

'Sterker dan je denkt'

Onderdeel van de Nationale Bewegeweek voor ouderen

Wat is seniorisme?

Het begrip 'seniorisme' bestaat al een tijdje, maar er komt nu steeds meer aandacht voor. Seniorisme omvat stereotypen, vooroordelen en discriminatie op basis van leeftijd (Universiteit van Amsterdam, seniorisme.nl). Dit kunnen stereotypen en vooroordelen over anderen zijn, maar ook over ons (toekomstige) zelf.



Uit onderzoek van de Universiteit van Amsterdam blijkt dat 1 op de 3 senioren wel eens te maken heeft (gehad) met seniorisme. Het gaat dan bijvoorbeeld om:

- Betutteling, zoals iets op kinderlijke toon uitleggen;
- Iemand niet serieus nemen. Bijvoorbeeld door ervanuit te gaan dat een oudere niet meer helemaal goed mee kan;
- Ervanuit gaan dat iemand fysiek of mentaal minder kan, 'afgetakeld' is, zonder dit van te voren na te gaan;
- Senioren als last zien, die afhankelijk zijn van anderen en niets meer bijdragen aan de maatschappij.

Als iemand vaak genoeg met stereotypen en vooroordelen te maken krijgt, kan dat (onopgemerkt) leiden tot een selffulfilling prophecy; men past zijn/haar gedrag dan aan aan het stereotype of vooroordeel. Wie ouderdom associeert met eenzaamheid, heeft een verhoogde kans om later zelf eenzaam te worden (Universiteit van Amsterdam).

In de onderstaande afbeelding wordt hier een voorbeeld van gegeven. Stel, iemand hoort telkens om zich heen, of in de media dat ouderen fysiek kwetsbaar zijn. Dit kan ervoor zorgen dat diegene dat [onbewust] voor zichzelf blijft herhalen: "Ik word ouder en fysiek steeds kwetsbaarder". Dit heeft invloed op de activiteiten die gaan komen: "Ik moet oppassen als ik deze activiteit onderneem". Hierdoor gaat diegene de activiteit vermijden. Dit zorgt tot slot voor de bevestiging van het stereotype.



Uit onderzoek van de Universiteit van Amsterdam blijkt dat de gevolgen van seniorisme groot kunnen zijn. Seniorisme:

- ontlokt een ongezonde leefstijl;
- vermindert de lichamelijke en mentale gezondheid;
- versnelt cognitieve achteruitgang;
- belemmert herstel.

Dit kan uiteindelijk leiden tot meer eenzaamheid en sociaal isolement, een verminderde kwaliteit van leven en zelfs een verkorte levensverwachting.

"OldStars voetbal heeft een soort image opgebouwd van 'dat wandelt maar, een stel oudere mannen met een drankje erbij'. Maar tijdens het OldStars voetbal doen wij ook allerlei dingen die te maken hebben met fysieke en mentale gezondheid" - deelnemer OldStars voetbal



Seniorisme in de sport

Ook in de beweegcontext komt seniorisme voor. Huub Stammes, voorzitter MasterSport Nederland, noemt voorbeelden (sportknowhowxl.nl) als sportbonden die competities organiseren voor de junioren en de elite, maar niet voor de masters. Of onderzoek naar fysiologie bij sporters, waarbij alleen naar de jongere sporter wordt gekeken en niet naar de oudere.

“Vroeger zeiden ze nog ‘rust roest’, maar tegenwoordig zeggen ze het nog veel beter. Namelijk: ‘use it or lose it’. Dat betekent: gebruik het, of raak het kwijt. En zo werkt het met je spieren ook.” – Olga Commandeur

Uit onderzoek van het Nationaal Ouderenfonds onder het Ouderenpanel (april 2024), blijkt dat een groot deel van de panelleden vindt dat er negatief gesproken wordt over senioren. Meer dan de helft (51%) is het er (sterk) mee eens er in het nieuws vaak negatief over senioren wordt gesproken. Tegelijkertijd is het overgrote deel van de panelleden het erover eens dat senioren steeds langer fit blijven (71%).

Bovendien blijkt uit het onderzoek dat een actieve, sportieve boodschap meer motiveert om te bewegen, dan een boodschap die voornamelijk gericht is op gezelligheid en koffiedrinken. Een actieve poster nodigt uit om te bewegen. Dit is een belangrijk inzicht in de strijd tegen het beweegtekort – wat veel senioren treft, met het risico van eenzaamheid.

“Ouderen worden minder getriggerd om na te denken: we krijgen minder opdrachten, we hoeven minder in de toekomst te kijken. Daarom hoeven onze hersenen niet na te denken. Door het sporten (A speelt naar B, B speelt naar C), moet je ook gaan nadenken. – OldStars deelnemer

In de enquête werden 2 posters vergeleken. Elk panellid kreeg één van de twee posters te zien. Daarna werd gevraagd hoe aantrekkelijk de poster was.

Poster 1 toonde zittende mensen en had een tekst die gericht was op gezelligheid.

Poster 2 toonde een actie en had een tekst die gericht was op bewegen.



Heeft u zin om gezellig koffie te komen drinken en te bewegen? Doe mee met OldStars!



Heeft u zin om te sporten en bewegen? Doe mee met OldStars!

Uit de resultaten bleek dat:

- ➔ Poster 2 spreekt meer aan dan poster 1 (dit resultaat was significant.)
- ➔ Poster 2 motiveert meer om te bewegen dan poster 2 (dit resultaat was significant).
- ➔ Voor de aantrekkelijkheid om zich aan te melden bij OldStars maakte het niet uit welke poster men zag.

Samen sporten

Door samen te sporten wordt aan twee oplossingen gewerkt: men is in beweging én heeft sociaal contact.

OldStars-ambassadeur Arnold Vanderlyde:

"Het voelde meteen goed om ambassadeur te worden van OldStars boksen bij het Nationaal Ouderenfonds. Zeker in de fase waar ik in zit, ik ben nu 61. Ook met de recordpoging boksen in de Beweegweek laat ik graag zien dat iedereen verantwoord kan blijven bewegen.

Bewegen is een sterk middel om eenzaamheid aan te pakken. Zonder beweging loop je veel ontmoetingen mis. Dus ik motiveer ouderen om te blijven bewegen, dat heeft fysiek én sociaal grote impact. Ik geef workshops en lezingen om mensen in beweging te zetten. En een motiverende boodschap is hard nodig, want gemiddeld voldoet maar 39,8% van de 65-plussers aan de beweegrichtlijnen."



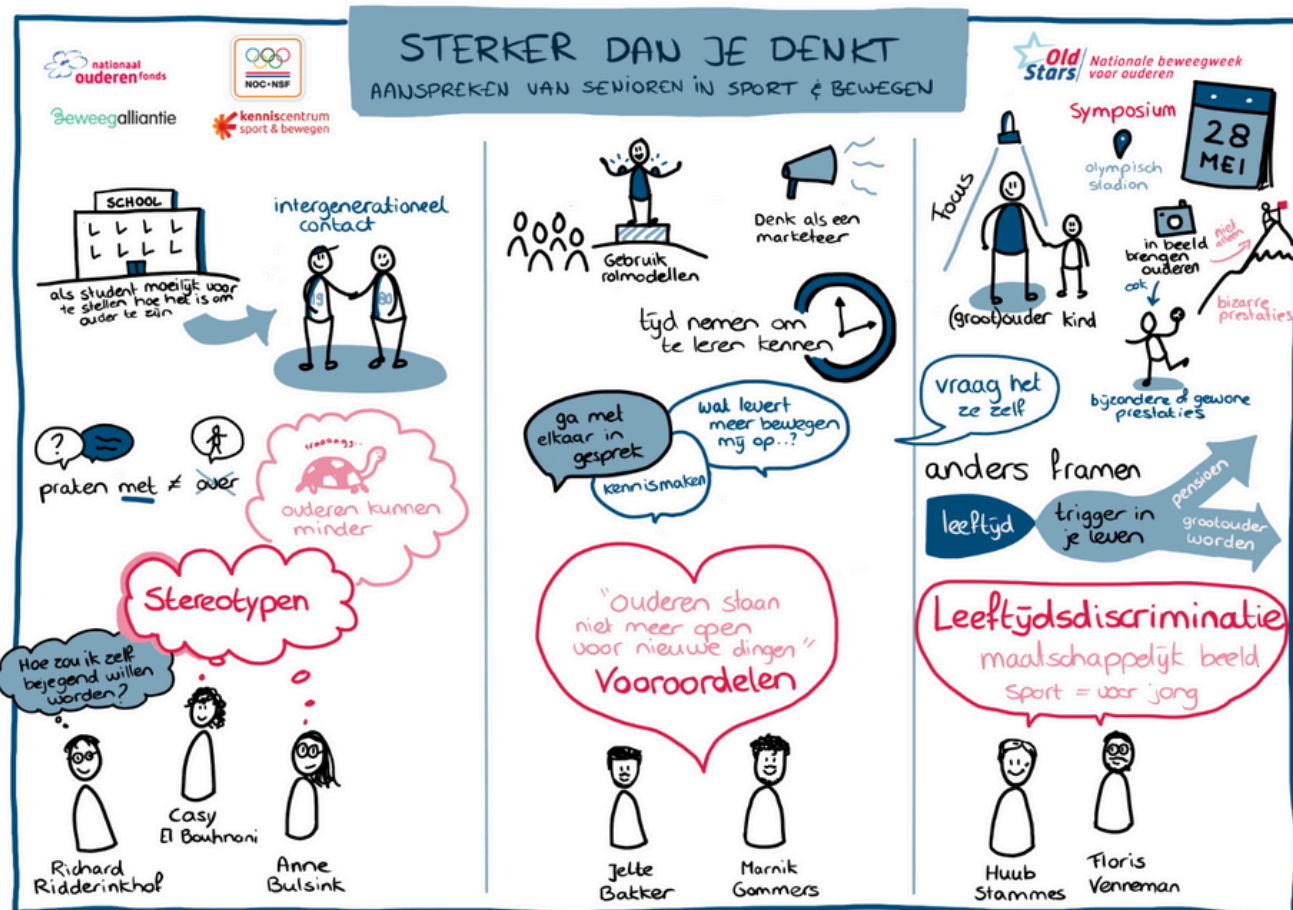
Corry van Erck [92] houdt het bewegen vol omdat zij dit niet alleen doet. Samen in een groep dames – bijna allen rond de 90 jaar – doet zij tweewekelijks mee met cognitieve fitness. Gré, Jopie, Jopie, Dora, Maria en Corry weten niet van ophouden. "We merken ook echt dat het wat doet, dat je er sterker van wordt, ook nog op onze leeftijd. Dus we hebben gevraagd of het vaker kan!"



Praktische tips

1. Wees je bewust van seniorisme -ook in sport en bewegen- en probeer je zo min mogelijk te laten leiden door de vooroordelen en stereotypen.
2. Spreek senior sporters op eenzelfde manier aan als jongere sporters. Denk na over hoe je zelf aangesproken wil worden (geen: "komt u maar, meneertje").
3. Spreek mét senioren, in plaats van óver hen: vraag naar hun behoeften en test of je aanbod passend is.
4. Bied een gevarieerd programma aan; vaak is er niet veel keus voor senioren.
5. Kijk niet naar leeftijd, maar naar sleutelmomenten waarop iemand wordt geconfronteerd met het belang van bewegen. Bijvoorbeeld grootouder worden; fit blijven is belangrijk om met de kleinkinderen te kunnen (blijven) spelen.
6. Bekijk wat de voordelen van bewegen zijn voor je doelgroep; ook veel senioren hebben doelen die zij graag willen behalen.
7. Heb ook aandacht voor belemmeringen. Als hier overheen wordt gestapt, voelt iemand zich niet serieus genomen en haakt af. Neem de tijd om de belemmeringen door te nemen en te bespreken hoe daarmee om te gaan.
8. Laat positieve rolmodellen zien, waar mensen zich mee kunnen identificeren. Dus niet (alleen) de meest fitte sporters, maar ook senioren die op een rustiger niveau bewegen.
9. Gebruik een actieve tone of voice en focus bijvoorbeeld niet alleen op 'het kopje koffie'.
10. Zoek contact met andere generaties om begrip en solidariteit tussen generaties te vergroten.
11. Denk als een marketeer: als je mensen van 70 wil aanspreken, gebruik dan beeldmateriaal met mensen van 55. Iemand voelt zich vaak jonger en voelt zich daardoor sneller aangesproken door iemand die jonger is.
12. Denk na over framing: wil je een groep bereiken die (nog) niet sport? Nodig ze dan niet uit voor een informatieavond over 'het sportaanbod in de wijk', maar over 'de herinrichting van de wijk' en neem het sportaanbod daarin op.
13. Spreek anderen erop aan als je een vorm van seniorisme ziet gebeuren. Samen kunnen we seniorisme aanpakken!

" Zodra ouderen in beweging komen en meedoen met een OldStars sport zie je het kind in iedereen weer naar boven komen. Als trainer is het geweldig om te zien hoe men op latere leeftijd nog steeds zo kan genieten van bewegen. Je bent nooit te oud om te sporten! " - Léon van Schie, OldStars ambassadeur



— SIMONE DE GRADT

[Klik hier om bovenstaande visual te openen of downloaden](#)

Nationale Beweegweek voor ouderen

Het Nationaal Ouderenfonds vraagt elk jaar aandacht voor het belang van bewegen en viert de kracht van ouderen in de Nationale Beweegweek voor ouderen, dit jaar van 27 t/m 31 mei. Het Ouderenfonds pakt eenzaamheid onder ouderen aan, door activiteiten te organiseren waardoor 65-plussers vitaal, sociaal, digitaal en mobiel kunnen blijven. OldStars ken je wellicht, het grootste duurzame vitaliteitsproject van het Ouderenfonds, waarin 16 aangepaste sporten worden aangeboden bij meer dan 700 sportverenigingen in het land. Ook kunnen senioren buiten bewegen in de buurt op meer dan 30 locaties met GoldenSports.

Met de activiteiten van het Ouderenfonds door het hele land kunnen 65-plussers samen vitaal, sociaal, mobiel en digitaal zijn en blijven. Het Ouderenfonds zet zich met partners, donateurs en vrijwilligers in voor een samenleving waarin geen enkele oudere zich eenzaam hoeft te voelen. Want ouder worden doe je samen!

Alle activiteiten van de Nationale Beweegweek worden mede mogelijk gemaakt door donateurs. En dat is hard nodig, want 1,7 miljoen ouderen in Nederland voelen zich eenzaam. Help het Nationaal Ouderenfonds in de strijd tegen eenzaamheid onder ouderen. Ga naar ouderenfonds.nl/doneren.

