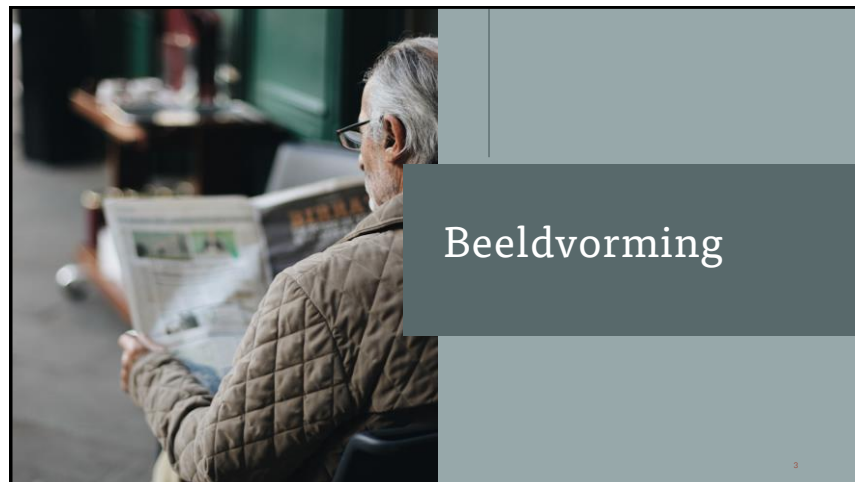
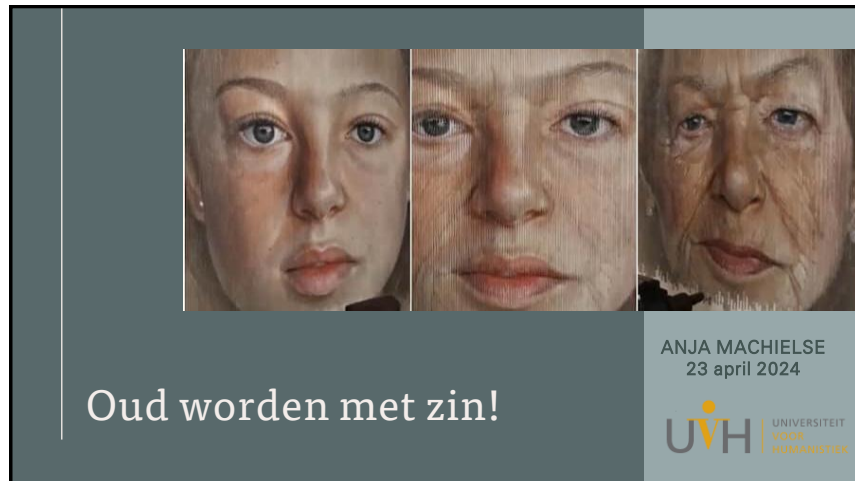






5



6

SENIORISME VINDT VAAK PLAATS



Tussen mensen, bijv. iets op kinderlijke toon uitleggen, op grond van het stereotype dat ouderen traag van begrip en niet meer bij de tijd zijn

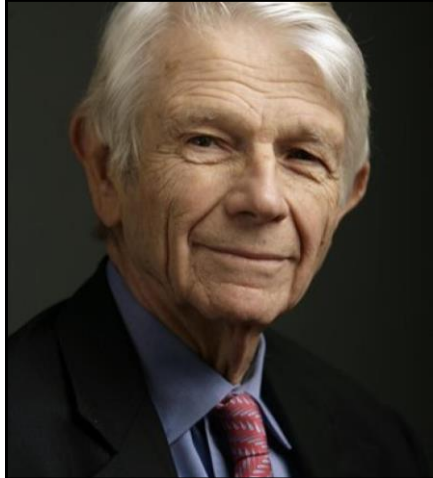


Op individueel niveau bijv. denken dat je te oud bent om iets nieuws te leren

ALS JE OUD BENT BEN JE OUT



7



AGEISM IS HARMFUL

Ageism has far-reaching IMPACTS ON ALL ASPECTS OF PEOPLE'S HEALTH



PHYSICAL HEALTH



MENTAL HEALTH



SOCIAL WELL-BEING

Ageism takes a **HEAVY ECONOMIC TOLL** on individuals and society

#WorldAgeism

GLOBAL REPORT ON AGEISM
2022

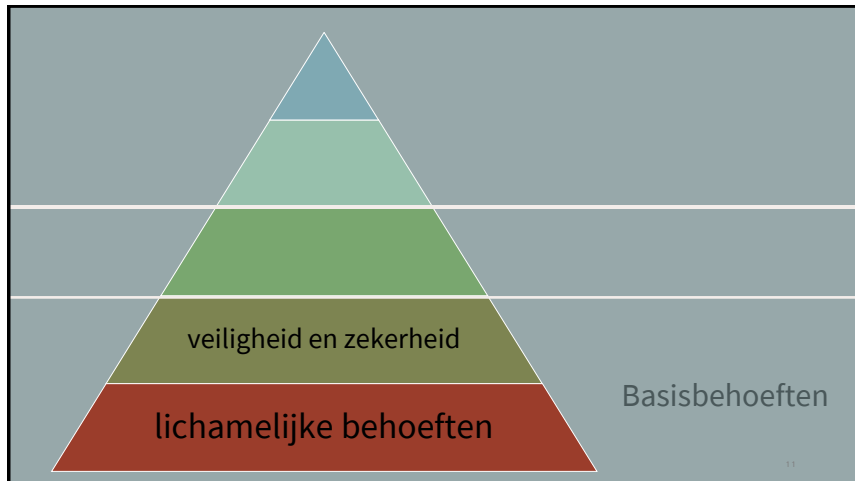
8



9



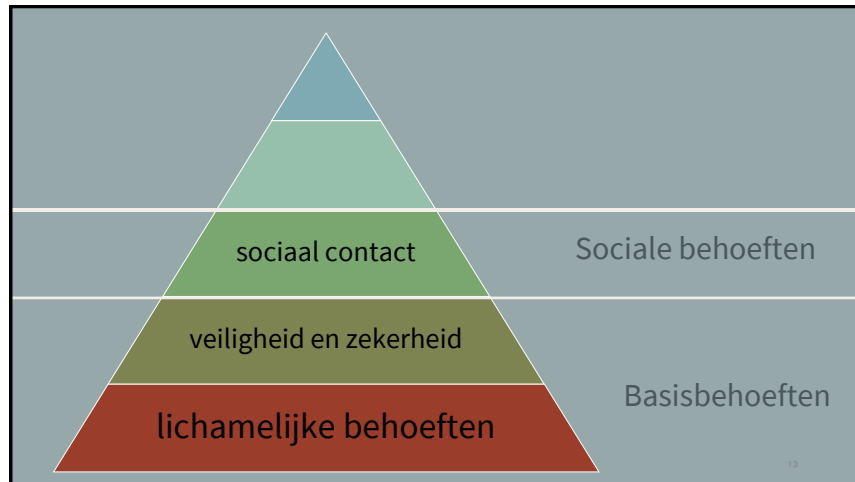
10



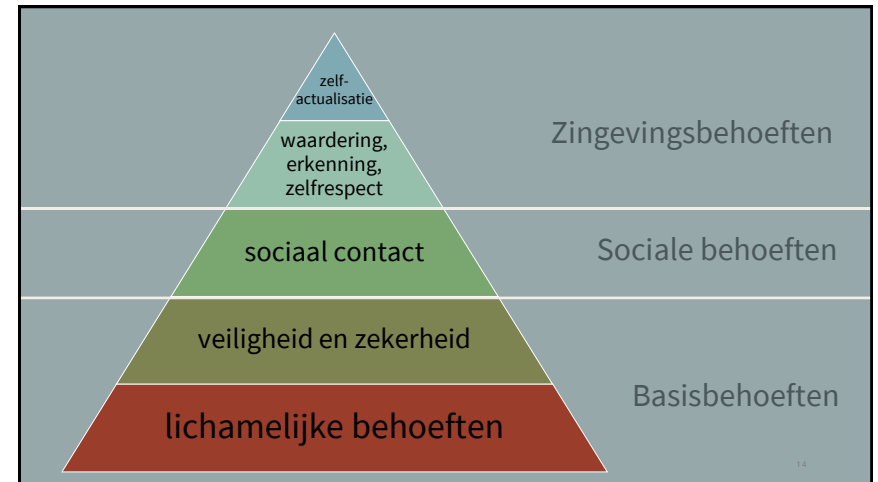
11



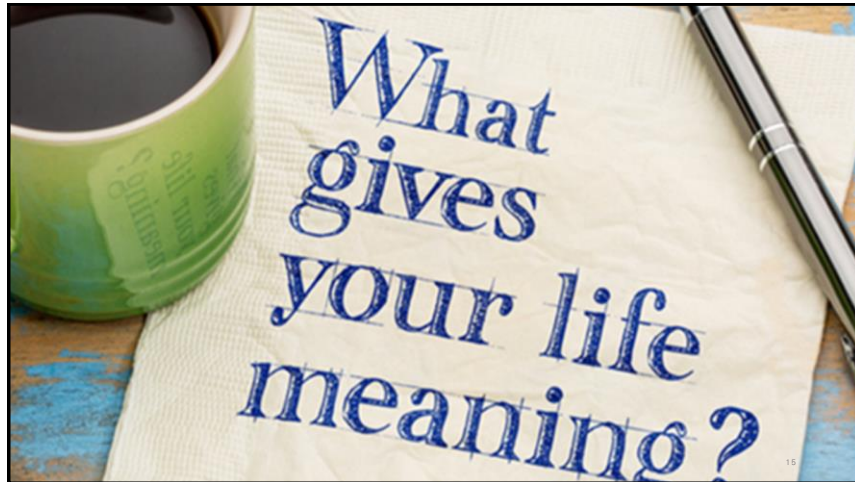
12



13



14



15



16



17

”

Ik wil de rest van mijn leven gewoon genieten.
Mezelf comfortabel voelen. Een goede tijd hebben.

18

”

Als ik mensen kan helpen, dat geeft levensvreugde, dat geeft een goed gevoel.
Mensen die laten blijken dat ze er blij mee zijn.
Dat is belangrijk in mijn leven.

19

”

Afhankelijk zijn, dat is niet makkelijk. Je wil toch zelf blijven bepalen hoe je wil leven, ook als je hulp nodig hebt.

20

”

Ik ben trots op mezelf... ja trots. Ik heb het altijd gered, en daar ben ik trots op.

Ondanks alle problemen heb ik altijd de kracht gevonden om door te gaan.

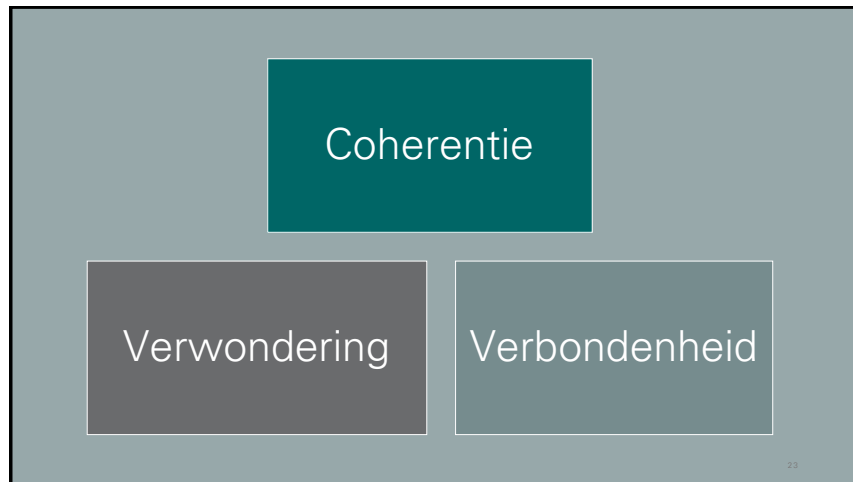
21



Peter Derkx

Zingeingsbehoeften
die extra belangrijk
zijn voor **ouderen**

22



23



24

”

Als ik terugkijk, kan ik zeggen: ik heb een prachtig leven, een gezegend leven. Ik heb vijf gezonde kinderen. Die allemaal een goede baan hebben en allemaal gelukkig getrouwd zijn. Die allemaal met elkaar door één deur kunnen. Dat doet je heel goed.

25

”

Mijn situatie is heel moeilijk, maar toch kan ik genieten van kleine dingen. Zo kocht ik bijvoorbeeld een kleine plant voor mezelf en daar ben ik heel blij mee.

26



27

”

Hoewel een zinvol leven typisch persoonlijk is, is zingeving zelf fundamenteel **sociaal**.

- Roy Baumeister

28

Sociale behoeften



29

29



Elk mens heeft behoefte
aan een aantal blijvende,
positieve, impactvolle
relaties

30

30

Sociale
relaties

Sociale
activiteiten

31

Persoonlijke relaties



32

Wij 'zijn' in de blik van de ander



33

”

Ik heb gelukkig wat mensen die begrijpen hoe ik in elkaar zit en die me laten merken dat ik belangrijk voor ze ben.

34

Sociale
integratie



35

”

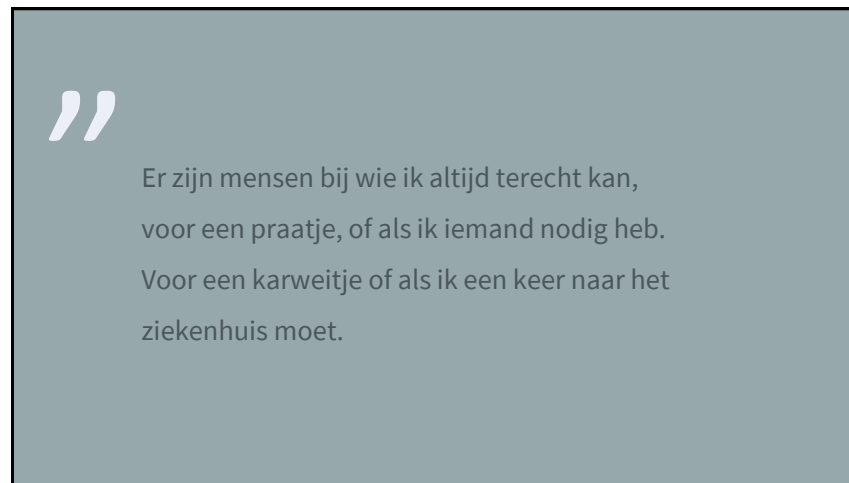
Ik heb familie en vrienden om me heen bij wie ik op bezoek kan gaan of met wie ik dingen kan ondernemen.

36



Sociale steun

37



Er zijn mensen bij wie ik altijd terecht kan,
voor een praatje, of als ik iemand nodig heb.
Voor een karweitje of als ik een keer naar het
ziekenhuis moet.

38



Andere vormen van verbondenheid

39



Ik ben op de hoogte van al het nieuws en hou alles
bij. Ik luister naar de radio en wil weten wat er speelt.

40

”

Ik ben nooit alleen omdat mijn Hemelse Vader voor me zorgt. Dat is voor mij heel belangrijk. Ik zou niet zonder hem kunnen. Ik ga nooit slapen zonder even contact te maken.

41



Sociale activiteiten



42

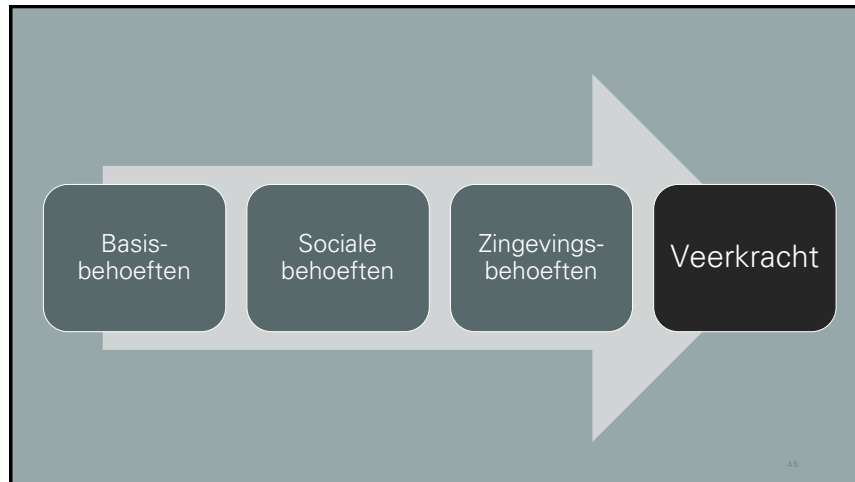


43



“IK VIND DAT
IK ECHT IETS
ZINVOLS DOE.”

44



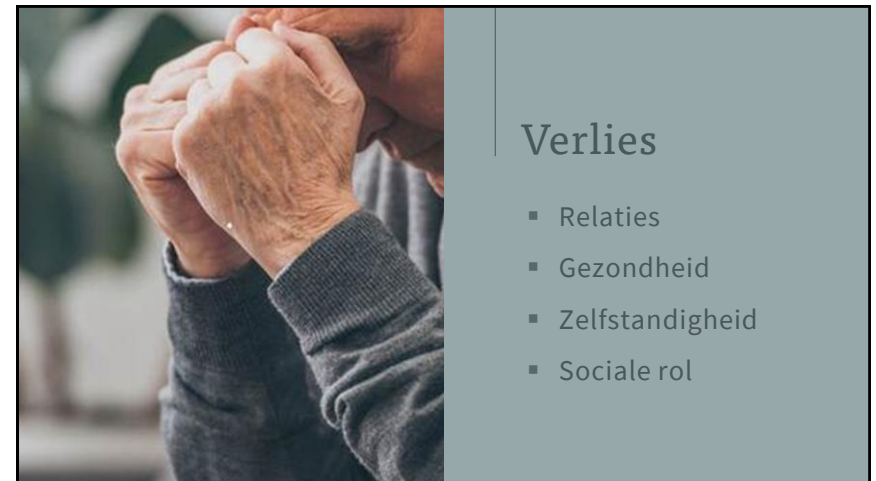
45



46



47



48



Levensvragen

- Kwetsbaar
- Afhankelijk
- Overbodig
- Eenzaam

49



Laura Carstensen

- Ouderen selectiever in hun contacten en activiteiten
- Meer behoefte aan emotionele nabijheid

50

50



Eenzaamheid

- Sociaal
- Emotioneel
- Existentieel

51

51



Sociale eenzaamheid

Gemis aan een breed
netwerk met vrienden
en kennissen

52

52

”

Al zijn wij met z'n tweeën, toch voel ik soms heel eenzaam. Dan wou ik dat er maar eens iemand kwam. Of dan zou ik eruit willen

53



Emotionele eenzaamheid

Gemis aan een hechte relatie

54

54

”

Je valt natuurlijk in een gat en je leven wordt totaal anders. En in het begin zie je nog veel mensen, maar later blijven ze weg.

55



Existentiële eenzaamheid

Gemis aan zingeving

56

56

”

Ik probeer aansluiting te zoeken bij de maatschappij, maar het lijkt alsof dat steeds mislukt, alsof je er niet bij hoort.

57



Paradox

- Grotere behoefte aan contact
- Minder mogelijkheden

58

58

”

Nu, op 80-jarige leeftijd, mis ik een zekere vertrouwdheid met iemand. Omdat ik nu veel meer de betrekkelijkheid ga voelen en zien. Wat is belangrijk, wat doet ertoe en wat doet er niet toe? Dat ontwikkelt zich heel sterk.

59



Ondersteuning

60

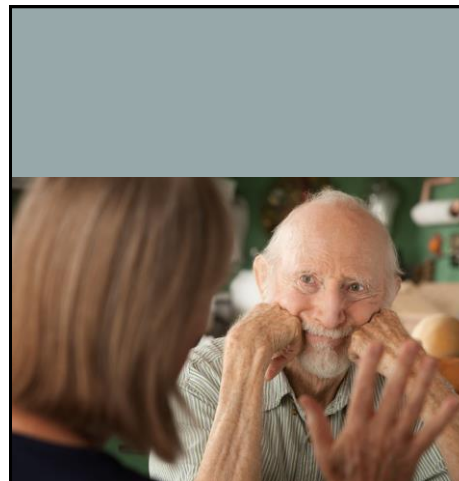
60



Ontmoeting en activering



61



Hulp bij zingeving en levensvragen



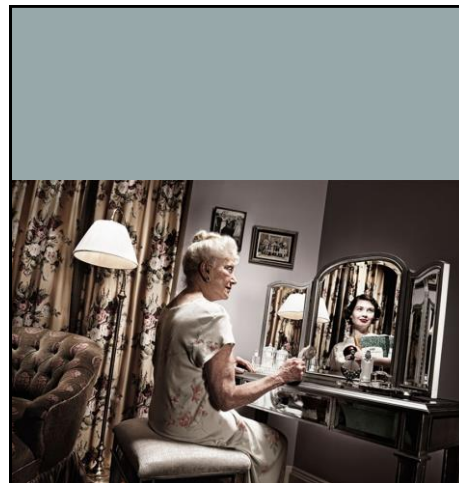
62



Een zorgzame buurt



63



Biografisch werk



64



De kern

- Gezien en gekend zijn
- Met eigen wensen en behoeften
- Met een eigen perspectief

65

”

Ik zou iemand willen met wie ik kan praten over de dingen die me bezighouden. Iemand die niet met allerlei adviezen aan komt zetten, want die kan ik zelf ook wel bedenken. Iemand die ziet wie ik ben, wat mijn leven is geweest.

66

Oud worden met zin!



67

Een 'goed' leven leiden

Samen met anderen

Een leven dat klopt met wat je belangrijk vindt

Waar in je het beste uit jezelf kan halen

Waar in verliezen een plek krijgen

68



Dank voor uw
aandacht!

69