

## SENIORISME

Een van de thema's waar we ons bij Senioren Doen Mee op richten is **seniorisme**. Seniorisme omvat stereotypen, vooroordelen en discriminatie op grond van leeftijd – in relatie tot anderen, maar ook tot ons (toekomstige) zelf.

Uit eerdere onderzoeken is gebleken dat seniorisme talloze negatieve consequenties kan hebben voor onze fysieke en mentale gezondheid (op latere leeftijd). Enkele van deze gevolgen zijn hiernaast samengevat. Binnen Senioren Doen Mee zetten wij ons in om de kennis over dit onderwerp te vergroten. Zo is er vorig jaar een **wetenschappelijk artikel** van ons gepubliceerd, waarin wij dieper ingaan op het belang van onderzoek naar seniorisme – én hoe we kunnen meten in hoeverre senioren te maken hebben met seniorisme in het dagelijks leven.

Afgelopen jaar hebben we tevens een onderzoek uitgevoerd waarbij we hebben gekeken in hoeverre ervaren seniorisme tijdens de coronapandemie is toegenomen. Tijdens de coronapandemie namen overheden strenge maatregelen om het coronavirus in te dammen en de oudere generatie te beschermen. Leeftijdsgerelateerde verhalen in het nieuws werden negatiever en senioren kwamen centraal te staan in publieke en politieke discussies. Er kwamen leeftijdsgebonden richtlijnen zoals speciale vroege winkeltijden voor ouderen, en in veel landen – waaronder Nederland – werd zelfs gekeken of ouderen 'geïsoleerd'

WAT U MOET WETEN OVER

# Seniorisme

EEN VERWAARLOOSDE BEDREIGING VOOR GEZONDE VEROUDERING

Van jongs of aan worden we blootgesteld aan negatieve op/misvattingen over veroudering. **Zo zouden alle ouderen saai, traag, en slecht-horend worden, gaan dementeren en de samenleving vooral tot last zijn.** Deze vooroordelen en stereotypen nemen we ongemerkt in ons op. Ze beïnvloeden daarmee onze gedachten, gevoelens en zelfs ons gedrag ten opzichte van (andere) ouderen en ons eigen verouderingsproces. Met alle gevolgen van dien..

**SENIORISME OMVAT..**

- VOOROORDELEN** hoe we ons voelen
- STEREOTYPEN** hoe we denken
- DISCRIMINATIE** hoe we ons gedragen

.. OP GROND VAN LEEFTIJD IN RELATIE TOT ANDEREN ÉN ONS (TOEKOMSTIGE) ZELF

1 op de 3 **SLACHTOFFER VAN SENIORISME**

**Seniorisme**

- VERKORT LEVENS
- BELEMMERT HERSTEL
- ONTLOKT EEN ONGEZONDE LEEFSTIJL
- VERMINDERT DE LICHAAMELIJKE GEZONDHEID
- VERSLICHTERT DE MENTALE GEZONDHEID
- TAST HET GEHEUGEN AAN
- VERERGERT EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT
- VERMINDERT DE KWALITEIT VAN LEVEN

We worden voortdurend geconfronteerd met vooroordelen en stereotypen over ouderen (bijv. aftakeling, afhankelijkheid). Daardoor worden zulke boodschappen ongemerkt deel van ons eigen denken en zullen we ons gedrag hier onbewust op aanpassen. Wie ouderdom sterk associeert met eenzaamheid, heeft verhoogde kans later zelf eenzaam te worden. Dat wordt ook wel een **self-fulfilling prophecy** genoemd: je gaat je gedragen naar de opvattingen die in de samenleving bestaan. Daarmee beperken we onszelf in de kans op een lang, gezond en gelukkig leven.

EN JA OUDERDOM KOMT VAAK MET (ENKELE) GEBREKEN, MAAR GEEN TWEE MENSEN WORDEN OP DEZELFDE MANIER OUD EN VEEL VERANDERINGEN KUN JE ZELF STUREN



DUS:

- » WEES JE BEWUST VAN SENIORISME
- » SPREEK ANDEREN EROP AAN ALS JE ER MEE TE MAKEN KRIJGT
- » PROBEER JE ZO MIN MOGELIJK TE LATEN LEIDEN DOOR DE VOOROORDELEN EN STEREOTYPEN
- » VOORKOM SENIORISME DOOR OUDEREN NET ZO TE BEJEGENEN ALS NIET-OUDEREN

WWW.SENIORENDOENMEE.NL/NU

## \*\* NIEUWSFLITS SENIORISME: JULI 2023 \*\*

konden worden. **Wij waren benieuwd naar de invloed van dit alles.** Wat bleek? Deelnemers hadden vaker last van seniorisme, en de stereotypen en vooroordelen werden steeds sterker. Dit had directe gevolgen voor de kwaliteit van leven en het mentale welbevinden (zie [wetenschappelijke artikel](#)).

Naar aanleiding van deze bevindingen, heeft de Universiteit van Amsterdam een **persbericht** uitgestuurd. Daar hebben we ontzettend veel reacties op gekregen en seniorisme kreeg veel aandacht in de media. Dat is mooi en tevens ontzettend belangrijk. Want hoewel we ons massaal en op grote schaal bezondigen aan seniorisme, wordt er vrij weinig over gesproken. Grotendeels omdat we ons vaak niet beseffen dat we handelen, denken en voelen op basis van negatieve stereotypen en vooroordelen. Het is dus tijd voor bewustwording!

### Seniorisme in de media

- Lotte vertelde meer over seniorisme bij **Spraakmakers op Radio 1** ([hier terug te beluisteren/kijken](#)).
- Lotte schreef een [opiniestuk](#) voor **Het Parool** (met een eervolle vermelding tijdens het ontbijtnieuws van RTL)
- Lotte werd geïnterviewd voor [Eureka](#), een rubriek van de **NewScientist** en het **Algemeen Dagblad**.
- Lotte werd geïnterviewd voor **EOS Wetenschap**.

Vorig jaar schreven we ook al een opiniestuk voor De Kwestie in **De Telegraaf**, waar we specifiek inzoomden op de misvattingen over ouderen op de arbeidsmarkt. Een uitgebreide variant van ons verhaal kunt u terugvinden op onze seniorisme website: [www.seniorisme.nl/nu/seniorisme-op-de-arbeidsmarkt](http://www.seniorisme.nl/nu/seniorisme-op-de-arbeidsmarkt).

Tevens hebben we in samenwerking met stichting **Oud Geleerd Jong Gedaan\*** een leuke workshop mogen geven. In september geven we ook nog een groter college. Lijkt het nu leuk om deze bij te wonen? Houd dan de website van Oud Geleerd Jong Gedaan in de gaten (<https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/>).



*\*Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG) - <https://oudgeleerdjonggedaan.nl/> - is in 2014 opgericht door Enny van Arkel en Ilse Nieuwland. Beide waren werkzaam in de ouderenzorg en signaleerden een grote behoefte onder senioren aan meer cognitieve uitdaging. OGJG streeft naar een maatschappij waarin een leven lang leren voor iedereen in Nederland de norm is. Om hieraan een impactvolle bijdrage te leveren, organiseert OGJG interactieve seniorencolleges, gegeven door (PhD) studenten en/of andere experts. Daarnaast organiseren zij eens in de zoveel tijd een thema avond of workshop.*

Wilt u meer informatie lezen over dit onderwerp of de infographic over seniorisme downloaden in betere kwaliteit? Ga dan naar [www.seniorisme.nl](http://www.seniorisme.nl) of download direct de infographic via: [www.seniorendoemee.nl/nu/seniorisme](http://www.seniorendoemee.nl/nu/seniorisme).