

# Beeldvorming over ouderen

61-jarige babysitter, **73-jarige seingever**, **62-jarige mantelzorger**,  
67-jarige volksdanslerares, **65-jarige internetanimator**,  
75-jarige afgestudeerd aan Universiteit van Gent, 78-jarige schaker,  
**76-jarige homo vindt thuis in rusthuis**, 101-jarige loopt marathon,  
71-jarige burgemeester, 66-jarige natuurliefhebber, 70-jarige rapper,  
**95-jarige rusthuisbewoner**, 65-jarige geeft jawoord aan 72-jarige,  
81-jarige tai chi beoefenaar, 82-jarige Belgische zwemkampioene,  
**76-jarige recreatiefietser**, 68-jarige bibliothecaris,  
61-jarige geeft jongere internetles, 63-jarige met dementie,  
100-jarige tweeling op reis naar Hongarije, **70-jarige uitvinder**,  
79-jarige lid van de ouderenadviesraad, 67-jarige kunstenaar,  
**87-jarige voor de 5<sup>de</sup> keer in het ziekenhuis dit jaar**,  
**74-jarige actief in het verenigingsleven**, 75-jarige wint zeilwedstrijd,  
**72-jarige acteur**, 104-JARIGE LOOPT WERELDRECORD,  
73-jarige op Mount Everest, **80-jarige aan de kookpot**,  
72-jarige skiër, fietsende 69-jarige met kind achterop,  
71-jarige begeleidt kinderen naar school, 63-jarige kookouder op kamp,



Deze collage geeft een beeld weer van wie de ouderen zijn. Sommige personen zullen buitengewoon bevonden worden, omdat ze niet corresponderen met het stereotype beeld van ouderen. Ze worden gezien als een positieve uitzondering. Ze zijn actief en ondernemend. Deze opsomming toont aan dat de ouderenpopulatie heel divers is. Wij brengen die diversiteit graag in beeld.

---

### Waarom de term ouderen?

---

De Vlaamse Ouderenraad kiest voor het Nederlandstalige woord 'ouderen' dat ook in de naburige landen gebruikt wordt en de vertaling is van het Latijnse woord 'senioren'. 'Jongeren', wat algemeen gebruikt wordt, is de tegenhanger van het woord 'ouderen'. En zoals bij de jongeren kan ook in de term 'ouderen' de dynamiek gezien worden. De term 'ouderen' staat voor alle 60-plussers.

Iedereen wordt elke dag één dag ouder en met dat ouder worden is niets mis, ook niet als je meer dan 60 bent. Het is dan ook geen reden om met allerlei nieuwe woorden het ouder worden te ontkennen of te verstoppen.

---

### Wanneer ben je een oudere?

---

Het is niet eenvoudig om het begrip 'ouderen' te definiëren. Er is immers geen duidelijke definitie. Ouderen zijn mensen met veel levenservaring en verworven competenties die een rijkdom betekenen voor de samenleving.

Vanaf welke leeftijd is men oud? Sommige mensen zijn oud op de leeftijd van 30, andere zijn levenslustig en productief op 75-jarige leeftijd.

In België worden verschillende leeftijdsgrenzen gebruikt. Zo wordt op Vlaams niveau de leeftijdsgrens van 60 jaar gebruikt, op het federaal niveau hanteert men de leeftijd van 65 jaar als pensioengerechtigde leeftijd. Deze leeftijdsgrens wordt echter vaak verlaagd, ten gevolge van de vroegpensioeringen. Gaat het over het domein sport en bewegen, dan start men vaak bij de leeftijd van 50 of 55 jaar.

Op vele plaatsen definiëren mensen hun leeftijd niet in termen van hoelang ze al geleefd hebben, maar in termen van wat ze kunnen en hoe ze zich voelen.

Als ouderen enkel op basis van hun leeftijd worden voorgesteld, wordt een ééndimensioneel beeld gecreëerd dat geen plaats laat voor uitbereiding of nuances. Meer nog, het betekent dat ouderen als een groep apart gezet worden, als een generatie die niet langer deel uitmaakt van de samenleving.

## Wie zijn de ouderen? Wat doen de ouderen?

---

Het is misschien jouw moeder of vader, oma of opa, suikertante, de buurvrouw of bakker, de lesgever of gids bij een cultuuruitstap, de seingever bij de wielervedstrijd, de jogger in jouw straat, de penningmeester in jouw vereniging, de voorzitter van de lokale voetbalbond, de vrijwilliger in de bibliotheek, de vrouw met 15 achterkleinkinderen, de burgemeester van jouw stad/dorp, de huurder van jouw huis, de babysit voor jouw kinderen, de man die jouw computerproblemen oplost, de weduwe om de hoek, de bowler in het dienstencentrum, het verliefde koppel in het rusthuis, de blinde aan het zebrapad, de heer die jouw buszitje krijgt, ....

Tel ze allemaal bij elkaar en je krijgt **1 300 000** zestigplussers in Vlaanderen. Ieder met zijn eigen smaak, keuzes, levensgeschiedenis, afkomst, verhaal, karakter. Net zoals bij andere leeftijdsgroepen zijn er heel wat verschillen binnen de ouderenpopulatie zichtbaar en door de stijging van het aantal ouderen wordt die verscheidenheid alsmaar groter. Ook de babyboomers die binnenkort op pensioen gaan, behoren straks tot die ouderengroep.

Binnen de ouderengroep zelf zijn er grote leeftijdsverschillen - de leeftijd varieert van 60 tot meer dan 100 jaar. Het is dan ook onmogelijk om de groep ouderen onder één noemer te brengen als je respect wil hebben voor die diversiteit.

## We maken even de SOM

---

Wist je dat het overgrote deel van de ouderen zelfstandig thuis woont? De helft met partner, een derde alleen. Bij sommigen zijn de kinderen al een tijdje het huis uit, anderen kiezen ervoor om op latere leeftijd bij hen in te wonen. De één woont in een huurhuis, de ander is eigenaar. Enkele ouderen kiezen er voor samen te wonen met leeftijdsgenoten of opteren voor een kangoerewoning of een (service)flat. 5 à 6 % van de ouderengroep woont in een woonzorgcentrum.

Ook qua gezondheid zijn er binnen de ouderengroep verschillende aspecten zichtbaar. Sommige ouderen hebben zorg nodig, zijn zwaar zorgbehoevend of bevinden zich in een dementeringsproces. Toch is het merendeel van de ouderen actief bezig in en buiten het huis of zetten ze zich in op maatschappelijk vlak. Ze zijn actief in een vereniging, zijn mantelzorger, leesoma of leesopa, ze staan hun kinderen en kleinkinderen bij, ze participeren in een adviesraad, volgen of geven computerles, ... Fietsen, zwemmen, lopen, petanque spelen, wandelen, tai chi beoefenen of naar de fitness. Meer en meer ouderen doen aan sport; bewegen bevordert immers de gezondheid. Er zijn zelfs enkele sportievelingen die op hun 75<sup>ste</sup> een marathon lopen. Anderen doen het liever rustig aan thuis en genieten op deze manier.

De ene oudere werkt nog professioneel, de andere bouwt zijn werkcarrière langzaam af of is sinds kortere of langere tijd op pensioen. Er is trouwens ook een groot verschil als je kijkt naar het pensioen. De ene kan gemakkelijk een reisje plannen, de andere komt met moeite rond om de huishuur te betalen. Zelfs 23% van de ouderen leeft onder de armoedegrens. En sommigen zeggen dan dat het geld bij de ouderen zit.... België behoort niet voor niets in de statistieken tot het land met de laagste pensioenen.

Er zijn ook ouderen die van oorsprong geen Vlaming zijn. Sommige kwamen tijdelijk naar België als gastarbeider. Niemand, zelfs zij niet, hadden gedacht hier hun leven op te bouwen, laat staan hier oud te worden.

Ook mensen met een handicap worden ouder, of sommige mensen worden op latere leeftijd gehandicapt. Zij maken ook deel uit van de diversiteit onder de ouderengroep.

Ouderen en seks... een combinatie waarvan de meerderheid van de bevolking denkt dat die twee niet samen horen. Maar ook ouderen knuffelen, strelen, kussen en hebben behoefte aan intimiteit en seksualiteit. Gevoelens en emoties veranderen doorheen het leven, maar gevoelens stoppen niet omdat je ouder wordt. Op oudere leeftijd verliefd worden, behoort tot de realiteit. Twee oudere mannen die hand in hand lopen, twee oudere vrouwen die elkaar liefdevol kussen: het bestaat.

Al deze aspecten die de ouderengroep kleuren worden nog versterkt door de individuele levensgeschiedenis. Zo speelt de tijdsgeest waarin iemand is opgegroeid een rol, maar ook de opvoeding, de opleiding en de bijscholing, de bezigheden doorheen de levensloop, de gezinssamenstelling, etc.

De ene oudere was kind in de tweede wereldoorlog, de ander werd juist nadien geboren. Sommigen groeiden op in een groot gezin met zeven broers of zussen, anderen in een kleiner gezin. Er zijn er die een gezin gesticht hebben en reeds 50-60 jaar en meer getrouwd zijn. Anderen bleven alleen of zijn gescheiden. Er zijn ouderen die buitenshuis gingen werken, anderen waren heel hun leven thuis in de weer, bijvoorbeeld als huisvrouw. Er zijn mensen die heel veel kansen gekregen hebben, anderen hadden minder geluk.

Als je even bovenstaande componenten bij elkaar telt...

---

$$\mathbf{O + U + D + E + R + E + N = ....}$$

---

...vind je de juiste uitkomst = **dé oudere bestaat niet**. Iedereen leeft een uniek leven waarbij iedere persoon unieke ervaringen beleeft, ervaringen die een weerslag hebben op de latere jaren. Iedere oudere is anders; heeft zijn/haar eigen verhaal en speelt **zijn/haar** rol in de samenleving. En iedere oudere persoon gaat op een eigen en unieke wijze om met het proces van het ouder worden.

*Met dank aan de Werkgroep Media*





**64-jarige man verzorgt moeder, 74-jarige Koning Albert,**  
77-jarige helpt allochtone kinderen met huistaak,  
**60-jarige wandelpartner van 85-jarige,** 83-jarige speelt golf,  
**64-jarige begeleider bij activiteiten met mensen met een handicap,**  
**scheiding zet 74-jarige op straat, 64-jarige compostmeester,**  
**96-jarige blinde oma slaagt aan universiteit,**  
69-jarige dirigent jeugdkoor, 65-jarige scheidsrechter,  
**60-jarige gids bij stadswandeling,** 61-jarige boerin,  
80-jarige houdt buurvrouw gezelschap, 82-jarige kapper,  
**66-jarige voorzitter van een ouderenvereniging,**  
100-jarige organiseert eigen verjaardagsfeest, **71-jarige doet aikido,**  
68-jarige begeleider bij wandeltocht, **80-jarige strijkt voor 70-jarig koppel,**  
78-jarige vindt nieuwe liefde in rusthuis, **79-jarige haalt**  
**mensen op om te gaan turnen, 72-jarige erfgoedbewaker,**  
77-jarige moet volledig op zorg door anderen rekenen,  
62-jarige dochter zorgt voor 89-jarige moeder,  
**74-jarige geeft theaterles aan kinderen, ...**



**Vlaamse Ouderenraad - OOK vzw**  
Koloniënstraat 18-24 bus 7, 1000 Brussel  
Tel.: 02 209 34 51 - Fax: 02 209 34 53  
info@vlaamse-ouderenraad.be  
www.vlaamse-ouderenraad.be

