

Gerontofobie: de angst om ouder te worden.

Probleemstelling:

Ouder worden wordt vaak geassocieerd met aftakeling of wordt zelfs gezien als een ziekte, die we kunnen fixen. Ouderdom kun je niet tegenhouden. Het brengt nou eenmaal gebreken met zich mee. **Vitaliteit is enorm belangrijk, dit is je levensenergie die je ontleent aan heel veel zaken.** Zoals goede sociale contacten, vrijwilligerswerk/hobby's of je relatie. Veel ouderen vereenzamen juist door het **ontbreken van deze zaken. Dit kan liggen aan hun mindset, maar ook zeker door de verwachtingen van de maatschappij.**

Waar liggen kansen?

- Levensverwachting gaat omhoog
- Ouderen hebben een enorme levenservaring waar jongeren veel aan hebben
- Winst in: ontwikkeling, wijsheid en creativiteit
- Opzoek naar verrijkingen in het leven

Gerontofobie: de angst om ouder te worden | NHL Stenden. (2019, 1 oktober). nhlstenden.nl.

Geraadpleegd op 15 januari 2022, van <https://www.nhlstenden.com/nieuws-en-artikelen/gerontofobie-de-angst-om-ouder-te-worden>

Mensen in Nederland worden steeds ouder. In 2030 zijn er 2.1 miljoen mensen ouder dan 75 jaar. Bijna een verdubbeling ten opzichte van de 1,3 miljoen mensen in 2019.

- Er zijn steeds meer mensen van 75 jaar en ouder.
- Veel ouderen zullen langer gezond blijven, maar een grote groep zal ook te maken krijgen met gezondheidsproblemen.
- Er zijn te weinig zorgprofessionals in de ouderenzorg aan het werk.
- Vooral in de krimpregio's zal de stijging van het aantal ouderen en het tekort aan zorgprofessionals meer problemen opleveren dan in andere regio's.

De Rijksoverheid wil een samenleving waarin ouderen zich gezien en gewaardeerd voelen. Een samenleving waarin zij goede zorg en liefdevolle aandacht krijgen, gewaardeerd worden en voelen om wie ze zijn en waarin zij kunnen blijven meedoen.

Er zijn al een aantal programma's die hieraan bij dragen, zoals '1 tegen eenzaamheid' en 'Langer Thuis'.

Ministerie van Algemene Zaken. (2021, 13 december). *De waarde van ouder worden*.

Ouderenzorg | Rijksoverheid.nl. Geraadpleegd op 15 september 2021, van

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderen zorg/waardig-ouder-woorden>

Jonge mensen kunnen ervaren hoe het is om bejaard te zijn. Amerikaanse onderzoekers van MIT bedachten namelijk een bejaardenpak. Je trekt het aan en voelt dezelfde beperkingen als iemand van 75 jaar met een gemiddelde conditie. Zware ledematen, trage en stroeve bewegingen die meer inspanning kosten en een veel minder zichtvermogen.

Hoe voelt het om ouder te worden? (z.d.). Amstelring.nl. Geraadpleegd op 15 september

2021, van <https://www.amstelring.nl/hoe-het-voelt-om-ouder-te-woorden>