

JE
BENT
NOOIT
TE
OUD
OM TE
LEVENONDERLIGGEND PROBLEEM: SENIORISME ¹⁾

Seniorisme is discriminatie van ouderen, gevoed door negatieve stereotypen die we van jongs af aan meekrijgen, zoals dat ouderen saai en traag zijn. Dit beïnvloedt onze houding ten opzichte van ouderen én ons eigen verouderingsproces. Wanneer men vaak genoeg hoort dat men 'op' is, gaat men zich daar ook naar gedragen, met als gevolg dat ouderen zelf-seniorisme kunnen ontwikkelen en zichzelf beperken.

Prof. Dr. Richard Ridderinkhof
Hoogleraar Universiteit van Amsterdam

“Door stereotypering ontstaat het beeld dat ouderen vooral kwetsbaar zijn. Als we alle ouderen over één kam scheren, zien en beoordelen we hen niet meer als individu. Vooroordelen en discriminatie op grond van leeftijd noemen we seniorisme. En als je vaak hoort dat je ‘op’ bent, ga je je ernaar gedragen: zelf-seniorisme. De gevolgen zijn groot. Zo leven ouderen die negatief denken over hun eigen ouder worden gemiddeld 7,5 jaar korter.”



GEVOLGEN SENIORISME

- Verkort levens met 7,5 jaar
- Belemmert herstel
- Ontlokt ongezonde leefstijl
- Vermindert lichamelijke gezondheid
- Verslechtert mentale gezondheid
- Versnelt cognitieve achteruitgang
- Verergert eenzaamheid en sociaal isolement
- Vermindert kwaliteit van leven en mentaal welbevinden
- Vermindert de zin in het leven



Kijk voor meer informatie op seniorisme.nl

DE SAMENLEVING VERANDERT ²⁾**1950**

99.599 80+ers
1% van bevolking
7,2 werkenden per 65+er

2025

931.329 80+ers
5% van bevolking
2,8 werkenden per 65+er

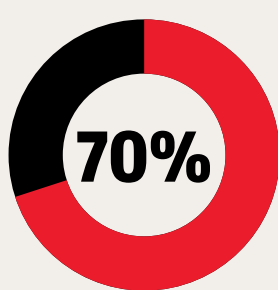
2050

1.942.012 80+ers
10% van bevolking
2,2 werkenden per 65+er

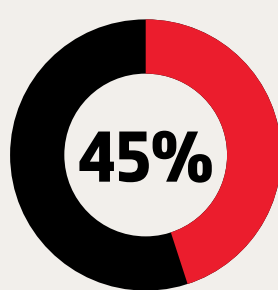
2050: 8,4 miljoen 50+ers

“De vergrijzing is een tanker die doorvaart. In 2050 is 43% van de bevolking ouder dan 50 jaar. Heel veel werkzame ouderen stoppen met werken en de vraag naar zorg (door vooral 80-plussers) zal toenemen en langdurig hoog blijven. We komen in een cruciale fase. De komende 15 jaar is het van belang dat jonge ouderen nu al investeren in hun gezondheid en sociale contacten om langer fit en verbonden te blijven.”

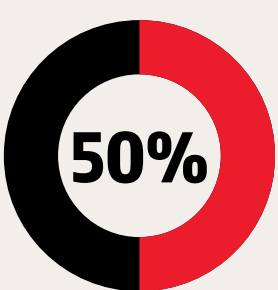
Prof. Dr. Ruben van Gaalen
Socioloog/demograaf,
onderzoeker CBS

SENTIMENT ONDER 50+ ³⁾

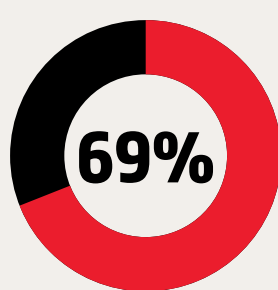
Ervaart
vooroordelen



Ervaart zelf
uitsluiting



Ouderen
buitengesloten in
samenleving



Maatschappij
beschouwt
ouderen niet als
waardevol

1.2 MILJOEN
Nederlanders worden
anders behandeld of
uitgesloten puur
vanwege leeftijd ⁴⁾

VOOROORDELEN OVER OUDEREN ³⁾

28% Staan niet open voor nieuwe dingen

25% Zijn eenzaam

24% Kunnen minder dingen nog zelf

20% Zijn kwetsbaar, saai en langzaam

**18% Hebben vaker hulp nodig, minachtend over
bijdrage samenleving**

EIGEN INVLOED OP OUDER WORDEN

“THE BUSIER, THE BETTER”

Prof. Dr. Erik Scherder
Hoogleraar Klinische
Neuropsychologie, Vrije
Universiteit Amsterdam

“Veroudering begint al vroeg in het leven. Maar als je ouder wordt, is het belangrijk om uitdagingen te zoeken en nieuwe dingen te doen die moeite kosten. Zo behoud je je vaardigheden, zowel fysiek als mentaal.”⁵⁾

NIEUWE DINGEN DOEN
LOONT ³⁾ (volgens 50+)

72% vindt dat nieuwe dingen ondernemen of uitdagingen aangaan het leven zinvol maken.

44% van de actieve mensen voelt zich meer gewaardeerd.

72% van wie iets nieuws onderneemt, spreekt vaker af met anderen.

40% is van invloed op prettig ouder worden.



Dr. Cretien van Campen
Onderzoeker kwaliteit van leven,
Sociaal & Cultureel Planbureau

“Onze studies⁶⁾ laten zien dat als ouderen mentaal en fysiek gezond blijven, dit helpt om sociale contacten te behouden en zich goed te voelen, wat eenzaamheid helpt voorkomen. Bovendien worden ouderen gelukkiger als ze op hun eigen manier actief meedoen aan de samenleving en leuke dingen ondernemen. De SIRE-campagne sluit naadloos aan bij onze bevindingen over goed ouder worden.”

Wat 50+ denkt

- 93%** Zelf invloed op hoe je ouder wordt
- 90%** Actief zijn verlengt levensverwachting
- 89%** Belangrijk nieuwsgierig/leergierig te blijven

Wat 50+ (niet) doet ³⁾

- 75%** Doet niet dagelijks dingen die mentaal of fysiek uitdagen
- 29%** Doet zelden/nooit dingen die fysiek uitdagen
- 23%** Onderneemt niet graag nieuwe dingen