

Verlag thema-avond 'Een positieve kijk op ouder worden, hoe dan?'



Op 22 oktober 2024 hield JongSenioren Zoetermeer (JSZ) de thema-avond 'Een positieve kijk op ouder worden, hoe dan?'.

Inloop

De avond begon met een rondje langs de informatietafels. Bezoekers konden zich informeren en/of in actie komen bij de Smartfloor - een mat met sensoren die onder andere het looppatroon en valrisico analyseert-, Freerunners van Parkour Disciplines, Yoga, Max Senioren coach, Vitalityclub, Gouden dans van het Stadstheater Zoetermeer, Club Entree en JongSenioren Zoetermeer.

Opening

Precies om 20.00 uur opende *Anja Lens* de bijeenkomst met een welkomstwoord. Zij gaf een toelichting waar JSZ voor staat, namelijk: mensen in de derde levensfase bewust maken van wat ze zelf kunnen doen om zo gezond en gelukkig mogelijk ouder te worden in een prettige levensloopbestendige (woon)omgeving. Zij noemde als voorbeeld stijlicoon Iris Apfel die, tot ze overleed op de leeftijd van 102 jaar, de wereld rondreisde als model met een uitgesproken smaak. Zij inspireerde veel mensen, jong en oud, in haar vakgebied. Anja vertelde over de drie pijlers van JSZ: Vitaliteit & mobiliteit, wonen en zingeving.

Presentaties

Daarna vertelde *Jolanda Lindenberg* van de Leyden Academy on Vitality and Ageing over wat er vanuit onderzoek bekend is over beeldvorming van ouderen door andere leeftijdsgroepen, maar ook door henzelf.

Enkele punten uit haar presentatie:

- Ouderen komen in de krant als ze 'jong doen' ('motorrijden in trek bij 65 plus') of als ze een 'probleem' hebben ('ouderen gevoelig voor babbeltrucs')
- Jolanda riep op om zelf als oudere na te denken over je eigen taal en beelden over het ouder worden
- Zelf positief of negatief denken over het ouder worden laat een verschil van 6 jaar in levensverwachting zien!

Vervolgens vertelde *Mieke Schouten*, seniorencoach, hoe je zelf kunt zorgen, dat er positief naar ouderen wordt gekeken en hoe je zelf naar ouder worden kunt kijken. Ze ging in op het verbinden van de werelden van jong en oud: hoe kijken we naar elkaar, wat weten we van elkaars werelden en hoe willen we naar elkaar kijken. Interesse in elkaar kan al in kleine gesprekjes gebeuren en voor geluksmomentjes zorgen. Laat ook zien waar je trots op bent en sta eens stil waar je dankbaar voor bent!

Tot slot vertelde *Charlie Aptroot*, oud-burgemeester, dat hij bewust zo prettig mogelijk oud wil worden. Voor hem is het glas altijd halfvol in plaats van halfleeg. Als je altijd wat te zeuren hebt, ben je geen aantrekkelijke gesprekspartner.

Je moet als burgemeester stoppen op je 70^e, maar waarnemen mag wel. En dat heeft hij met veel plezier gedaan. Op 1 april 2024 is hij echt gestopt. Om te voorkomen dat mensen dachten dat dit een 1 aprilgrap was, heeft hij dit op 31 maart in een persbericht bekend gemaakt.

Charlie Aptroot deelde enkele van zijn persoonlijke inzichten:

- Blijf onder de mensen! Doe mee!
- Praat met familie en naasten over deze derde levensfase
- Beweeg
- Denk niet dat je alles beter weet; dat is erg vervelend voor je gesprekspartner. Weet je nog hoe jij het als jongere vond, als een oudere alles beter wist?
- Zeg niet, dat je in je leven al zoveel veranderingen hebt meegemaakt, dan klink je als een oude vent (vrouw). Waak dus voor 'oude mannenpraat'!
- If you don't you use it, you'll lose it!

Hoe jong voelt u zich en hoe verhoudt zich dat tot uw werkelijke leeftijd?

Met deze vraag werd aan de bezoekers verzocht om in het vak plaats te nemen wat hen het meest paste.

De vakken waren ingedeeld in: net zo oud als ik nu ben, ongeveer 5 jaar ouder, ongeveer 5 jaar jonger en ongeveer 10 jaar jonger.

Het was opvallend druk in de vakken 5 en 10 jaar jonger!



Discussiegroepjes

Na een korte pauze volgde de discussie in kleine groepjes. Aan de hand van een aantal vragen werd met elkaar verder gesproken over het onderwerp.

De vragen:

1. Hoe is jouw eigen beeld bij je huidige levensfase? Kijk je er positief of negatief naar?
2. Vind je de leeftijd van iemand een belangrijk gegeven?
3. Zou je leven er anders uitzien als leeftijd geen rol speelt?
4. Heb jij of iemand anders in je naaste omgeving wel eens leeftijdsdiscriminatie ervaren? Hoe ben je daarmee omgegaan?
5. Wat doe jijzelf om ouder worden in een positief daglicht te stellen? Wat brengt het je?

We kijken terug op een geslaagde avond met ruim 60 bezoekers.

Verlag en conclusie discussiegroepjes themabijeenkomst ‘Een positieve kijk op ouder worden, hoe dan?’

De discussievragen geven waardevolle inzichten in hoe jongsenioren hun huidige levensfase ervaren. Ook wordt duidelijk hoe ze de rol van ‘leeftijd’ zien, en hoe ze tegenover ouder worden staan.

De belangrijkste antwoorden en conclusies die hieruit kunnen worden getrokken:

1. Hoe is jouw beeld bij je huidige levensfase?

De meerderheid van de deelnemers benadert ouder worden op een positieve manier. Ze benadrukken het belang van vitaliteit, beweging en het actief blijven. Veel deelnemers geven aan energiek, levenslustig en fit te zijn, en vinden het belangrijk om actief deel te nemen aan de maatschappij (bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk, sporten of sociale activiteiten).

2. Vind je leeftijd van iemand een belangrijke factor?

De meeste deelnemers vinden de precieze leeftijd minder belangrijk. In plaats daarvan wordt de nadruk gelegd op levenshouding, gezondheid, en de wens om actief te blijven. Veel mensen vinden het belangrijker hoe iemand zich voelt of gedraagt, dan het getal dat hun leeftijd weergeeft. Mentale en fysieke gezondheid zijn meer bepalend voor het welzijn dan de kalenderleeftijd.

3. Zou je leven er anders uitzien als leeftijd geen rol speelt?

De deelnemers vinden ‘leeftijd’ een relatief begrip en niet belangrijk. Het gaat om de levenshouding. Acceptatie van eventuele beperkingen en actief blijven vindt men daarbij belangrijk.

Er is een duidelijke wens om zelf te bepalen wat je kunt en wilt doen in de latere levensfase. Uit de discussie over leeftijdsgrenzen voor werk en het kunnen maken van persoonlijke keuzes daarin, blijkt dat deelnemers zich niet willen laten beperken door algemeen geldende normen. Ze willen hun eigen grenzen bepalen en zich blijven ontwikkelen, zowel op lichamelijk als mentaal vlak.

4. Heb jij of iemand in je naaste omgeving wel eens leeftijdsdiscriminatie meegemaakt?

Een flink aantal deelnemers heeft wel eens leeftijdsdiscriminatie ervaren. Dit was onder andere in hun werk, in de omgang met jongeren, of in de zorg. De meeste ervaringen worden als vervelend of frustrerend ervaren. Dat is vooral wanneer anderen proberen grenzen te stellen op basis van leeftijd. Bijvoorbeeld: “digitalisering, dat snap jij toch niet”, leeftijdsontslag, er wordt onvoldoende tijd voor je genomen door een zorgmedewerker, je wordt uitgescholden op straat.

Er is behoefte om ‘standaard’ beelden van ouder worden te doorbreken.

5. Wat doe je zelf om ouder worden in een positief daglicht te stellen? Wat brengt het je?

Veel deelnemers vinden het belangrijk om een zinvolle invulling aan hun leven te geven, juist ook in de derde levensfase. Dit wordt bereikt door actief te blijven, te leren, en door nieuwe hobby's of interesses op te pakken. Er wordt veel waarde gehecht aan het behoud van sociale contacten, de mogelijkheid om zich intellectueel en lichamelijk uit te dagen, en het blijven bijdragen aan de maatschappij. Er wordt sterk benadrukt dat het niet gaat om wat je *niet* meer kunt doen, maar om wat je *wel* kunt doen, en om het creëren van nieuwe mogelijkheden in plaats van het denken in beperkingen.

Conclusie:

De meerderheid van de deelnemers in de discussie heeft een positieve en actieve houding ten opzichte van ouder worden. Vitaliteit, zingeving en eigen regie/zelfbepaling vindt men het belangrijkste. Men wil zelf de regie houden over keuzes in deze levensfase.

Er is een nadrukkelijke wens om vooroordelen over ouderen te doorbreken.

Er wordt erkend dat ouder worden uitdagingen met zich mee brengt. De focus ligt op het zoeken naar oplossingen en het blijven deelnemen aan het maatschappelijke leven.

Leeftijd wordt voornamelijk als een getal gezien en gaat pas een rol spelen als het invloed heeft op de fysieke of sociale mogelijkheden. Het vormt voor de meesten geen belemmering voor een actief en zinvol leven.

Evaluatie themabijeenkomst ‘Een positieve kijk op ouder worden, hoe dan?’

Deelnemers en ingevulde evaluatieformulieren

De avond is door ruim 60 mensen bezocht.

Er zijn 44 ingevulde evaluatieformulieren ingeleverd. Niet iedereen heeft elke vraag beantwoord.

Uit de vragen komt het volgende naar voren.

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Jolanda Lindenberg, Leyden Academy:

Gemiddelde score: 3,7 op een schaal van 5

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Mieke Schouten, Max seniorencoach:

Gemiddelde score: 3,3 op een schaal van 5

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Charlie Aptroot, oud-burgemeester:

Gemiddelde score: 4,1 op een schaal van 5

Vraag: Wat vindt u van het informatiemateriaal, dat u van tevoren heeft ontvangen?

Gemiddelde score: 3,4 op een schaal van 5

(N.B. 3 mensen geven aan niets ontvangen te hebben)

Vraag: Heeft u vanavond iets nieuws gehoord? En zo ja, wat was nieuw voor u?

Ja: 19 x

Nee: 23 x

De antwoorden bij ‘zo ja, wat was nieuw voor u?’ zijn geclusterd in:

- Actief en positief blijven

De deelnemers zijn hierin geïnspireerd of opnieuw aan herinnerd door de sprekers. Het gaat om zowel fysiek als mentaal actief blijven. Ook als de informatie niet geheel nieuw was, zijn deelnemers toch even aangezet om stil te staan bij hun eigen situatie of overtuigingen.

- Sociale interactie

De deelnemers waardeerden de groepsgesprekken. Ze vonden het fijn om andere mensen te ontmoeten en om in een informele setting in gesprek te gaan over ‘een positieve kijk op ouder worden’. Het droeg bij aan het geïnspireerd worden en leren van elkaar. Ook werd het vinden van herkenning bij elkaar gewaardeerd.

- Nieuwe informatie en inzichten

Dit betrof met name de presentatie van Jolanda Lindenberg. De benadering vanuit onderzoek vond men interessant.

- Praktische zaken

Genoemd is o.a.: het aanbod van freerunning voor ouderen, café Max, tips en ideeën die in de discussiegroepjes onderling zijn uitgewisseld.

Vraag: Gaat u morgen een tip, die u vanavond kreeg, gebruiken? En zo ja, welke?

Ja: 18 x

Nee: 21 x

De antwoorden bij 'zo ja, welke?' zijn geclusterd in:

- *Fysiek bezig zijn*

Genoemd is o.a.: sporten, bewegen, nieuwe dingen uitproberen

- *Positieve mindset, actieve levenshouding*

Genoemd is o.a.: positief en actief blijven, uitdragen van een positieve blik op ouderen, blijven genieten van wat goed gaat.

Sommigen staan al zo in het leven, anderen voelen zich gestimuleerd om dit te versterken.

- *Ontmoeten*

Genoemd is o.a.: meer onder de mensen zijn, anderen ontmoeten door bijv. koffie te drinken of een activiteit te bezoeken, mezelf meer laten zien.

- *Inzichten*

Er worden verkregen inzichten genoemd waar men nog niet direct mee aan de gang wil, maar wel over nadent en nog even de tijd geeft.

Heeft u opmerkingen/suggesties of een idee voor een onderwerp voor een volgende bijeenkomst?

De antwoorden zijn geclusterd in:

- *Bereiken van de jongsenioren*

Genoemd is: "Ik ben bang dat een toegangsprijs voor sommigen een belemmering is waardoor ze dan niet meer komen" en "Ga nooit voorbij aan het gegeven dat de belangrijkste doelgroep hier niet is! De mensen die hier wel zijn, zijn zich meestal al bewust van hun situatie"

Conclusie en aanbeveling voor JSZ: blij aandacht houden en streef zo goed mogelijk naar het bereiken van een brede en inclusieve doelgroep.

- *Interactie*

Genoemd is o.a.: positieve waardering voor de groepsgesprekken en de groepsgrootte, leuke manier van groepsindeling.

- *Organisatorische aspecten*

Genoemd is: geef de standhouders een naamstickers of eigen badge opdoen, geluidsbox was storend en afleidend door lichteffecten, weer hartelijk ontvangst, goede microfoon, fijn dat de vrijwilligers van JSZ leesbare naamstickers hadden, prettige avond qua info en indeling.

- *Thema's en onderwerpen voor toekomstige bijeenkomsten*

Genoemd is o.a.: mobiliteit/(fiets)verkeersveiligheid, voeding, woonwensen en mogelijkheden voor ouderen, wat kan je in je direct buurt doen, workshops/korte oefeningen per 'sportclub', concretere activiteiten voor 'ouderen' in Zoetermeer, een praktijkgericht onderwerp behandelen en nader uitwerken, iedere maand een spreker over allerlei onderwerpen tegen een vergoeding.