

# ADVIES RAAD VAN OUDEREN CAMPAGNE DE WAARDE VAN OUDER WORDEN

Datum: 31 januari 2019

Aanvulling op verkenning die is gegeven op 27 november 2018, tijdens het overleg van de Minister van VWS en de Raad van Ouderen

## INLEIDING

Op 11 oktober 2018 heeft Hugo de Jonge, de minister van VWS, de Raad van Ouderen geïnstalleerd. De Jonge vertelde: 'Je kunt eindeloos over ouderen praten maar je kunt je beter door hen laten adviseren. We praten nog te veel over ouderen als object van zorg terwijl ze steeds langer vitaal zijn en een onderdeel van de samenleving vormen'. De Raad bestaat uit ouderen die de minister adviseren in het kader van het Pact voor de Ouderenzorg; gevraagd en ongevraagd. De leden zijn aangedragen door de netwerken en organisaties van het consortium Beter Oud en wat ze allemaal met elkaar gemeen hebben, is dat ze verder kunnen kijken dan hun eigen verhaal maar ook het verhaal van hun achterban kunnen meenemen in hun adviezen.

## ADVIESVRAAG

Op 11 oktober heeft de minister aan de Raad van Ouderen de volgende vraag gesteld: *Hoe geven we zo goed mogelijk invulling aan de campagne herwaardering van ouderen? In het Regeerakkoord is opgenomen dat er een campagne herwaardering ouderen komt. Hoe zorgen we ervoor dat niet alleen de kwetsbaarheid van ouderen wordt gezien? Ouderen passen op hun kleinkinderen, doen vrijwilligerswerk, zetten zich in voor de samenleving. Hoe zorgen we ervoor dat die kant ook wordt gezien?*

*En hoe zorgen we ervoor dat ouderen (en hun omgeving) zich voorbereiden op het ouder worden?*

### **Zie de volgende alinea uit de nieuwsflits Pact voor de Ouderenzorg, 11 oktober 2018:**

*Nederland telt op dit moment 1,3 miljoen 75-plussers en in 2030 zullen dit er 2,1 miljoen zijn. De Jonge vertelde op 11 oktober: 'Die groei confronteert ons met een enorme uitdaging. We moeten onze samenleving voorbereiden op een toekomst waarin een substantieel deel van onze inwoners uit ouderen bestaat. Wat betekent dat voor de organisatie van de zorg als we tegelijkertijd te maken krijgen met een kleinere beroepsbevolking? De overheid kan dat vraagstuk nooit alleen oplossen. Daar hebben we de hele samenleving voor nodig, ook het bedrijfsleven en de maatschappelijke organisaties. Maar er liggen ook mooie kansen natuurlijk: we krijgen steeds meer mensen die niet meer fulltime in het arbeidsproces zitten, maar die wel vitaal zijn. Een heel nieuwe spilgeneratie in onze samenleving die een actieve bijdrage aan die samenleving kan leveren. En dat is ook nodig, want tegelijkertijd zullen we ook steeds meer ouderen gaan zien die hulpbehoevend worden.'*

## ANALYSE EN ADVIES VAN DE RAAD VAN OUDEREN

De Raad van Ouderen heeft op 27 november 2018, in het overleg met de Minister, een aantal adviespunten en overwegingen gegeven. Die worden hieronder kort beschreven. Daarnaast werkt de

Raad van Ouderen aan een overzicht van 10 belangrijke aandachtspunten. Deze aandachtspunten zijn breder dan alleen voor de adviesvraag van de campagne Herwaardering van ouderen. In de adviespunten voor de campagne verwijzen wij naar deze brede aandachtspunten. De aandachtspunten treft u in de bijlage.

### *1. Onderzoek over imago*

In de wetenschappelijke literatuur zijn er verschillende theorieën die verklaren waarom het beeld van ouderen niet snel positief zal worden. Zo associëren (jongere) mensen deze levensfase met verlieservaringen en het levenseinde. Voor zover de Raad van Ouderen in korte tijd heeft kunnen nagaan, is het beeld gemengd. Enerzijds worden ouderen gezien als ‘warm en wijs’, anderzijds als incompetent, fysiek niet aantrekkelijk en fysiek kwetsbaar.

**De Raad van Ouderen adviseert om in de campagne onderzoeksrapporten te betrekken die inzicht geven in de ontwikkeling van het imago en de determinanten ervan.** Het globale beeld zoals hierboven beschreven moet verder worden ingekleurd om te kunnen bepalen op welke punten het beeld van ouderen meer in overeenstemming moet worden gebracht met de werkelijkheid. Ook vindt de Raad het nuttig om voorafgaand aan de campagne een nulmeting te houden; op deze manier kunnen later de effecten van de campagne worden vastgesteld.

### *2. Diversiteit*

Ouderen zijn geen homogene groep. Er zijn niet alleen verschillen tussen zestigers, zeventigers en tachtigers maar ook grote individuele verschillen. En verschillen tussen groepen ouderen. Dat veel ouderen zich in een kwetsbare situatie bevinden (door gezondheidsproblemen, taalproblemen of sociale of financiële problemen) roept al snel negatieve associaties op in de samenleving en ook bij ouderen zelf. Dit beeld zou kunnen veranderen door expliciet te verwoorden dat het merendeel van de 60-plussers nog vitaal en gezond is. Daarnaast zou dit ook kunnen veranderen wanneer we uitdragen dat veel ouderen in kwetsbare situaties voldoende vitaal zijn om als mens leefplezier en zingeving te ervaren en bij te dragen aan het welzijn van hun naasten. Zie hiervoor ook aandachtspunt 3.

**De Raad van Ouderen adviseert om in de campagne aandacht te besteden aan de diversiteit binnen de leeftijdscategorie 65+,** zoals bijvoorbeeld man-vrouw-verschillen, fase van het ouder worden, sociale status en migratieachtergrond.

### *3. Het beeld dat ouderen over zichzelf hebben*

Als Raad vinden we het nog belangrijker om te weten hoe ouderen over zichzelf denken en hoe zij het ouder worden waarderen. Dit imago is waarschijnlijk een belangrijke determinant van de vitaliteit van ouderen en het ‘succesvol oud worden’. Een positieve identificatie met de eigen leeftijdsgroep vergroot de kans op een duidelijk gevoel van eigenwaarde. Vitale ouderen weten om te gaan met de beperkingen en het verdriet dat ouder worden met zich mee kan brengen; zij hebben veerkracht. Onderzoek naar het zelfbeeld van ouderen komt ons dan ook als zeer nuttig voor.<sup>1</sup>

**De Raad van Ouderen adviseert aandacht te besteden aan hoe ouderen over zichzelf denken en hoe zij het ouder worden waarderen.**

### *4. Gaat het om het imago van ouderen of van het ouder worden?*

Een belangrijk vraagstuk bij dit alles is voorts: welk of wiens imago willen we waarderen? Gaat het om waardering van ouderen – en zo ja, de huidige ouderen en de verschillende doelgroepen daarbinnen – of gaat het om herwaardering van de levensfase van het ouder worden zelf?

En als het gaat om het ouder worden; hoe wordt dit proces maatschappelijk ondersteund? Zien we deze fase als een ‘noodzakelijk kwaad’, als ‘aftakeling’ of als een natuurlijke, zinvolle fase in een mensenleven met behalve verlies- ook meerwaarde? Zien we ouder worden als een fase van toenemende (zorg)afhankelijkheid of als een fase waarin we zoveel mogelijk zelf regie houden (inclusief

---

<sup>1</sup> Het belang van zelfbeeld wordt beschreven in een verkennend onderzoek onder ouderen uit 2015 door Denktank 60+ Noord samen met Sabine Otten (RuG-psychologie). De samenvatting is te downloaden via: <https://bit.ly/2FkT8KR>

vrijwillig gekozen levenseinde)? Ook als we ons mogen overgeven aan de zorgen van ons netwerk en aan de dienstverlening door professionals, hoeft dat niet af te doen aan onze eigenheid of - negatief geformuleerd - hoeven we ons daarvoor niet te schamen. Is in het imago van ouder worden de intrinsieke waarde van ons leven zichtbaar?

Wanneer we het proces van langer leven, ouder worden centraal stellen en deze als een volwaardige fase beschouwen, is het vanzelfsprekend dat mensen zich voorbereiden op deze fase. En dat kunnen zij alleen wanneer ze een reëel beeld hebben van het ouder worden. De veronderstelling zou kunnen zijn, dat mensen zich zo slecht voorbereiden op het ouder worden, omdat ze ouder worden ervaren als een proces van verliezen en afbouw en niet als een nieuwe ontwikkelingsfase. Daarbij zou ook een rol kunnen spelen dat mensen niet eerder en in zo groten getale zo oud werden. En het helpt om goede voorbeelden in de directe omgeving te hebben die als rolmodel kunnen dienen hoe goed oud te worden.

**De Raad van Ouderen adviseert om het ouder worden als volwaardige (ontwikkelings)fase te beschouwen**, waarbij het vanzelfsprekend is dat mensen zich voorbereiden op deze fase. Daarvoor is het belangrijk een reëel beeld te geven over het ouder worden en te onderzoeken hoe ouderen zelf de obstakels overwinnen die zij al dan niet bewust voelen om zich op 'goed oud(er) worden' voor te bereiden.

#### *5. De titel van de campagne*

De Raad van Ouderen heeft moeite met de titel 'Herwaardering van ouderen'. Waarom hebben we het niet over 'de waarde van het ouder worden' of 'wat wil je later worden'? Met als boodschap: langer leven biedt enerzijds kansen, anderzijds opgaven, beide voor zowel ouderen zelf als voor de maatschappij.

**De Raad van Ouderen adviseert de titel van de campagne te wijzigen.** Mogelijke titels zijn 'waardig ouder worden' of 'wat wil je later worden'? Zowel voor de ouderen zelf als voor de maatschappij.

#### *6. Betrek de Raad van Ouderen verder in de ontwikkeling van de campagne*

Ons voorstel is dat de Raad van Ouderen betrokken wordt bij de campagne, en de genoemde adviezen en aandachtspunten in kan brengen in het overleg met het reclamebureau en het ministerie.

## BIJLAGE

# De 10 aandachtspunten van de Raad van Ouderen

### 1. OUDER WORDEN IS EEN VOLWAARDIGE FASE IN HET LEVEN

Op dit moment worden mensen steeds ouder. In de eerste fase van 0 tot 30 jaar staat opgroeien, scholing en het leven verkennen centraal. In de periode 30 tot en met 60 jaar ligt het accent op het werken en kinderen krijgen en opvoeden. In de derde fase van 60 tot 90 jaar wordt het werken minder totdat het helemaal stopt. Ofwel een periode van 'Spelen, Werken en Oogsten'. Ook in deze fase staat de ontwikkeling van mensen niet stil. Een zestiger verschilt enorm van een zeventiger of tachtiger. Dit is niet alleen afhankelijk van de periode waarin je bent opgegroeid (er zijn meerdere generaties ouderen) als wel het proces van ouder worden. Ouderdom is geen statische periode waarin stilstand de norm is. Ouderen kunnen veel nieuwe dingen leren, nieuwe hobby's ontwikkelen, nieuwe relaties aangaan en geestelijk verder groeien. Een volwaardige fase in het leven vraagt een volwaardige plaats in de samenleving waarin ouderen kunnen emanciperen, participeren en integreren. Herwaardering van ouderen is eigenlijk een **herwaardering van het leven door de tijd heen**. Het idealiseren van jeugd en jong blijven met het accent op gezondheid en vitaliteit veronderstelt het beheersbaar houden van het

verouderingsproces en belemmert aandacht voor de negatieve oncontroleerbare en zelfs tragische kanten van het ouder worden. En daarmee laat het onvoldoende ruimte voor het aanvaarden van en leren omgaan met deze kant van het ouder worden. Stoer is de norm, maar niet iedereen hangt op zijn 80e in de trapeze. Verouderingsprocessen horen gewoon bij het leven en het beeld dat in reclames wordt geschetst van ouderen die jong willen blijven, werkt contraproductief. Ieder fase heeft zijn schoonheid.

## 2. VOORBEREIDEN OP HET OUDER WORDEN

Wanneer je een kind krijgt pas je je huis en leven aan. Wanneer je ouder wordt, laten velen dit over zich heen komen. Maar ook dan is het van belang dat je je daarop voorbereidt. **Het behoud van de regie over je leven ligt primair bij ouderen zelf.** Hoe wil je later wonen en hoe zorg je dat je sociale leven op peil blijft terwijl er steeds meer mensen gaan wegvallen? Hoe zorg je dat je zo lang mogelijk gezond blijft en hoe regel je of en hoe je voor naasten zorgt en er voor jou gezorgd wordt als dat nodig is? Hoe plan je je financiën (estate planning)? Welk deel wil je gebruiken voor zorg en ondersteuning? Hoe zorg je dat je leven van betekenis blijft? Machteld Huber zegt niet voor niets dat zingeving de meest gezondmakende factor is. Tijdig met partner, kinderen of vrienden dit gesprek aangaan over al de onderwerpen leidt tot meer openheid en stelt mensen gerust en maakt handelen als dat aan de orde is op al die levensdomeinen makkelijker bespreekbaar en kansrijker. Op dit moment zijn er mooie projecten die dit gesprek promoten. Het 'familiegesprek' dat Mantelzorg.nl (voorheen MEZZO) gebruikt voor de mantelzorg of de folder 'Is alles besproken?' van NUZO die alle levensdomeinen bespreekt. Het zou goed zijn als dergelijke projecten massaal worden gepromoot. De gelden voor preventie vanuit de Wpg worden onvoldoende door gemeenten benut. Preventie is een term die bij veel ouderen weerstand oproept. Je kan immers niet voorkomen dat je ouder wordt. De gelden vanuit de Wpg (en met name hoofdstuk 3 artikel 5 a van de Wpg) kunnen ingezet worden voor bewustwording en stimulering van een gezonde levensstijl en adviezen om zo lang mogelijk vitaal te blijven. Dit past meer bij de eigen regie van de nieuwe generatie ouderen.

## 3. MEER AANDACHT VOOR DIVERSITEIT BIJ OUDEREN

Ouderen zijn geen homogene groep. Er zijn niet alleen verschillen tussen zestigers, zeventigers en tachtigers maar ook grote individuele verschillen. En verschillen tussen groepen ouderen. Migrantenouderen hebben vaak eerder gezondheidsproblemen, vaak taalproblemen en financiële problemen door onvolledige AOW, AIO en pensioen. Zij delen met anderen die geen volledige AOW hebben opgebouwd en een aanvulling uit de bijstand krijgen, de problemen met de zogeheten mantelzorgboete. Laaggeletterdheid en financiële problemen leiden ook bij autochtone ouderen tot problemen. Ook ouderen met dementie, lage SES, GGZ-problematiek en ouderen uit de groep LHGBTI vragen extra aandacht. De overheid doet terecht een beroep op zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid van ouderen. Dit is voor deze groepen vaak niet haalbaar. Wij pleiten er dan ook voor dat er **meer hulp en ondersteuning komt voor deze kwetsbare groepen.** Verder mogen we er natuurlijk niet aan voorbijgaan dat er veel kwetsbare ouderen zijn (rond 700.000 volgens het SCP). Dat roept al snel negatieve associaties op in de samenleving en ook bij ouderen zelf. Dit beeld zou kunnen veranderen, wanneer we uitdragen dat veel kwetsbare ouderen voldoende vitaal zijn om leefplezier en zingeving te ervaren en bij te dragen aan het welzijn van hun naasten.

## 4. BIJDRAGE VAN OUDEREN ONMISBAAR VOOR SAMENLEVING

Ouderen zijn massaal actief als vrijwilliger, ze werken, zitten in besturen en verlenen mantelzorg (driekwart van de 4,4 miljoen mantelzorgers is 60-plus) en zijn actief als oppas-oma of -opa. Als al deze ouderen hun werk zouden neerleggen storten de samenleving en de economie in. Het is onbetaalbaar als dit werk allemaal door betaalde professionals moet worden overgenomen. En jongeren en werkenden kunnen dit ook niet overnemen in hun vrije tijd. Ouderen doen hun vrijwilligerswerk ook anders dan jongeren. Zij hebben meer ervaring, meer rust en staan open voor diepere contacten. Ze komen aan werkzaamheden toe waar jongeren niet aan toe komen. Dit potentieel van ouderen wordt nog onvoldoende benut laat staan op zijn materiële waarde getoetst en gekapitaliseerd. **Ouderen worden nog te veel gezien als een kostenpost, terwijl hun bijdrage niet wordt gezien en herkend.** Ouderen ontbreken nog vaak op sleutelposities en hun inzet wordt daar gemist. **Beleid moet niet OVER en VOOR ouderen zijn maar MET en DOOR.** In het onderwijs en op de werkvloer kunnen ouderen voor

anderen en voor zichzelf van grote waarde zijn. De leeftijdsdiscriminatie waardoor ouderen niet mogen werken terwijl ze dat wel willen is in veel opzichten niet goed voor de ouderen en voor de samenleving. Daarnaast zijn ouderen getalsmatig een steeds grotere groep en voor een deel ook welvarend. Zij zijn daardoor van belang voor de koopkracht. Verbeteringen van financiële regelingen die meedoen vergemakkelijken, zijn een belangrijke voorwaarde voor langere deelname aan de samenleving, hogere kwaliteit van leven, minder stress, ziekte en ongevallen. Meerjarig niet-vrijblijvend-vrijwilligerswerk met afbreukrisico's verdient daarom een betere fiscale behandeling.

## 5. VEERKRACHT VAN OUDEREN ONDERSTEUNEN

Wij zien grote verschillen in veerkracht van ouderen. Mensen met dezelfde gezondheidsproblemen kunnen hun welbevinden heel verschillend ervaren. Ook andere vormen van verlies en rouw worden heel verschillend beleefd. Hoewel dit vaak samenhangt met persoonlijke kenmerken die op oudere leeftijd moeilijker te veranderen zijn, heeft het ook te maken met hoe er naar ouderen wordt gekeken. Een positieve mindset van en over ouderen en ouder worden is van belang. Een waardering van ouderen met daarbij **positieve aandacht voor alle aspecten van deze fase kan wel verschil maken**. Eenzaamheid ontstaat niet altijd door een tekort aan sociale contacten, maar vaak door een gemis aan emotionele en existentiële ondersteuning. Nu ouderen steeds langer thuis wonen is geestelijke en psychologisch hulp thuis voor ouderen essentieel.

## 6. DIGITALE VAARDIGHEDEN ONDERSTEUNEN

Een grote groep ouderen en zeker ook veel kwetsbare ouderen laat de digitale ontwikkelingen aan zich voorbijgaan. Dit is heel jammer omdat zij het contact met de samenleving hierdoor steeds meer zullen kwijtraken. Bovendien worden in de thuiszorg steeds meer technische ontwikkelingen - zoals domotica en eHealth - gebruikt die door ouderen zelf bestuurd of gecontroleerd worden. Simpele vaardigheden aanleren kan tot op hoge leeftijd. De digitale wereld kan ook een hulpmiddel zijn in de strijd tegen de eenzaamheid vooral als de mobiliteit verslechtert. Hiervoor moet meer aandacht en inzet komen. Een planmatige benadering - samen met ouderen - ligt hierbij voor de hand.

## 7. LEVENSEINDE UIT DE TABOESFEER HALEN

Alle ouderen krijgen te maken met hun levenseinde en het levenseinde van hun naasten. Op dit moment zijn veel ouderen zoekende. De grote run op levenstestamenten getuigt daarvan. **Het gesprek over dit onvermijdelijke einde is bij velen nog een groot taboe**. Notarissen promoten afspraken over het vermogensrechtelijke deel van levenstestamenten.

Gelukkig zijn er veel huisartsen, specialisten en specialisten ouderengeneeskunde, maar ook seniorenraden, ouderenorganisaties die dit bespreekbaar maken.

Veel professionals (onder wie de 'Dappere Dokters') stimuleren het aangaan van een gesprek over ouder worden voordat je iets gaat mankeren. Het is van belang om gedachten hierover te delen, of je te zijner tijd geen diagnose wilt en geen kennis over het ziekteverloop, of je maximale dan wel optimale behandeling wilt, of je het moment van overlijden zelf wilt bepalen en alle mogelijkheden die daartussen zitten. In dat laatste geval is het van belang dat je weet hoe jouw huisarts hierover denkt en of hij/zij daaraan mee wil werken. **De onduidelijkheden hierover in de politiek en rechtspraak doen geen recht aan de grote behoefte van ouderen over helderheid op dit terrein**.

Waarderen van ouderen is ook het serieus nemen van de brede behoefte om hierover meer duidelijkheid te krijgen. Deze huisartsen en andere professionals verdienen waardering voor dit moeilijke en tijdrovende werk. Versnelling van inzet op scholing van professionals - zoals wijkverpleegkundigen - in het voeren van gesprekken is nodig, naast een ethische discussie over waardigheid van leven in de laatste fase.

## 8. VERBINDEN VAN GENERATIES EN INTERGENERATIONEEL LEREN

Het verbinden van generaties is essentieel voor de herwaardering van ouderen. Ouderen die geen contact meer hebben met jongere generaties (behalve hun kinderen en kleinkinderen) verliezen het contact met de samenleving en komen steeds meer in een isolement. Anderzijds gaat de samenleving hen dan ook steeds meer als een afgeschreven geïsoleerde groep behandelen.

Het verbinden van de generaties kan op alle levensdomeinen plaatsvinden. In het wonen, door ouderen niet apart te laten wonen in een wijk, woningen voor meerdere generaties makkelijker mogelijk te maken

en door inwonende studenten en mantelzorgwoningen en kleiner wonen in dezelfde wijk makkelijker te maken. In het sociale leven door ouderen meer taken te geven. Denk bijvoorbeeld aan honden uitlaten voor werkenden, officiële pakketophaalplekken gerund door ouderen, buurtpreventie door ouderen, samen buurten, fostergrandparents projecten et cetera. In de sport door spelregels en sporten aan te passen aan ouderen zodat zij langer kunnen meedoen. In de zorg door formele, professionele betaalde zorg beter af te stemmen op de informele zorg van mantelzorgers en vrijwilligers. In het onderwijs door ouderen in te zetten met technische expertise of andere vaardigheden. Hier zijn vele goede voorbeelden van. Maar het kan ook omgekeerd: ook jongeren kunnen ingezet worden om ouderen te helpen hun digitale vaardigheden te vergroten (maatschappelijke dienstplicht). In het verkeer, openbare ruimte en openbaar vervoer door ouderen te faciliteren om zo lang mogelijk zelfstandig te reizen. De Seniorvriendelijke wijk bevordert contacten met andere generaties. Door generaties te verbinden zal de waardering voor en het erkennen en benutten van de kennis en ervaring van ouderen toenemen.

## **9. HULP EN ONDERSTEUNING VAN OUDEREN ONDERLING**

Door de demografische ontwikkelingen verandert de verhouding 60 min en 60 plus komende jaren nog heel hard. Dit heeft zowel positieve als negatieve effecten. De ondersteuning van ouderen zal daardoor nog veel meer door leeftijdsgenoten gaan plaatsvinden. Wederkerigheid in het vrijwilligerswerk van en door ouderen onderling is een probaat middel om veerkracht te herstellen, omdat contacten, zingeving en zelfrespect toenemen. Naast de al vertrouwde vormen van vrijwilligerswerk en mantelzorg zullen er nieuwe concepten ontwikkeld moeten worden die onderlinge ondersteuning makkelijker maken en die de mantelzorgers beter ondersteunen. Zoals het beter financieel faciliteren van het samenwonen van AOW-gerechtigden.

## **10. POSITIEVE BEELDVORMING**

De waardering van ouderen is sterk cultuurgebonden. Een verandering in de beeldvorming in Nederland vergt een cultuuromslag. Dit is een langdurig proces waarbij de campagne zich niet alleen op de samenleving als totaal moet richten maar ook op de ouderen zelf. **Omdat de beeldvorming over ouderen vaak niet positief is, is de eigen beeldvorming dat ook niet.** Veel ouderen willen 'daar' niet bij horen. Ouderen zijn niet 'gewoon' overal aanwezig. Vooral niet daar waar beslissingen vallen. De samenleving zal zich moeten aanpassen aan een oudere populatie. Door hen meer ruimte te geven, uit te dagen, gebruik van hen te maken en hen te respecteren. Andersom zullen ouderen hun inzet en betrokkenheid ook op andere wijze dan het traditionele vrijwilligerswerk moeten gaan leveren. **Overigens zijn er ook ouderen die zich wel gewaardeerd voelen.**

Raad van Ouderen,  
31 januari 2019