



**HOEZO 'OUD BESJE'?**

**OUDEREN VERZETTEN ZICH TEGEN LEEFTIJDSDISCRIMINATIE**

**Heeft u last van vooroordelen en discriminatie op grond van uw leeftijd? Ouderen kunnen er ernstig onder gebukt gaan, zo blijkt uit een onderzoek onder het MAX Opinie Panel. "De grootste misvatting? Dat we zeeën van tijd hebben!"**

**A**an de kant, ouwe!' 'Lekker aan het vissen, opa?' 'Wat doen die ouwe vrijsters hier in de kroeg?' 'Nou, mevrouw, is dat nu wel verstandig op uw leeftijd?' 'De oude besjes gaan zeker vroeg naar bed?' Zomaar wat kreten die senioren soms te horen krijgen. Maar ook: vertwijfelde of vermoede blikken als u iets vertelt. Mensen die helpen uw kleingeld uit te tellen, terwijl dat niet nodig is. Of heel luid en op kleutertoon tegen u praten, alsof u doof of seniel bent. Senioren hebben vaak genoeg van het leven gezien om zo'n opmerking van zich af te laten glijden, er misschien zelfs minzaam om te lachen. Hebben ze vroeger zelf ook niet eens gezocht om die mevrouw die treuzelde met het uittellen van haar geld, die de bakker net iets te lang aan de praat hield en de oude man die het verkeer ophield met zijn slakkentempo?

**WE DOEN ER ZELF AAN MEE**  
'Seniorisme', zoals vooroordelen, stereotypering en discriminatie van ouderen met een moderne term wordt genoemd, is een ingesleten verschijnsel in onze maatschappij. En dat is niet zo vreemd als je bedenkt dat we negatieve op- en misvattingen over veroudering al van jongs af aan meekrijgen. Het idee bijvoorbeeld dat ouderen saai of traag zouden worden, dat ze aftakelen en anderen met hun gebreken tot last zouden zijn. Onbewust beïnvloedt dit onze gedachten, gevoelens en gedrag ten opzichte van (andere) ouderen en onszelf. Senioren doen er soms zelf ook aan mee. Want hoe zit het met die zeventiger die vertederd spreekt over 'die oude mannetjes op de jeu de boules-baan in Frankrijk'? De vrouw van tachtig die meewarig lacht om die broze oudjes in rolstoelen. Leeftijdgenoten weliswaar, maar van een andere orde. Dat zijn de échte bejaarden, lijken ze te denken.

**'LAAT JE DOOR ANDEREN NIET VAN DE WIJS BRENGEN'**

**DE GEVOLGEN KUNNEN ERNSTIG ZIJN**

Meer dan één op de drie senioren is weleens slachtoffer geweest van seniorisme. Lotte Brinkhof, promovendus aan het Centre for Urban Mental Health van de Universiteit van Amsterdam deed hier met haar promotor prof. dr. Richard Ridderinkhof onderzoek naar. Zij concludeert dat seniorisme is verergerd tijdens de coronapandemie, toen er leeftijdsgebonden richtlijnen kwamen en ouderen vaker dan jongeren geïsoleerd werden. Uit haar onderzoek blijkt dat seniorisme grote gevolgen kan hebben voor de fysieke en mentale gezondheid van ouderen. Het kan eenzaamheid vergroten en de zin in het leven verminderen, maar bijvoorbeeld ook cognitieve (hersensfuncties) achteruitgang versnellen of het herstel van ziekte belemmeren. Dat hangt samen met een zogeheten *selffulfilling prophecy*: je gaat je gedragen naar de opvattingen die in de samenleving bestaan. Wie ouderdom bijvoorbeeld sterk associeert met eenzaamheid, heeft verhoogde kans later zelf eenzaam te worden. Daarmee beperken senioren zichzelf in de kans op een lang, gezond en gelukkig leven volgens Brinkhof.

**DE SCHOUDERS OPHALEN**

Uit een enquête onder het MAX Opinie Panel blijkt dat 71 procent van de respondenten het daar niet mee eens is. Zij denken niet dat mensen vooroordelen voor waar aannemen en zich daarnaar gaan gedragen als ze zelf ouder worden. 46 procent is echter van mening dat ouderen met een negatieve instelling tegenover verouderen minder lang leven dan hun leeftijdgenoten die daar wél positief tegenover staan. Meer dan een kwart (27%) van de ondervraagden krijgt af en toe te maken met discriminatie, vooroordelen of stereotypering op basis van hun leeftijd. Bij 41 procent is dat helemaal nooit het geval. 45 procent van de deelnemers vindt het storend als de nadruk op hun leeftijd wordt gelegd. Maar meer dan de helft (55%), haalt daar de schouders over op en laat zijn gedrag en leven daar niet door beïnvloeden. Zij vinden het bijvoorbeeld lachwekkend en bijten flink van zich af: 'Zie eerst zelf nog maar eens zo oud te worden.'



**'IN EEN ZIELIG HOKJE GEDRUKT'**

"Al dat gezeur over senioren, het zijn gewoon mensen. Vreselijk, dat iedereen in een vakje gedruwd moet worden!", zegt een 86-jarige respondent. "Ik kan gelukkig nog zelfstandig een mening vormen en laat me niet door anderen van de wijs brengen. Kan me niet voorstellen dat de huidige ouderen zich nog in een 'zelig' hoekje laten drukken!" Ook op Hannie Tijman (80) heeft seniorisme geen enkele invloed. "Ik ben nog superactief als vertaalster en correctrice, en kan menig 'jongere' de baas", zegt ze lachend. "Zorg dat je bij de tijd blijft zo lang je hersens meewerken. Pak dingen op. Wacht niet tot iemand je opzoekt omdat je zo 'allendig' bent, maar ga zelf op pad om een eenzame oudere te bezoeken."

**BETUTTLEND GEDRAG**

Ongeveer een kwart (28%) laat zich juist wel beïnvloeden door vooroordelen over ouderen. Zij geven aan zich er emotioneel, verdrietig, vernederd, buitengesloten, nutteloos, somber of klein door te voelen, zodanig dat ze zich terugtrekken, zwijgen en niet meer in discussie gaan. Anderen proberen hun gedrag te corrigeren, laten hun humeur erdoor verpesten of vragen zich af of ze dan écht zo oud zijn. Veel respondenten die achter een rollator lopen, krijgen geregeld te maken met vooroordelen. Mensen die denken dat ze niet alleen slecht ter been zijn, maar ook wel zullen dementeren en daarom luid of op kleutertoon tegen ze gaan praten. Anderen spreken alleen de persoon die naast hen loopt aan of beginnen te zuchten omdat ze trager zijn.



## OPSTAAN IN DE TREIN

Maar positieve ervaringen zijn er ook, want het hulpmiddel boezemt ontzag in. Auto's stoppen vaker en voorbijgangers gaan meteen opzij. Zo komt één van de respondenten vooral behulpzaamheid tegen als ze met haar hondje achter haar rollator loopt. "Dan brengen ze bijvoorbeeld mijn hondje terug als ik hem even loslaat. Ik krijg ook hulp van stoere jongens of wielrenners van wie je het eigenlijk niet verwacht." Marianne de Haan (71) herkent dat: "Sinds ik ouder ben, staan mensen voor me op in trein of tram en helpen bij het dragen van een zware koffer of boodschappentas. Ik ervaar hooguit positieve 'discriminatie' en vooral van allochtone jongeren. Zij zijn beleefd, behulpzaam en respectvol naar iedereen met een rimpeltje meer."

## NIET SERIEUS GENOMEN

'Ouderen hebben zeeën van tijd': een grote meerderheid (77%) vindt dat het grootste vooroordeel over ouderen. Ongeveer de helft van de respondenten herkent ook aannames als 'ouderen staan buiten de maatschappij, zijn zwak, passief, eenzaam, zorgbehoevend'. Els Verheijen (65) maakt zich daar kwaad over. "Ik ben afgewezen bij tientallen sollicitaties tijdens een re-integratietraject. Ook in het ziekenhuis heb ik vaak het gevoel dat ouderen niet serieus genomen worden en er maar 'mee moeten leren leven'. En dan de artikelen in de media: ouderen kunnen niet goed



**'NEEM OUDEREN  
NET ZO SERIEUS ALS  
JONGERE MENSEN!'**

fietsen of autorijden, dat ze de schuld zijn van de hoge kosten in de gezondheidszorg en van de woningnood, omdat ze in te grote huizen blijven zitten. Dat maakt me woedend en doet mijn humeur en psychische gesteldheid geen goed. Neem ouderen net zo serieus als jongere mensen!"

## WEINIG RESPECT VOOR 'BOOMERS'

Ook Rob Veenstra (69) ergert zich mateloos aan de vooroordelen omtrent zijn leeftijd. "En dan vooral het feit dat jongere generaties ons bestempelen als boomers die nu aan het zat-vreten zijn en genieten van enorme pensioenen. Daarbij zouden we ook nog schuldig zijn aan alle milieuperikelen. Deze generaties, uitzonderingen daargelaten, spreken met zo weinig kennis en respect over ons. Ik heb zélf gespaard voor mijn pensioen, altijd bewust en zuinig geleefd en wat overgehouden."

Janny (74) is het met hem eens: "Iedereen heeft de mond vol over inclusiviteit, dus zouden ouderen ook voor vol aangezien dienen te worden. En zo ervaar ik dat niet. Van secretaresses in ziekenhuizen en op kantoren ervaar ik een neerbuigende houding. In de maatschappij en media zie ik oneigenlijk taalgebruik over mij en mijn leeftijdsgenoten. Ik probeer dan te rebelleren of geef uitleg over de moderne ouderen anno 2023. De verouderde clichés moeten weersproken worden. In andere culturen geldt ouderdom als wijsheid en ervaring. In de Westerse wereld is dit teloorgegaan. Op die manier wordt de grote expertise en ervaring van oudere generaties niet meer aangesproken." Koester de senioren, wil Janny maar zeggen! ■

Nou Geke, ik weet wel dat je van plan bent zelf de trap te gaan schilderen, maar dat is helemaal niet verstandig op jouw leeftijd.

Voor je het weet breek je wat.

Precies.

