanteer. Veral wanneer ouer vroue deur hul nabetraging sterkpunte kan identifiseer wat hulle tot hul voordeel kan gebruik. Ouer vroue hanteer eensaamheid ook deur 'n aktiewe betrokkenheid by die lewe.

Sommige hanteringstrategieë is moontlik nie so konstruktief van aard nie, aangesien dit die realiteit ontken of verdraai (Corey, 2005) – moontlik omdat die realiteit te bedreigend vir die persoon is. Volgens McInnis en White (2001) sien baie ouer persone eensaamheid as 'n stigma wat ontken moet word en om hierdie rede is hulle teensinnig om hul ervarings daarvan te erken.

Die unieke bydrae van hierdie navorsing is egter die bevinding dat ouer Afrikaansprekende vroue hul belewing van eensaamheid uitdruk as die verlies aan die self, of aan identiteit. 'n Self, of identiteit, wat aan spesifieke sosiokulturele rolle en funksies verbind was. Die identiteitsgevoel wat hier ter sprake is, het veral ontwikkel gedurende die tydperk waartydens Afrikaansprekende ouer vroue gesosialiseer is. 'n Tydperk wat beslag gegee het aan die sogenaamde “silent generation” (Codrington & Grand-Marshall 2005). Die sosiale norme van die dag wat gedurende hierdie tydperk gegeld het, het hierdie groep vrouens se afhanklikheid, ondergeskiktheid en onderdanigheid aan hul mans beklemtoon (Burke, Owens, Serpe & Thoits 2003; McKnight, Teaster, Watkins & Lawrence 2005). Daar is van hierdie vrouens verwag om te alle tye 'n goeie vrou, ma en versorger te wees. Baie vrouens het ter wille van ander mense, bepaalde rolle en funksies in hul huishoudings vervul. Die implikasies hiervan word nou deur hulle ervaar, aangesien sommige vrouens nie hul eie belangstellings en selfstandige identiteit ontwikkel het nie. Waar die term identiteit hier verwys na vrouens se siening van hulself binne 'n spesifieke omgewing en gemeenskap soos omskryf deur Berger (2006). Sodra die voorheen vertroude en aanvaarde sosiale voorskrifte oor vrouens se rolle en funksies uitgedien raak, voel vrouens onseker oor hoe hulle hulleself moet handhaaf en ook hoe hulle in verhouding met mense kan en moet optree.

BEPERKINGS VAN DIE NAVORSING EN AANBEVELINGS

Die studie is beperk deurdat die fokus uitsluitlik op ouer blanke Afrikaansprekende vroue geval het en deurdat slegs van kwalitatiewe data-insamelingsmetodes gebruik gemaak is.

Die volgende aanbevelings word op grond van die bevindinge gemaak:

1. Bied geloofsversterkende aktiwiteite aan, waartydens verse en temas van bemoediging en ondersteuning, uitgelig en onderling bespreek word.
2. Ondersteuning oor hoe om interpersoonlike verliese te hanteer word voorgestel, aangesien dit geblyk het dat verskeie ouer vroue in verskillende fases van rou is.
3. Fasiliteer gereelde gespreksessies, en/of die maak van visuele projeksies, sodat ouer vroue se belewenisse van eensaamheid gedeel kan word. Beklemtoon veral hanteringstrategieë vir eensaamheid.
4. Betrek ouer dames by gespreksgroepe waar sogenaamd aanvaarde sosiale norme, bespreek en bevraagteken word. Beklemtoon ook die ontwikkeling van eie belangstellings.
5. Laat ouer dames verantwoordelikheid aanvaar vir verskillende aksies by die dienssentrum, sodat hulle aktiewe deelnemers en nie bloot passiewe ontvangers, is nie. Pak byvoorbeeld 'n projek aan om groentetuine of blombeddings, wat boonop inkomste kan genereer, te maak.
6. Betrek funksionerende en aktiewe ouer dames by gemeenskapsprojekte.

GEVOLGTREKKING

Verskeie oorsake wat bydra tot die ervaring van eensaamheid, is deur die studie bevestig, en so ook strategieë wat deur ouer vroue gebruik word om hulle eensaamheid te hanteer. Die navorsing lewer veral 'n bydrae deurdat dit eensaamheid by Afrikaanssprekende ouer vroue beskryf as die verlies aan 'n gevoel van eie identiteit. 'n Eie identiteit wat as afhanklik, onderdanig en selfopofferend gekleur is omdat dit binne die bepaalde sosiokulturele raamwerk waarin hulle gesosialiseer is, ontwikkel het. Die hantering en begrip van eensaamheid behoort op 'n holistiese wyse aangepak te word en die klem op die verlede, hede en die toekoms, te laat val.

BIBLIOGRAFIE

- Alaszewski, A. (2006). *Using diaries for social research*. London: Sage Publications.
- Berger, E. D. (2006). Aging identities: Degradation and negotiation in the search for employment. *Journal of Aging Studies*, 20(4): 303-316.
- Burke, J. P., Owens, T. J., Serpe, R. & Thoits, P. A. (2003). *Advances in identity theory and research*. New York: Kluwer Academic.
- Chalise, H. N., Siato, T., Takahasi, M. & Kai, I. (2006). Relationship specialization amongst sources and receivers of social support and its correlations with loneliness and subjective well-being. *Archives of gerontology and geriatrics*, 44(3), 299-314.
- Charmaz, K. (2005). Grounded Theory in the 21st Century: Application for advancing social justice studies. In Denzin, N. K., & Lincoln, Y.S. *The handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage Publications, pp.507- 537.
- Codrington, G. & Grant-Marshall, S. (2005). *Mind the Gap!* South Africa: Penguin Books.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling & psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design. Qualitative, quantitative and mixed Method Approaches*. 2nd ed. California: Sage Publications.
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (1998). *The landscape of qualitative research*. London: Sage Publications.
- Department of Social Development (2005). *Policy for older persons*. Pretoria: Staatsdrukkers.
- Donaldson, J. M. & Watson, J. (1996). Loneliness in elderly people: An important area for nursing research. *Journal of advanced nursing*, 24(5): 952-959.
- Eatough, V. & Smith, J.A. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In C. Willig & W Stanton-Rogers (eds). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Los Angeles: Sage Publications, pp. 179-194.
- Emmison, M. & Smith, P. (2000). *Researching the visual: Introducing qualitative methods*. London: Sage Publications.
- Giles, B. (2005). *Introducing Psychology: Developmental Psychology*. London: Grange Books.
- Giorgi, A. (2000). *Phenomenology and psychological research*. Pennsylvania: Duquesne University Press.
- Government Gazette (2006). Older persons act. http://www.dsd.gov.za/dynamic/dynamic.aspx?pageid=512&leg_type_id=2&orde Retrieved: 27 May 2008.
- Herbert (2008). Those were the days. *Newsweek* 8 October 2008.
- Holmén, K. & Furukawa, H. (2002). Loneliness, health and social network among elderly people: A follow-up study. *Archives of gerontology and geriatrics*, 35(3): 261-274.
- Kaufman, G. & Elder, G. H. (2003). Grand parenting and age identity. *Journal for aging studies*, 17(3): 269-282.
- Krefting, L. M. (1991). Rigor in qualitative research: The assessment of trustworthiness. *The American Journal of Occupational Therapy*, 45(3):1-19.
- Leedy, P. D. & Ormrod, J. E. (2005). *Practical Research*. New Jersey: Courier Kendallville.
- Marvasti, A. B. (2004). *Qualitative research in sociology*. London: Sage Publications.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D.X., Jerome, G. J., Kramer, A.F. & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine* 31(1): 608-61.

- McInnis, G. J. & White, J. H. (2001). A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of psychiatric nursing*, 15(3): 128-139.
- McKnight, R., Teaster, P., Watkins, J. & Lawrence, S. (2005). Occupational choice vulnerability in late life: An example of women in the USA. *International Congress Series*, 1280: 106-111.
- McMillan, J. H. & Schumacher, S. (2001). *Research in education: A conceptual introduction*. 5th ed. New York: Addison Wesley Longman Inc.
- Moran, B.B. (2006). *Voices of the silent generation: Strong women tell their stories*. New York: Avisson Print Inc.
- Natale, S.M. (2002). *Psychotherapy and the lonely patient*. New York: Hadsworth Press.
- Paul, C., Ayis, S. & Ebrahim, S. (2006). Psychological distress, loneliness and disability in old age. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2): 221-232.
- Rokach, A. (2007). The effects of gender and marital status on loneliness of the aged. *Social Behaviour and Personality*, 35(2): 243-254.
- Roos, V. (2009). The Mmogo-Method™: An exploration of experiences through visual projections. In progress.
- Savikko, N., Rotasolo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E. & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of gerontology and geriatrics*, 41(3): 223-233.
- Sharf, R. S. (2000). *Theories of psychotherapy and counseling*. Wadsworth: Brooks/Cole.
- Silverman, D. (1993) *Interpreting qualitative data: Methods for analysing talk, text and interaction*. London: Sage Publications.
- Statistics South Africa (2001). Census. [Http://www.statssa.gov.za/census01/Census/Dialog/Saveshow.asp](http://www.statssa.gov.za/census01/Census/Dialog/Saveshow.asp) Retrieved: 3 May 2008.
- Statistics South Africa (2007) Community survey. [Http://www.statssa.gov.za/community-new/content.asp?link=basicresults.asp](http://www.statssa.gov.za/community-new/content.asp?link=basicresults.asp) Retrieved: 21 February 2009.
- Storey, L. (2007). Doing interpretative phenomenological analysis. In: E. Lyouns and A Coyle. *Analysing qualitative data in psychology*. London: SAGE Publications, pp. 51-64.
- Terre Blanche, M., Durrheim, K. & Painter, D. (2006). *Research in practice. Applied methods for the social sciences*. Cape Town: UCT Press.
- Wilkinson, L. & Pierce, L. (1997). The lived experience of aloneness for older women currently being treated for depression. *Issues of mental health nurses*, 18(2): 99-111.