

# SPREKEN OVER OUDEREN VOOR DUMMIES

Genkse Adviesraad 55+  
over de beeldvorming  
over medioren en senioren



GENK.BE



Limburg  
**avansa**  
samen naar beter



---

Met oprechte dank aan Karolien Nouwen en Ivo Vandekerckhove van Avansa Limburg voor de professionele begeleiding. Dank ook aan alle medioren en senioren die met veel gedrevenheid mee gestalte gaven aan het project.

**Wil je meer weten over dit project?**

Dienst Sociaal Welzijn

089 65 43 60 – [sociaal.welzijn@genk.be](mailto:sociaal.welzijn@genk.be)

September 2024

### **WAAROM WERKEN AAN BEELDVORMING?**

De Adviesraad 55+ behandelt zaken die medioren en senioren aanbelangen en geeft daarover advies aan het Genkse stadsbestuur. De raad zoekt ook samenwerking met andere partners om het welzijn van medioren en senioren te bevorderen.

Om de noden en verwachtingen van senioren te kennen organiseerde de Adviesraad 55+ al driemaal een lokaal behoefteonderzoek in samenwerking met de VUB. Uit dat onderzoek bij de Genkse 55-plussers kwam naar voren dat de samenleving op een erg stereotype manier naar ouder worden kijkt. Iedereen wil wel ouder worden, maar

niemand wil oud zijn. Het negatieve of onrealistische beeld dat ouderen oproepen, is niet zonder schadelijke gevolgen voor deze grote bevolkingsgroep.

Dat voelen medioren en senioren in de manier waarop ze benaderd worden door anderen of hoe er over én tegen hen gesproken wordt in de media. Maar ook hoe zijzelf aankijken tegen ouder worden.

Daarom besloot de Adviesraad 55+ het thema 'beeldvorming over medioren en senioren' aan te pakken.

## HET ADVIESPROCES

In samenwerking met Avansa Limburg bracht de Adviesraad 55+ 30 Genkse 55-plussers samen. Die groep deelde situaties met elkaar waarin zij met onjuiste, negatieve of betuttelende ideeën over ouder worden geconfronteerd werden. Ook de media en hun eigen vooroordelen over senioren namen zij onder de loep.

Vanuit deze verhalen kwam de groep tot 3 grote denkfouten over ouder worden, medioren en senioren. Zij gingen aan de slag om elke denkfout om te zetten in een krachtig positief en realistisch beeld. Ook formuleerden ze heel wat communicatietips zodat beleid en andere actoren, die wel eens communiceren over en voor senioren, mee hun schouders kunnen zetten onder een juiste beeldvorming.

Voor 2024 is de kers op de taart deze brochure 'Spreken over ouderen voor dummies' en het artikel over het adviesproces in het oktobernummer van het stadsmagazine 3600.

In de toekomst gaat de Adviesraad 55+ verder aan de slag rond beeldvorming en ouderen. Wordt vervolgd.







# DRIE FOUTE DENKBEELDEN

ZEG NIET:  
"MEDIOREN EN SENIOREN  
ZIJN ALLEMAAL HETZELFDE"



**Vraag iemand om ouderen te beschrijven en je krijgt een standaard antwoord. Grijs dames met een permanentje die samen genieten van koffie en taart. Of de oudere heer met hoed, bril en wandelstok die op een bankje uitrust. Die beelden stemmen niet overeen met de werkelijkheid. Meer nog dan vroeger is er een grotere diversiteit onder ouderen. Scheer ze daarom niet over dezelfde kam.**

## **WAT VERTELLEN GENKSE MEDIOREN EN SENIOREN?**

*"Ze hebben allemaal dezelfde interesses"*

- Mensen spreken me aan met moederke of omaatje.
- In een kledingwinkel krijg ik wel eens de opmerking 'dat is toch niet meer voor uwe leeftijd'. Ik zie dat graag, dus ik draag wat ik wil.
- Je leest vaak van die modeartikels over 'kleding voor vrouwen boven de 60'. Alsof er een dresscode bestaat voor senioren.
- Ik genoot van de film Rebels. Het doet deugd om senioren te zien met uiteenlopende persoonlijkheden en bezigheden.
- Op de foto's bij de aankondiging van een activiteit in een tijdschrift zag ik vroeger altijd senioren met hun tas koffie en een stukje taart. En dan zei ik tegen mijn man "daar ga ik nooit naar toe". Ik herkende mezelf daar helemaal niet in.





### *“Ze zijn graag op hun gemakke”*

- We hoorden de jongere volleybalploeg over onze ploeg zeggen: “oh die oudjes, daar winnen we zeker van”. We hebben ze toch maar mooi verslagen.
- Ik ging met 5 vriendinnen eens meeturnen met mijn kleindochter en ze zei daarna: “Ah, ik had niet gedacht dat al die oma’s meekonden. En gij hebt ook alle oefeningen meegedaan”.
- Mijn zoon zei me uit het niets “Zeg moederke, zou je toch geen poetsvrouw nemen?” alsof ik het zelf niet meer kan.
- Tijdens een familiefeest zei iemand “laat oma met rust” omdat de kleinkinderen rond me hingen. De kinderen zeggen ook dingen als “we zullen doorgaan want oma gaat vroeg slapen” of “laat dat staan, ik zal het wel wegleggen”.
- Mensen vragen me in verband met mijn werk “Hoe lang moet gij nog?”. Met de nadruk op ‘moeten’. Dan zeg ik “Ik kom nog elke dag met plezier naar het werk. En hoe lang moet gij nog?”.
- De kinderen vragen me steeds minder om te babysitten op de kleinkinderen. Vinden ze dat ik het niet meer kan? Of willen ze me sparen omdat ik ook nog voor mijn ouders zorg?
- Zelfs leeftijdsgenoten zeggen over mijn hobby’s en vrije tijd “Is het echt nog nodig dat ge dat allemaal doet? Dat komt dan van leeftijdsgenoten, hé.”

# ZEG WEL: "DE MEDIOR OF SENIOR BESTAAT NIET!"

## ONZE MEDIATEREN EN SENIOREN...

- ... nemen veel verschillende rollen op zoals mantelzorger, vrijwilliger, werknemer, grootouder, ...
- ... verschillen in cultuur, leeftijd, gender, behoeften, persoonlijkheid, opleiding, talenten en interesses.
- ... hebben vaak weinig tijd vanwege hun vele bezigheden.
- ... doen aan persoonlijke ontplooiing. Hebben nu eindelijk de tijd voor die studie of hobby.
- ... doen waar ze zin in hebben en wat bij hen past. Ze maken bewuste keuzes want niks 'moet'.
- ... blijven op de hoogte van de actualiteit en onderwerpen die hen interesseren.

## NOG WAT ACHTERGRONDINFORMATIE

### *Selffulfilling prophecy*

Stereotype beelden over ouder worden en medioren en senioren zitten diep ingebakken in de samenleving. Ook in de hoofden van medioren en senioren zelf en het beïnvloedt hoe ze naar zichzelf kijken én zich gaan gedragen. Zo werkt het als selffulfilling prophecy. Sommige senioren nemen afstand van hun leeftijdsgroep. Of missen bepaalde kansen omdat ze zich er 'te oud' voor vinden.

### *Verskillende generaties*

De bevolkingsgroep die we aanduiden met de termen 'medioren' en 'senioren' beslaat vele generaties. Er zitten 30 levensjaren tussen 55-plussers en de gemiddelde levensverwachting voor vrouwen van 85 jaar. Toch worden ze vaak over dezelfde kam geschoren. Alleen al in taalgebruik. Bij mensen jonger dan dertig herkennen we baby's, kinderen, tieners..., maar ouderen zien we als één homogene categorie.

### *Toenemende diversiteit*

Daarnaast bestaat er niet zoiets als dé zestiger of zeventiger. We zien steeds meer diversiteit in cultuur, sociaal-economische positie of opleiding en ook in seksuele geaardheid. Daarnaast zou het voor zich moeten spreken dat ouderen, net als alle andere mensen, verschillen in persoonlijkheid, behoeften, talenten en interesses.

## HOE COMMUNICEER JE OVER ONS?

- Breng de generationele diversiteit in beeld. Breng beelden en verhalen van alle generaties tussen de 55-plus en 90-plus.
- Toon medioren en senioren in verschillende activiteitsgraden. Kies niet steeds het beeld van de lezende of tv kijkende senior.
- Medioren en senioren doen ook andere dingen dan fietsen en petanque spelen. Toon hen terwijl ze naar concerten gaan, gitaar spelen, op de computer bezig zijn of volleybal spelen.
- Breng verhalen van medioren en senioren in andere rollen dan die van grootouder. Oudere vrouwen vervullen meer rollen dan enkel die van mama of oma. En oudere mannen zijn meer dan vaders en opa's.





# ZEG NIET: "MEDIOREN EN SENIOREN ZIJN ONBEKWAAM"

Ouderen ervaren dat een hartelijke of bezorgde omgang door anderen opeens omslaat in betutteling. Ze worden vaker aangesproken met kinderlijk taalgebruik of er worden hen zaken uit handen genomen. Ga er niet van uit dat ouderen allemaal beminnelijk zijn of mentaal niet meer zo vitaal. Neem hen gerust serieus.



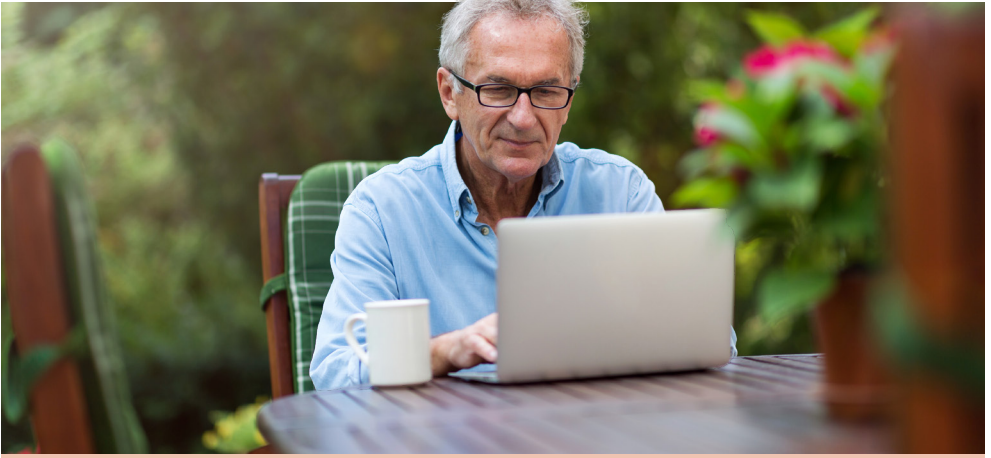
## WAT VERTELLEN GENKSE MEDIOREN EN SENIOREN?

*"Ze zijn zo schattig"*

- Mensen spreken me aan met madammeke of mevrouwtje.
- Mijn moeder werd in het woonzorgcentrum altijd met verkleinwoorden aangesproken. We hebben dat gemeld bij de directie, maar er werd niets mee gedaan.
- Als ik naar de kapster ga, vraagt ze "wat gaan wij doen?" Dan antwoord ik "ik ga niks doen, gij gaat iets doen." Vraag toch gewoon "hoe wilt ge dat ik uw haren doe?".

*"Ze zijn traag van begrip"*

- Op zoek naar een nieuwe job op 57 jaar is moeilijk. Er was duidelijk het idee dat ik niet meer mee kon op mijn leeftijd.
- In het ziekenhuis gaf de verpleegster een document mee dat ingevuld moest worden en ze zei: "laat uw kleinkind dat maar doen."
- Ik wilde een opleiding volgen en een collega zei "Gaat gij dat nog wel doen? Ik zal het u anders wel uitleggen". Zo hoorde ik op de werkvloer ook al "In uwe tijd was dat zo, nu niet meer".
- Toen de oogarts mijn geboortedatum zag, begon hij opeens heel erg te articuleren. Hij zei tegen mijn vrouw dat de problemen met mijn zicht niet aan mijn ogen lagen, maar tussen mijn oren zaten. Terwijl ik een netvliesloslating bleek te hebben.



### *“Ze zijn een gevaar in het verkeer”*

- Wetsvoorstel: vanaf 70 jaar elke vijf jaar bewijzen dat je nog kunt autorijden.
- “Rijd je nog met de auto?”, dat hoor ik regelmatig. Of mensen die vragen: “Durf jij nog met de auto te rijden?”
- Een 40-jarige motorrijder overreedt een 98-jarige man. Vlak na het ongeval ging men in de krant ervan uit dat de 98-jarige in fout was. Later bleek dat niet zo te zijn.
- Ik hoorde op straat over een oudere autobestuurder “Die oude is weer bezig, de taffelaar”.

### *“Ze zijn digitaal niet mee”*

- Iemand zei me “Ik kan het ook op de computer voor u opzoeken, hoor!”, terwijl ikzelf digitaal heel actief ben.
- In het ziekenhuis nam ik mijn smartphone om er een afspraak in te zetten. De verpleegster nam zomaar de smartphone uit mijn handen en deed het zelf.

# ZEG WEL: “MEDIOREN EN SENIOREN ZIJN ERVAREN”

## ONZE MEDIOREN EN SENIOREN...

- ... bouwden al een heel leven ervaring, kennis en kunde op.
- ... leren uit hun fouten en zijn wat bedachtzamer, voorzichtiger en doordacht.
- ... zijn geen slachtoffers en kunnen tegen een stootje.
- ... hebben al heel wat verantwoordelijkheden opgenomen.
- ... blijven graag bijleren en ontwikkelen.
- ... weten wanneer te relativeren of juist op te komen voor zichzelf.

## NOG WAT ACHTERGRONDINFORMATIE

### *Elderspeak*

Wanneer mensen ouderen aanspreken, durven ze nog al eens vervallen in kinderlijk taalgebruik. Ze spreken hen aan in de we-vorm, gebruiken verkleinwoorden of overdreven liefkozingen. Tegen oudere senioren spreekt men ook vaak onnodig luid, in korte zinnen en met eenvoudiger woordenschat. Dat kinderlijk taalgebruik, elderspeak genaamd, is schadelijk voor het waardigheidsgevoel en zelfbeeld van senioren. Ook andere vormen van betutteling zoals zaken uit handen nemen brengt de fitheid en zelfstandigheid van ouderen in gevaar.

### *Vrijheid blijheid*

Het stereotype beeld van de senior als een gevaar in het verkeer wordt tegengesproken door onderzoek. Ze zouden juist minder risicovol gedrag vertonen dan jongere bestuurders. Ze rijden bijvoorbeeld minder snel, dragen vaker hun gordel, houden meer afstand en respecteren beter de voorrangregels. Komt er een tijd dat autorijden niet meer kan, dan is betrouwbaar, bereikbaar en toegankelijk openbaar vervoer essentieel. Het laat ouderen toe om deel te blijven nemen aan het sociale en culturele leven, langer te blijven wonen in hun buurt en zich vrij te voelen.

### *Zo oud als je je voelt*

Fysieke ouderdomskwalen worden vaak veralgemeend met het afnemen van het mentaal vermogen. En dat klopt niet. Ouderen kunnen over hun emotionele, cognitieve en sociale vaardigheden blijven beschikken tot op zeer hoge leeftijd. Dat geldt zeker voor ouderen die zich blijven ontplooiën en uitdagen. Daarom is het erg belangrijk dat het negatieve beeld van de passieve senior wordt aangepakt en mensen zich er niet naar gaan gedragen.

## HOE COMMUNICEER JE OVER ONS?

- Gebruik geen verkleinwoorden om ons te beschrijven.
- Toon de zachte én sterke kanten van medioren en senioren. Beschrijf hen niet alleen als lief en schattig. Of enkel als gezellig en warm.
- Medioren en senioren vervullen meer rollen dan die van grootouder. Zij zijn werknemer, mentor, vrijwilliger, partner, sleutelfiguur in buurten, ... . Check het rollenboek van de Adviesraad 55-plus voor inspiratie: [www.genk.be/rollenboek](http://www.genk.be/rollenboek)
- Verouderen is een natuurlijk proces. Vergroot grote en kleine kwalen niet uit.
- Stel ouderen niet steeds voor als onschuldige slachtoffers die ten prooi vallen aan criminaliteit en verkeersongevallen. Dat verhoogt het gevoel van onveiligheid bij senioren.
- Laat je een expert of deskundige aan het woord? Laat dan vaker een oudere, graag ook eens een vrouwelijke, aan het woord. Ook wij hebben professoren, politici, ervaringsdeskundigen, leerkrachten, bestuursvrijwilligers, digidokters, ... in ons midden.



# ZEG NIET: "MEDIOREN EN SENIOREN KOSTEN VEEL AAN DE SAMENLEVING"

**Lang leve de stijgende levensverwachting! Maar onheilsberichten over de vergrijzingsgolf en het zorginfarct verdringen berichten van feestelijke verjaardagen van 100-jarigen.**

**De financiële uitdagingen zorgen voor een sterke focus op de zorg-behoevende fase van mensen en veralgemeent ze naar alle ouderen. Zo schrijven we meerdere generaties vroegtijdig af.**

## WAT VERTELLEN GENKSE MEDIOREN EN SENIOREN?

*"Ze zijn zorgbehoevend"*

- Om sneller aan de gate op de luchthaven te geraken gebruikte ik een rolstoel. Het personeelslid dat me duwde vroeg aan mijn partner "kan ze zelf de trappen op?".
- Google 'senioren' en je vindt allemaal afbeeldingen van senioren met wandelstokken en rolstoelen.
- Mijn eigen man, die met een rollator loopt, vroeg me plots "moet ik u helpen omkleden of uw sokken aandoen?".
- In het ledenblad van een vakbond las ik een getuigenis van een vrijwilliger die in het stemlokaal 'oude bevende madammekes' hielp bij het stemmen.
- 'Amai, gij ziet er nog goed uit voor uwe leeftijd'. Ik vind dat dus geen compliment, hé.
- Ik zal pas oud worden wanneer ik en geen boodschappen meer kan doen en niet meer met de auto kan rijden en mezelf niet meer kan wassen.

*"Ze zijn een kost voor de samenleving"*

- Met de verkiezingen gaat het weer de hele tijd over ouderen en de betaalbaarheid van de zorg. Alsof we allemaal zorgbehoevend zijn.
- In de media spreken ze van 'de tsunami van vergrijzing'.



# ZEG WEL: "MEDIOREN EN SENIOREN DRAGEN BIJ AAN DE SAMENLEVING"

## ONZE MEDIOREN EN SENIOREN...

- ... zijn niet de enigen die wel eens zorg in hun leven nodig hebben.
- ... hebben onze samenleving opgebouwd en er steeds (financieel) aan bijgedragen.
- ... doen veel vrijwillig zoals mantelzorg of kinderopvang.
- ... zijn een belangrijke bron van sociaal kapitaal in de samenleving.
- ... willen ook na hun pensioen betekenisvol zijn voor de samenleving.
- ... hebben na 40 jaar arbeid ook 'rust' verdiend.

## NOG WAT ACHTERGRONDINFORMATIE

### *Zorg en kosten*

Zorgbehoefte is vaak een tijdelijke of laatste fase in het leven van mensen. Zo woont slechts een minderheid van de oudere senioren – 8,1 procent van alle 65-plussers – in een woonzorgcentrum. Van de ouderen die niet verblijven in een woonzorgcentrum, ontvangt slechts 5,4% thuiszorg door een verpleegkundige.

### *Hulpmiddelen*

Er rust een stigma op verouderen. Het wordt gezien als een ziekte of zelfs zwakte. Dat zorgt ervoor dat veel mensen niet of te laat kiezen voor hulpmiddelen zoals een bril, hoorapparaat, wandelstok of rollator. Daardoor missen ze ondersteuning die ze nodig hebben om het leven ten volle te leven.

### *Vergrijzing*

In de media wordt de vergrijzing enkel negatief neergezet. Er wordt het beeld geschetst van de nutteloze oudere die veel geld kost. Dat zet generaties tegen elkaar op en verliest totaal het sociaal kapitaal van ouderen uit het oog.

### *Sociaal kapitaal*

Ouderen doen aan mantelzorg, vangen de kleinkinderen op, zijn actief in het buurtleven, ... Recente studies tonen aan dat 28 procent van de flexijobs wordt uitgevoerd door 70-plussers<sup>1</sup> en dat maar liefst 43 procent van de 65- tot 74-jarigen aan vrijwilligerswerk doet.





### **HOE COMMUNICEER JE OVER ONS?**

- Laat meer medioren en senioren zien die zorg geven in plaats van ontvangen.
- Natuurlijk mogen mensen met zorgbehoeften in beeld komen. Maar toon ook de vitale senior die kleinkinderen opvangt, mantelzorger is, zomerklassen en sportkampen begeleidt, zich engageert als vrijwilliger in woonzorgcentra, crèches of bij mensen met een beperking.
- Toon ook de binnenkant van mensen met een zorgbehoefte. Misschien wil de buitenkant niet meer zo goed mee, maar hun hoofden zijn gevuld met kennis, humor, levenswijsheid.
- Benadruk niet de fysieke kwalen van ouderen. Gebruik geen bijvoeglijke naamwoorden als bevend, gebrekkig, zwak, ... in relatie tot senioren.

# COMMUNICATIETIPS VOOR EEN REALISTISCHE BEELDVORMING



## WOORDEN EN ONDERWERPEN

- Wij zijn geen ouderenraad of seniorenraad. Onze adviesraad heet de Adviesraad 55+. We hebben een werkgroep medioren. Die richt zich specifiek tot mensen tussen 55 en 67 jaar, de toekomstige senioren.
- We hanteren bij voorkeur de begrippen medioren (55 tot 67 jaar) en senioren (67-plus). Ook het gebruik van de term ouderen en leeftijdscategorieën in cijfers heeft de voorkeur, vb. 55-plussers, 80-jarige, ...
- Woorden zoals bejaarde, oude van dagen, derde leeftijd, ... zijn ouderwets en gebruiken we niet. Termen zoals oudjes, besjes, knarren, ... zijn beledigend.
- Herleid medioren en senioren niet tot hun leeftijd. In veel berichtgeving is leeftijd niet relevant. Verwijs enkel naar leeftijd als het er echt toe doet.
- Zeg niet rusthuis, maar woonzorgcentrum.
- Wil je berichten over ouderdomsaandoeningen? Vermijd stigmatiserende persoonsaanduidingen zoals dementerenden of demente senioren. Senioren zijn meer dan één kenmerk of eigenschap.
- Vermijd negatieve beeldspraak rond de vergrijzing. Termen zoals 'tsunami van de vergrijzing', zorginfarct en demografische tijdbom zetten generaties tegen elkaar op.
- Ook onrealistische hyperpositieve beelden en rolmodellen van ouderen storen.
- Laat medioren en senioren aan het woord als expert over zaken die hen aanbelangen (vrije tijd, toegankelijkheid, betaalbaar wonen ...) en laat hen ook aan het woord op thema's waar ze vaak vergeten worden (relaties, werk, opleiding, financiën...).
- Zeg niet vergrijzing, maar verzilvering. Die term past beter bij de grote meerwaarde van medioren en senioren voor de samenleving.





## BEELDEN

Stel medioren en senioren voor als gewone mensen in een gewone context.

Gebruik ook eens beelden van:

- senioren die single zijn en het naar hun zin hebben
- senioren die spontaan lachen en plezier maken
- senioren in een modieuze kledingwinkel
- senioren die iets nieuws leren, ontdekken
- andere sport- en vrijetijdsactiviteiten dan fietsen, wandelen en koffie drinken.
- senioren met een rollator (of ander hulpmiddel) waar de focus op de persoon en zijn beleving ligt en niet het middel
- senioren in een niet genderstereotype activiteit. Ook mannen poetsen en doen boodschappen. En vrouwen maaien het gras en doen een klus in huis.
- senioren die in de weer zijn met computer en smartphone
- seniorenkoppels die elkaar affectie tonen met kus of knuffel. Die samen dansen of samen liggen te slapen.
- vriendschappen op latere leeftijd waar er activiteiten ondernomen worden, waar gebabbeld en gelachen wordt.
- Vermijd foto's die isolement suggereren, vb. alleen op een bankje, alleen uit het raam kijkend

**Op zoek naar representatieve beelden van medioren en senioren?**

Gebruik de fotodatabank van de Vlaamse Ouderenraad.





# WAT DRAAGT NOG BIJ AAN EEN REALISTISCHE BEELDVORMING?

- Zorg ervoor dat medioren en senioren zo laagdrempelig mogelijk een beroep kunnen doen op hulpbronnen. Door het stigma op verouderen stellen ze hun hulpvraag (bij mentale, fysieke of digitale problemen) vaak uit. Zet daarom de Adviesraad 55+ en het medioren/seniorenloket meer in de kijker in de Genkse mediakanalen.
- Verandering in levenssituaties zijn uitdagend en gaan gepaard met een aanvaardingsproces. Dat is zo voor op kot gaan, moeder worden of van werk veranderen. Dus ook voor met pensioen gaan, ouderdomskwalen ervaren of niet meer zelfstandig kunnen wonen. Laat ons meer in gesprek gaan over ouder worden, over de mooie en minder mooie kanten.
- Onderschat senioren niet, maar overschat ze ook niet. Vraag vaker aan senioren of hulp gepast en gewenst is in plaats van het 'over te nemen'.
- In het kader van activering worden medioren en senioren gestimuleerd zo lang mogelijk aan het werk te blijven. Dat is een paradoxale situatie als je weet dat zij vaak ook gediscrimineerd worden op de arbeidsmarkt. Het beleid kan werkgevers stimuleren om ook te kiezen voor medior en senior werknemers.
- We willen medioren en senioren ook gerepresenteerd zien als publiek figuur, gezaghebbers en beslissingsmakers. We hebben nood aan politici, journalisten, tv-figures, ... uit onze leeftijdsgroepen. Graag meer senioren die effectief een politiek ambt opnemen!
- Wanneer er dan toch een senior deskundige of expert aan het woord komt, is het vaak een man. Laat ook oudere vrouwen aan het woord.
- Om generaties solidair met elkaar te laten zijn en vooroordelen te doorbreken hebben we nood aan (leeftijds)inclusieve activiteiten en plekken.
- In het onderwijs zou vanaf de basisschool gewerkt kunnen worden aan de beeldvorming over ouderen via intergenerationele activiteiten en educatieve programma's.

# HOE KAN JE BEELDVORMING VERANDEREN IN DAGDAGELIJKSE GESPREKKEN?

Soms ben je zelf getuige van onjuiste of onrealistische ideeën over ouderen en ouder worden. Dan kan je zelf een belangrijke rol spelen in het veranderen van de beeldvorming. Durf het gesprek te openen met de volgende tips:

- Wordt iemand aangesproken met betuttelende woorden? Herhaal dan de boodschap, maar op gepaste wijze.  
Bijvoorbeeld: De hulp aan huis zegt tegen je buurvrouw "Kom schatteke, we gaan een wandelingetje maken." Zeg dan "Ja Josianne, heb jij zin om een wandeling te maken?"
- Spreekt iemand een vooroordeel uit over ouder worden of senioren? Vraag die persoon dan op welke feiten hij of zij zich baseert. Geef juiste informatie als je daarover beschikt.  
Bijvoorbeeld: Iemand zegt "Senioren zijn een gevaar op de weg." Bevraag die mening en vertel dat onderzoek aantoonde dat senioren minder snel rijden, vaker hun gordel dragen, meer afstand houden en de voorrangregels respecteren.
- Hoor je een compliment dat eindigt op "voor je leeftijd"? Geef aan dat verwijzen naar leeftijd niet nodig is. Of gebruik humor.  
Bijvoorbeeld: Iemand zegt tegen je tante "Amai, gij kleedt u modieus voor uw leeftijd". Zeg dan "Ja, mijn tante is 75 jaar, dus ik denk dat mensen van die leeftijd nog van mode houden."
- Vertelt iemand een mop die aanstootgevend is voor senioren? Vraag dan om de clou uit te leggen. Praat over het negatieve vooroordeel dat erin verborgen zit en de impact die het kan hebben op de gevoelens van senioren.



