



ONDERLIGGEND PROBLEEM: SENIORISME ¹⁾

Seniorisme is discriminatie van ouderen, gevoed door negatieve stereotypen die we van jongs af aan meekrijgen, zoals dat ouderen saai en traag zijn. Dit beïnvloedt onze houding ten opzichte van ouderen én ons eigen verouderingsproces. Wanneer men vaak genoeg hoort dat men 'op' is, gaat men zich daar ook naar gedragen, met als gevolg dat ouderen zelf-seniorisme kunnen ontwikkelen en zichzelf beperken.

Prof. Dr. Richard Ridderinkhof
 Hoogleraar Universiteit van Amsterdam

“Door stereotypering ontstaat het beeld dat ouderen vooral kwetsbaar zijn. Als we alle ouderen over één kam scheren, zien en beoordelen we hen niet meer als individu. Vooroordelen en discriminatie op grond van leeftijd noemen we seniorisme. En als je vaak hoort dat je ‘op’ bent, ga je je ernaar gedragen: zelf-seniorisme. De gevolgen zijn groot. Zo leven ouderen die negatief denken over hun eigen ouder worden gemiddeld 7,5 jaar korter.”



GEVOLGEN SENIORISME

- Verkort levens met 7,5 jaar
- Belemmert herstel
- Ontlokt ongezonde leefstijl
- Vermindert lichamelijke gezondheid
- Verslechtert mentale gezondheid
- Versnelt cognitieve achteruitgang
- Verergert eenzaamheid en sociaal isolement
- Vermindert kwaliteit van leven en mentaal welbevinden
- Vermindert de zin in het leven



Kijk voor meer informatie op seniorisme.nl

DE SAMENLEVING VERANDERT ²⁾

1950

99.599 80+ers
 1% van bevolking
 7,2 werkenden per 65+er

2025

931.329 80+ers
 5% van bevolking
 2,8 werkenden per 65+er

2050

1.942.012 80+ers
 10% van bevolking
 2,2 werkenden per 65+er

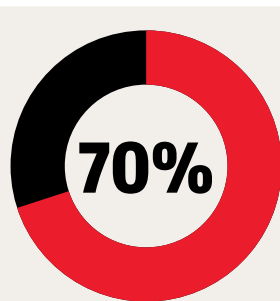
2050: 8,4 miljoen 50+ers

“De vergrijzing is een tanker die doorvaart. In 2050 is 43% van de bevolking ouder dan 50 jaar. Heel veel werkzame ouderen stoppen met werken en de vraag naar zorg (door vooral 80-plussers) zal toenemen en langdurig hoog blijven. We komen in een cruciale fase. De komende 15 jaar is het van belang dat jonge ouderen nu al investeren in hun gezondheid en sociale contacten om langer fit en verbonden te blijven.”

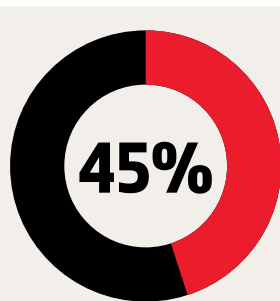
Prof. Dr. Ruben van Gaalen
 Socioloog/demograaf,
 onderzoeker CBS



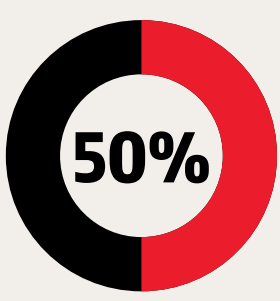
SENTIMENT ONDER OUDEREN ³⁾



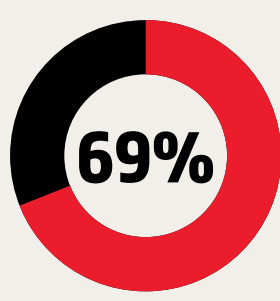
Ervaart vooroordelen



Ervaart zelf uitsluiting



Ouderen buitengesloten in samenleving



Maatschappij beschouwt ouderen niet als waardevol

1.2 MILJOEN
 Nederlanders worden anders behandeld of uitgesloten puur vanwege leeftijd ⁴⁾

VOOROORDELEN OVER OUDEREN ³⁾

- 28% Staan niet open voor nieuwe dingen
- 25% Zijn eenzaam
- 24% Kunnen minder dingen nog zelf
- 20% Zijn kwetsbaar, saai en langzaam
- 18% Hebben vaker hulp nodig, minachtend over bijdrage samenleving

EIGEN INVLOED OP OUDER WORDEN

“THE BUSIER, THE BETTER”

Prof. Dr. Erik Scherder
 Hoogleraar Klinische Neuropsychologie, Vrije Universiteit Amsterdam

“Veroudering begint al vroeg in het leven. Maar als je ouder wordt, is het belangrijk om uitdagingen te zoeken en nieuwe dingen te doen die moeite kosten. Zo behoud je je vaardigheden, zowel fysiek als mentaal.”⁵⁾

NIEUWE DINGEN DOEN LOONT ³⁾

72% vindt dat nieuwe dingen ondernemen of uitdagingen aangaan het leven zinvol maken.

44% van de actieve mensen voelt zich meer gewaardeerd.

72% van wie iets nieuws onderneemt, spreekt vaker af met anderen.

40% heeft invloed op prettig ouder worden.



Dr. Cretien van Campen
 Onderzoeker kwaliteit van leven, Sociaal & Cultureel Planbureau

“Onze studies⁶⁾ laten zien dat als ouderen mentaal en fysiek gezond blijven, dit helpt om sociale contacten te behouden en zich goed te voelen, wat eenzaamheid helpt voorkomen. Bovendien worden ouderen gelukkiger als ze op hun eigen manier actief meedoen aan de samenleving en leuke dingen ondernemen. De SIRE-campagne sluit naadloos aan bij onze bevindingen over goed ouder worden.”

Wat ouderen denken

- 93% Zelf invloed op hoe je ouder wordt
- 90% Actief zijn verlengt levensverwachting
- 89% Belangrijk nieuwsgierig/leergierig te blijven

Wat ouderen (niet) doen ³⁾

- 75% Doet niet dagelijks dingen die mentaal of fysiek uitdagen
- 29% Doet zelden/nooit dingen die fysiek uitdagen
- 23% Onderneemt niet graag nieuwe dingen

Bronnen:
 1) Seniorisme.nl, Prof. Dr. Richard Ridderinkhof, Hoogleraar/Dr. Lotte Brinkhof, Universiteit van Amsterdam, 2022
 2) CBS Statline, Bevolking: geslacht, leeftijd en burgerlijke staat, 7 juni 2024 en CBS Statline, Prognose bevolking: geslacht, leeftijd, herkomstland, 2024-2070, 15 december 2023
 3) 0-meting SIRE, DVJ Insights, mei 2025
 4) Onderzoek Leeftijdscriminatie, ANBO-PCOB, november 2024
 5) Publicatie: Oud worden Jong blijven, Prof. Dr. Erik Scherder, 27 oktober 2022
 6) SCP studies 'Investeren in vitale ouderen' (2024), 'Vertrouwen herwinnen: veerkracht van ouderen in twee stadswijken' (i.s.m. Leyden Academy, 2025) en het essay 'Gelukkig ouder worden in een veranderende samenleving' (2020). Zie www.scp.nl