



VOORBEREIDEN OP OUD WORDEN

Ervaringen en behoeften van mensen met en zonder
migratieachtergrond in Noord-Nederland

Mei 2025

Samen voor meer gezonde jaren, voor iedereen



De Aletta Jacobs School of Public Health is een gezamenlijk initiatief van de Rijksuniversiteit Groningen, UMCG, Hanze en NHL Stenden Hogeschool.

Auteur: Karine van 't Land

Onderzoekers:

Anjo Geluk

Karen Hosman

Stella Kroone

Karine van 't Land

Frouk Reehoorn

Anne Roncoli

Linet Weening-Verbree

Een project van de Aletta Jacobs

School of Public Health

Samen met:

Zorg Innovatie Forum

Platform Pouwer

Hanzehogeschool

Denktank 60+ Noord

Ontwerp: Josine Kremer, Bonobo Content

Inhoud

Managementsamenvatting	4
Inleiding	5
Onderzoeksopzet en methode	6
Beelden van oud zijn	9
Voorwaarden: wat is nodig om goed oud te zijn?	12
Vorbereiden door gezond leven	15
Vorbereiden door sociale verbinding	19
Vorbereiden door financiële planning	22
Vorbereiden door keuzes rond wonen	25
Juridisch vorbereiden op noodgevallen	28
Werken vóór en na pensioen	30
Zingeving en spiritualiteit	33
Migratieachtergrond en ouder worden: extra vragen en zorgen	36
Discussie: onderzoeksvorm en spanningslijnen	38
Aanbevelingen	40

Managementsamenvatting



Achtergrond en doel

In een vergrijzende samenleving is het belangrijk te begrijpen hoe mensen zich voorbereiden op ouder worden. Dit rapport doet daarvan verslag op basis van 30 interviews met inwoners van Noord-Nederland van middelbare leeftijd, met speciale aandacht voor mensen met een migratieachtergrond. Het onderzoek is participatief opgezet, samen met burgers, professionals en beleidsmakers.

Onderzoeksvragen

We onderzochten hoe mensen op middelbare leeftijd hun toekomstige ouder worden beleven, voorbereiden en vormgeven. Daarbij brachten we hun behoeften, zorgen en verlangens in kaart, met oog voor verschillen tussen mensen met en zonder migratieachtergrond.

- Hoe denken mensen over ouder worden?
- Hoe bereiden zij zich voor op ouder worden, en welke behoeften, zorgen en verlangens spelen daarbij?
- Welke extra zorgen of stressoren ervaren mensen met een migratieachtergrond?

Belangrijkste bevindingen

- **Voorbereiden is actueel.**
Veel mensen zijn actief bezig met gezond leven, sociaal verbonden blijven en financiële planning. Ook zijn er praktische en juridische voorbereidingen, zoals het aanpassen van de woning of het vastleggen van wensen rondom zorg.
- **Zingeving en verbinding als motor.**
Ouderen willen betekenisvol zijn – voor zichzelf en voor anderen. Vrijwilligerswerk, kleinschalige zorg voor familie en inzet voor de buurt zijn voor velen vanzelfsprekende manieren om bij te dragen.
- **Autonomie is een kernwaarde.**
Zelf keuzes kunnen maken is essentieel. Beleid dat appelleert aan deze waarde werkt beter dan een aanpak die sterk op plicht of afhankelijkheid stuuft.
- **Mensen met een migratieachtergrond hebben extra vragen.**
Denk aan onduidelijkheid over pensioen, verspreid wonende familie, zorgverwachtingen en wonen in twee landen. Zij ervaren geregeld

spanning tussen culturele normen en de Nederlandse praktijk.

- **Gesprek doet ertoe.**
Veel deelnemers gaven aan dat praten over later helpt om prioriteiten te stellen en zich bewust te worden van wensen en mogelijkheden. Dit geldt ook binnen families.

Aanbevelingen

De resultaten tonen dat veel mensen verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen oude dag en om maatschappelijk bij te dragen – maar ook dat ze tegen grenzen aanlopen. De overheid heeft juist op die punten (wonen, informatievoorziening, juridische kaders, cultuur en preventie) een duidelijke taak. Positieve, verbindende communicatie over ouder worden is daarbij cruciaal. Ook werkgevers kunnen een rol spelen door kennisoverdracht en door meer flexibiliteit te bieden.



Inleiding



Oud worden is waardevol. Zoals de Raad van Volksgezondheid en Samenleving het treffend omschrijft: *“Oud worden is het geschenk van de eeuw.”*¹ Een lang leven biedt kansen – voor persoonlijke ontwikkeling, voor maatschappelijke bijdrage, en voor verbinding tussen generaties. Toch is het maatschappelijke gesprek over ouder worden vaak gekleurd door zorgen over vergrijzing, financiële houdbaarheid en druk op de zorg. Hoe reëel die zorgen ook zijn, een te eenzijdige blik doet geen recht aan de diversiteit en potentie van ouder worden.

Voorbereiden op ouder worden vraagt om bewustwording, keuzes en ruimte voor eigen invulling. Hoe willen mensen hun latere leven vormgeven? Wat hebben zij daarvoor nodig – in termen van gezondheid, wonen, sociale relaties, financiële rust of zingeving? En hoe spelen migratieachtergrond of culturele context daarin een rol?

In dit rapport onderzoeken we hoe mensen van middelbare leeftijd in Noord-Nederland zich voorbereiden op ouder worden, met bijzondere aandacht voor mensen met een migratieachtergrond. We kijken naar hun beelden van ouder worden, hun wensen en zorgen, hun leefstijl en omgang met zingeving, en hoe zij nadenken over autonomie en afhankelijkheid. Citaten uit interviews zijn licht ingekort en geëdit voor de leesbaarheid, zonder de toon of betekenis te veranderen.

¹ Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (2020). De derde levensfase: het geschenk van de eeuw. Advies, nummer 20-01.

Onderzoeksopzet en methode



Kwalitatief en participatief onderzoek

Dit verkennende kwalitatieve onderzoek bestaat uit 30 semi-gestructureerde interviews met mensen van middelbare leeftijd in Noord-Nederland, waaronder 9 deelnemers met een migratieachtergrond (zie ook tabel 1). De interviews zijn afgenomen door twee onderzoekers, een projectassistent en vier leden van een participatieve onderzoeksgroep. Deze groep – bestaande uit burgers, professionals en beleidsmakers – was actief betrokken bij de keuze van het thema en het bepalen van doel- en vraagstelling van het onderzoek. Verder hebben zij meegewerkt aan het opstellen van de topic guide, het uitvoeren van de interviews en het analyseren van de data.

Deelnemers zijn geworven via persoonlijke netwerken en de sneeuwbal methode. De gesprekken vonden face-to-face of via MS Teams plaats. Alle interviews zijn opgenomen en professioneel getranscribeerd.

Tabel 1: Kenmerken van de deelnemers aan het onderzoek

Kenmerk	Aantal (%)
Gemiddelde leeftijd (variantie)	58 (52-66)
Geslacht (N,%)	
– Vrouw	20 (66,7%)
– Man	10 (33,3%)
Opleidingsniveau (N,%)	
– HBO/WO	19 (66,7%)
– Middelbare school / MBO	7 (23,3%)
– Basisschool	2 (6,7%)
Migratieachtergrond (N,%)	
– Nee	21 (70%)
– Ja	9 (30%)
Culturele achtergrond (N,%)	
– Nederlands	21 (70%)
– Overig Europees: Italië (2), Portugal (1), Bosnië (1)	4 (13,3%)
– Niet-Westers: Turkije (2), Suriname (1), Nigeria (1), Marokko (1)	5 (16,6%)
Relatie en gezin (N,%)	
– Wel partner	27 (90%)
– Wel kinderen	28 (93,3%)

Thematische analyse met behulp van theoretisch kader

De interviews zijn thematisch geanalyseerd, met het model van Kornadt en Rothermund (2014) als eerste houvast. Dit model onderscheidt negen levensdomeinen waarin mensen zich kunnen voorbereiden op ouder worden: financiën, noodsituaties, mentale en fysieke fitheid, wonen, uiterlijk, sociale relaties, gezondheid, vrije tijd en leefstijl, en werk. Onze bevindingen zijn geordend rondom de thema's die het meest centraal stonden in de interviews.

In onze interviews kwamen ook andere thema's sterk

en herhaaldelijk naar voren. Deze thema's zijn open gecodeerd, met een inductieve werkwijze waarbij de categorieën zijn afgeleid uit de data zelf. Deze categorieën zijn: beelden van oud zijn, eigen regie, zingeving en specifieke zorgen van mensen met een migratieachtergrond. De analyse vond plaats in nauwe samenwerking met de participatieve groep.

Doel van het onderzoek

Met dit rapport willen we zichtbaar maken hoe mensen op middelbare leeftijd hun toekomstige ouder worden beleven, voorbereiden en vormgeven. We brengen behoeften, zorgen en verlangens in kaart en kijken daarbij ook naar verschillen tussen

mensen met en zonder migratieachtergrond. De inzichten zijn bedoeld om beleid, ondersteuning en communicatie beter te laten aansluiten op wat mensen zelf belangrijk vinden in de aanloop naar hun volgende levensfase. Parallel aan dit rapport wordt gewerkt aan een wetenschappelijke publicatie waarin de analyse en theoretische uitgangspunten uitgebreider worden toegelicht.

Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2014). Preparation for old age in different life domains: Dimensions and age differences. *International Journal of Behavioral Development*, 38(3), 228–238. <https://doi.org/10.1177/0165025413512065>

Zie ook Kornadt, A. E., Hess, T. M., & Rothermund, K. (2020). Domain-specific views on aging and preparation for age-related changes—Development and validation of three brief scales. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(2), 303–307. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby055>

Tabel 2. Levensdomeinen met voorbeelden uit het onderzoek van Kornadt en Rothermund (2014).

Life domain	Example
FIN	I actively prepare for my financial situation in old age (i.e., government-provided saving opportunities, pension funds, saving money).
EM	I actively prepare for emergencies or exceptional situations in old age (i.e., will, health care proxy, advance health care directive).
FIT	I actively prepare to maintain my mental and physical fitness in old age (i.e., physical and mental exercise).
HOUS	I actively prepare for my housing situation in old age (i.e., age-appropriate remodelling, buying real estate, agreements with children/partner/friends).
LOOK	I actively prepare for my appearance in old age (i.e., beauty products, clothing, diet, auxiliary devices).
SOC	I actively prepare for my social relationships in old age (i.e., networking, integration in social groups).
HEALTH	I actively prepare to maintain my health in old age (i.e., medical check-ups, avoidance of health-damaging behaviour).
LEIS	I actively prepare for activities in old age (i.e., hobbies, looking for new tasks and recreational activities).
WORK	I actively prepare for a successful career in old age (i.e., further qualification, prevention of work-related illness and disability).

Note: FIN = Finances, EM = Emergencies and exceptional circumstances, FIT = Mental and physical fitness, HOUS = Housing, LOOK = Looks and appearance, SOC = Social relationships, HEALTH = Health, LEIS = Leisure activities and lifestyle, WORK = Work and employment



BEELDEN VAN OUDER ZIJN



Hoe mensen denken over ouder worden, beïnvloedt of en hoe ze zich voorbereiden op die levensfase. In de interviews kwamen uiteenlopende beelden naar voren – van optimisme en nieuwsgierigheid tot zorgen over verlies en afhankelijkheid. Deze beelden zijn nauw verbonden met de verwachtingen die mensen hebben bij ‘goed oud worden’. Deelnemers benoemen daarnaast geregeld vooroordelen over ouderen, die zij nu al tegenkomen.

Positieve beelden: vitaliteit, vrijheid, stabiliteit en wijsheid

Veel deelnemers noemen positieve voorbeelden uit hun omgeving. Zo vertelt iemand: “Aan oude mensen? O, dan denk ik aan mijn supervitale ouders. Dat ik hoop dat ik ook zo word, zoals zij.” Ouderen worden niet per se gezien als zwak of ziek, maar juist als mensen die nog midden in het leven staan. Een ander zegt: “Soms zie ik een oudere vrouw die heel fit overkomt of er nog goed uitziet, dan denk ik: ja, zo wil ik ook oud worden.”

Oud worden roept ook associaties op met rust, vrijheid en het afnemen van werkdruk. Een respondent vertelt over een buurvrouw: “Die is al verder met pensioen en die gaat lekker vier, vijf weken naar Suriname op vakantie en nog naar Marokko. Dan denk ik: dat is natuurlijk wel leuk als je ouder wordt, dat je die tijd hebt.” Een ander merkt op: “Die vrijheid van dat je ouder wordt, ook al zal het tempo lager liggen, maar dat je dan toch nog veel dingen kunt

gaan ondernemen – dat lijkt me heel fijn.” Anderen verzetten zich juist tegen het beeld van genieten en ledigheid tijdens de ouderdom: “En dan hun leven vullen met hedonistische uitjes met groepsreizen naar A en B. Dat vliegt mij helemaal aan.” Voor deze deelnemers is maatschappelijke verantwoordelijkheid van groot belang, om ook als oudere zinvol bij te dragen en verbonden te zijn.

Sommige deelnemers schetsen een stabiel toekomstbeeld dat sterk voortbouwt op hun huidige leven. Zij verwachten geen grote verschuivingen, maar gaan ervan uit dat wat hen nu plezier en betekenis geeft, dat ook in de toekomst zal blijven doen. “Wat ik nu wil, wil ik ook over dertig of veertig jaar,” zegt een deelnemer stellig. “Een rondreis door Canada? Die wil ik nu, en over veertig jaar ook.” Anderen zien voor zich dat ze ook op hoge leeftijd nog regelmatig uitgaan of op pad gaan. Zoals een deelnemer samenvat: “Het leven gewoon doorgaan zoals ik nu ook leef.”

Bij anderen overheerst juist een nieuwsgierige blik vooruit: “Ik heb wel zin in al die nieuwe dingen die gaan komen. Het zijn gewoon nieuwe seizoenen. En als je een beetje een leergierige houding hebt, dan blijf je ook veranderen – en dat is ook leuk.” Eén deelnemer ziet ontwikkeling als noodzakelijk onderdeel van het leven: “Dat je jezelf blijft ontwikkelen. Ik denk: ik wil nooit uitontwikkeld raken. Dan mag ik doodgaan. Dan heb ik een voltooid leven.”

Sommige deelnemers ervaren nu al een gevoel van persoonlijke groei. Oud worden betekent voor hen steviger in het leven staan. “Op mijn leeftijd sta ik veel zelfverzekerder in de wereld dan twintig jaar geleden,” zegt iemand. Een ander benoemt dat zijn “senioriteit” extra gewicht geeft op het werk. Levenswijsheid wordt als iets waardevols gezien: “Dat vind ik mooi – de ervaring van het leven.”

Negatieve beelden: ziekte, eenzaamheid en afhankelijkheid

Tegenover deze positieve beelden staan zorgen over kwetsbaarheid. Veel respondenten noemen de angst voor aftakeling of ernstige ziekte. Eén persoon zegt: “Nou ja, ziek zijn en in een bed belanden, hè... dat je een soort kasplantje wordt. Dat blijft wel een angst.” Een ander zegt: “Ik wil absoluut niet dement worden. Dat is echt iets waar ik niet aan moet denken.”

Ook sociaal isolement wordt als bedreigend ervaren. Op de vraag wat ze denkt bij het woord ‘oudere mensen’, antwoordt een deelnemer: “Eh, isolement.” Een ander zegt: “Ik zie er een beetje tegenop dat je op een gegeven moment gewoon helemaal alleen bent... dat er niemand meer naar je luistert of je nodig heeft.”

Het verpleeghuis roept bij veel mensen sterk negatieve associaties op. “Ik wil niet in zo’n bejaardentehuis terecht komen, waar ieder zijn eigen kamertje heeft en je alleen maar met oude mensen contact hebt,” zegt iemand. Een ander noemt het ronduit beangstigend: “Mijn horror is het verpleeghuis. Als ik dementie krijg, wil ik echt niet daarheen. Daar moet ik niet aan denken.” Opvallend is dat juist twee deelnemers die zelf werkzaam zijn in de ouderenzorg een uitgesproken afkeer hebben van het verpleeghuis als woonvorm voor henzelf. Zij spreken over “een kamertje, een bed en eten,” en benoemen het als een plek waar je alleen terecht komt als je echt geen andere optie meer hebt. Eén van hen noemt het verpleeghuis “een sterfhuis” en wijst op de huidige

korte gemiddelde verblijfsduur: “De laatste acht maanden van je leven nog moeten verhuizen én daar moeten sterven.”

Vooroordelen over ouder worden en ageism

Hoewel ouder worden voor veel respondenten ook positieve betekenissen heeft, ervaren zij tegelijkertijd dat de maatschappij nog vaak negatief kijkt naar ouderdom: “als afgeschreven, oninteressant, spruitjeslucht, Tena lady.” Leeftijd lijkt in bepaalde situaties bepalend voor hoe mensen worden aangesproken, beoordeeld of buitengesloten. Dit fenomeen – ook wel ageism genoemd – komt terug in verschillende persoonlijke verhalen.

Verskillende deelnemers vertellen hoe zij zich jong voelen, maar merken dat de buitenwereld daar anders naar kijkt. “Ik voel me nog steeds niet oud,” zegt een deelnemer van 54, “maar het beeld dat men heeft van iemand van mijn leeftijd is vrij negatief.” Een ander benoemt subtiele reacties: “Ik had bijzondere sneakers gekocht die ik heel mooi vond. Dan hoor je meteen: ben jij daar niet te oud voor?”

Sommige respondenten merken dat leeftijd hun maatschappelijke positie beïnvloedt, ook al zijn ze nog actief. “Omdat ik wat lichamelijke klachten heb, wordt me nu regelmatig gevraagd of het niet tijd is om met pensioen te gaan,” vertelt iemand van 63. “Terwijl ik gewoon nog werk en helemaal niet van plan ben te stoppen.” Opvallend is ook het verschil in behandeling tussen mannen en vrouwen. “Ik krijg al-

tijd de vraag wanneer ik stop met werken. Mijn man krijgt die vraag nooit.”

De maatschappelijke beeldvorming rondom ouderen wordt als een belangrijk probleem gezien. Respondenten wijzen op negatieve mediaframes zoals ‘de vergrijzing als kostenpost’ of ‘de ouderen als probleem van de toekomst’. “Ik zeg vaak: jullie hebben het over mij als je zegt dat ouderen een last zijn. Dat voelt echt zo.” Een ander benadrukt: “Mensen hebben hun hele leven gewerkt, en dan nu doen alsof ze niets meer waard zijn – dat kan toch niet?” Ook in het onderwijs is werk te doen, volgens een respondent: “Veel studenten willen liever niet met ouderen werken. Maar als ze het eenmaal doen, verandert hun beeld. Dan zien ze: het zijn gewoon mensen, met humor en verhalen.”

Samenvatting

Respondenten ervaren dat ouderdom in de samenleving nog vaak met negatieve stereotypen wordt geassocieerd. Deze beeldvorming kan leiden tot ongelijke behandeling, verminderde maatschappelijke kansen en gevoelens van uitsluiting. Ageism raakt mensen niet alleen sociaal, maar ook persoonlijk en professioneel. Tegelijk klinkt er een duidelijke oproep: erken ouderen als volwaardige, diverse mensen – met talenten, wensen en grenzen – en geef hen de ruimte om betekenisvol te blijven bijdragen.



VOORWAARDEN

WAT IS NODIG OM GOED OUD TE ZIJN?



Deelnemers hebben duidelijke ideeën over de voorwaarden om goed oud te worden en te zijn; gezondheid, sociale verbondenheid en zelfstandigheid springen eruit. Mensen willen fit blijven, verbonden zijn met anderen en de regie over hun leven behouden. Ook financiële rust, prettig wonen en zingeving dragen bij aan een goede oude dag.

Gezondheid en sociale verbondenheid worden het vaakst genoemd als voorwaarden voor een goede oude dag. “Ik hoop echt dat ik gezond blijf. Dat is denk ik het eerste wat je wil – goed ter been blijven, een goed gestel, en een gezond verstand erbovenop,” zegt een deelnemer. Een ander vat het kort samen: “Een goede gezondheid... dat is het allerbelangrijkste.”

Daarnaast benadrukken veel respondenten hoe belangrijk het is om mensen om zich heen te hebben. Eén deelnemer vertelt: “Ik zie bij mijn moeder hoe belangrijk sociale contacten zijn als je ouder wordt. Dat je dan nog een sociaal leven hebt – ik denk dat dat welhaast het belangrijkste is.” Een ander zegt: “Ik heb een goed netwerk van vrienden en familie, die er altijd voor me zijn. Ik woon wel alleen, maar zo voelt het helemaal niet.” En weer een ander: “Goed oud worden is dat je dat samen kunt doen – met je familie en je vrienden. Dat is gewoon heel belangrijk.”

Een ander veelgenoemd thema is zelfstandigheid. Mensen willen de regie over hun eigen leven behouden, ook als hun gezondheid minder wordt. Eén respondent zegt: “Misschien is dat wel, nu ik het zo zeg, het keyword: zelfstandig kunnen blijven.” Een ander verwoordt het zo: “Ik ben iemand die autonomie belangrijk vindt. Zelf kunnen bepalen, binnen bepaalde kaders, wat ik doe en hoe ik het doe.” Tegelijkertijd beseffen veel mensen dat volledige onafhankelijkheid niet vanzelfsprekend is. “Ik zal me moeten overgeven als ik hulp nodig heb,” zegt iemand: “Maar dat zit niet in mijn aard. Dat wordt nog wel een dingetje, hoor.”

Andere voorwaarden: financiële zekerheid, wonen, vrije tijd, werk en zingeving

Financiële rust wordt vaak genoemd. Het geeft mensen ruimte om hun leven in te richten zoals zij dat willen. “Die financiële zekerheid geeft gewoon

rust,” aldus een deelnemer. En een ander zegt: “Ik wil de middelen hebben om mijn afhankelijkheid zo in te richten zoals ik het wil – en niet dat het me overkomt.”

Juridische voorbereiding geeft regie over de toekomst. Verschillende deelnemers hebben al een levenstestament opgesteld of besproken wat hun grenzen zijn bij ziekte of afhankelijkheid. “Ik wil niet als een lege huls in een verpleeghuis zitten te verpieteren,” zegt iemand. Anderen leggen hun wensen vast bij de notaris of bespreken ze met hun kinderen en huisarts.

Wonen is eveneens een belangrijk thema. Mensen denken na over de plek en vorm waarin ze oud willen worden. “Waar wonen we straks? In Groningen? Elders? Of misschien wel in het buitenland?” klinkt het in één interview. Meerdere respondenten denken actief na over alternatieve woonvormen, zoals ge-

zamenlijk wonen met leeftijdsgenoten. “Ik heb het er met vriendinnen over – samen een groot huis kopen, met gezamenlijke voorzieningen en misschien een verpleegkundige inhuren.” Of, zoals een ander het zegt: “Zo’n woongemeenschap lijkt me best leuk. Dat je gewoon nog met mensen van jouw leeftijd kunt kletsen, dingen doen, een boek bespreken...”

Veel deelnemers koppelen een goede oude dag aan een zinvolle en prettige invulling van vrije tijd. Opvallend vaak worden culturele en kunstzinnige activiteiten genoemd. “Nou, ik hoeft niet per se op vakantie. Naar musea, dagtripjes, steden bekijken – dat hoort voor mij bij goed oud worden,” zegt iemand. En een ander kijkt vooruit: “Misschien in de toekomst wat meer naar het theater, of bridge spelen met mensen... gewoon klaar zijn voor dingen die passen bij je leeftijd.”

Werk wordt door veel deelnemers gezien als meer dan alleen inkomen: het biedt structuur, sociale contacten en de kans om van betekenis te zijn. Juist richting het pensioen blijft werk voor velen belangrijk. “Ik kan me niet voorstellen dat ik snel zou stoppen,” zegt een deelnemer, terwijl een ander juist nadenkt over eerder stoppen: “Zodat je nog met maximale gezondheid van die fase kunt genieten.” Voor veel deelnemers is het van groot belang om ook tijdens de ouderdom in verbinding met anderen de eigen talenten te blijven inzetten.

Zingeving blijkt voor sommige deelnemers een essentiële voorwaarde voor een goede oude dag. Oud worden gaat voor hen niet alleen over gezond-

heid of zekerheid, maar over het blijven ervaren van betekenis in het leven. Zoals één deelnemer het verwoordt: “Het is jouw leven. Jij bent jij, en je hebt invloed. Wat ga je ermee doen?” De ruimte om er toe te blijven doen – in de samenleving, binnen de familie of in persoonlijke overtuigingen – geeft richting en veerkracht.

Het thema uiterlijk uit het model van Kornadt en Rothermund kwam nauwelijks aan bod. Een respondent noemt bijvoorbeeld over uiterlijk: “Naar de spa gaan vind ik leuk. Maar dingen als een facelift? Nee, dat hoeft niet.”



Samenvatting

Wat goed oud worden precies betekent, verschilt per persoon – maar er zijn duidelijke gemene delers. Gezondheid, verbondenheid en zelfstandigheid vormen de basis. Daarbovenop komen rust, regie, ruimte voor culturele of sociale betekenis, werk en zingeving. Deze beelden en voorwaarden vormen het uitgangspunt voor hoe mensen zich voorbereiden op later.



VOORBEREIDEN DOOR GEZOND TE LEVEN



Voor veel mensen is werken aan een gezonde leefstijl een concrete manier om zich voor te bereiden op het ouder worden. Gezond oud worden begint nu – dat is de gedachte die in veel gesprekken naar voren kwam. In de interviews blijkt dat deelnemers gezondheid niet alleen als een wens of ideaal zien, maar ook als iets waar ze daadwerkelijk regie op proberen te voeren. Fysieke gezondheid, mentale balans en cognitieve fitheid vormen daarbij de centrale thema's.

Dagelijks keuzes voor gezondheid

Veel respondenten geven aan bewust om te gaan met voeding, beweging en ontspanning. De nadruk ligt op eenvoud en regelmaat in de keuzes die zij maken. “Verse vis, niet te zwaar, gewoon heel simpel gekookt of op de grill... groenten eten,” beschrijft een deelnemer over haar voedingspatroon. Deze dagelijkse keuzes worden gezien als bouwstenen voor een vitaal ouder leven.

Beweging hoort daar onlosmakelijk bij. Sommigen maken daar een levensstijl van, met discipline en plezier tegelijk. “Altijd actief blijven, rust zoeken wanneer het nodig is, en regie nemen over je eigen leven,” vertelt een deelnemer. “Gezond eten, fit blijven... ik kan me geen leven voorstellen zonder dat ik kan sporten. Ik ben nog nooit langer dan een week zonder sporten geweest.”

Bij anderen is de motivatie gekoppeld aan het be-

houden van zelfstandigheid. “Mijn belangrijkste doel is dat stukje zelfstandigheid,” vertelt iemand. “Maar dat zit ‘m wel in hoe je leeft, hoe je eet, hoeveel je beweegt. Wij zijn streng voor onszelf: elke dag moeten we echt fysiek buiten bezig zijn – hart laten pompen, gezond buiten zijn. Zelfs met een virus: dikke trui aan en een rondje doen. Je lichaam is gewoon je eerste asset.” Eén deelnemer is zich sterk bewust van het belang van bewegen voor het behoud van zelfstandigheid bij haar artrose: “Dus ik zwem, ik doe yoga en ik heb nu pilates ontdekt. Ik ben heel bewust bezig om m’n spierkorset te versterken om m’n gewrichten te sparen. Om te zorgen dat ik, ondanks dat daar ontstekingen zijn, mezelf wel kan redden.”

Bewegen als gewoonte of bewuste keuze

Voor sommigen is bewegen vanzelfsprekend, bij anderen is het iets dat met bewuste inspanning

wordt opgebouwd. Een deelnemer zegt: “Weet je, over die onzin van ‘je moet blijven traplopen’... nou ja, dan loop ik maar weer braaf trappen.” Anderen geven aan dat sporten geen tweede natuur is, maar wel iets dat ze zich hebben aangeleerd vanuit het besef dat het goed is. “Ik ben nooit sportief geweest, maar ik ben gaan hardlopen. Je merkt gewoon dat het goed is om je lichaam te blijven uitdagen.”

Ook mentale veerkracht speelt hierin mee. Sporten is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de geest. “Ik ga naar pilates – dat doe ik bewust, het is goed voor mijn lijf, maar ook mentaal voel ik me fitter.”

Sommige deelnemers maken gebruik van hulpmiddelen om hun beweging en gezondheid bij te houden. Een horloge dat stappen en slaap meet, helpt bijvoorbeeld om inzicht te krijgen in patronen: “Ik probeer elke dag die 8000 stappen te halen.

Dat lukt niet altijd, maar het is wel de uitdaging. En ik kijk ook naar m'n slaap. Als ik slecht heb geslapen, zie ik dat terug. Als je het kunt meten, kun je het ook verbeteren."

Daarnaast noemen sommigen specifieke acties om verlies van spierkracht tegen te gaan. Een deelnemer vertelt dat zij zich heeft aangemeld bij de sportschool na een health check: "Iedereen kreeg daar de vraag: doe je aan krachttraining? Dat deed ik dus niet, maar ik ben meteen begonnen. Als ik zie wat het met mijn rug doet, denk ik: dit is alleen maar winst."

Mentaal fit blijven

Een gezonde leefstijl wordt niet alleen gezien als iets lichamelijks. Veel respondenten benadrukken ook het belang van rust, balans en het actief voorkomen van stress. Die mentale gezondheid wordt bewust gekoesterd. "Ten opzichte van tien jaar geleden heb ik veel minder stress," zegt iemand. "Ik heb meer rust in mijn hoofd én in mijn lichaam." Dat is niet toeval: "Het is een bewuste keuze geweest. Alles wat langdurige stress gaf, heb ik uit mijn leven gehaald."

Voor anderen zit mentale gezondheid ook in creativiteit en sociale verbinding. Iemand vertelt: "Ik ga naar creatieve cursussen en ik zing in een koor – om in contact te blijven met anderen, en om nieuwsgierig te blijven naar nieuwe dingen. Dat helpt me echt."

Ook de hersenen worden niet vergeten. Verschillende deelnemers proberen hun cognitieve vermo-

gens scherp te houden door zich mentaal te blijven uitdagen. "Je hoofd bezig houden met het nieuws, sudoku's, dat soort dingen," zegt een respondent. Voor sommigen hoort taal leren daar ook bij: "Dat is oefening voor mijn hoofd. Het helpt om m'n her-sens in conditie te houden." De angst voor dementievormt bij velen een onderliggende motivatie. "Ik moet mijn hersens blijven uitdagen – veel lezen, actief blijven," zegt een deelnemer. "Als ik denk aan dementie, dan weet ik: ik moet mezelf scherp houden."

Toch is niet iedereen zich ervan bewust dat ook cognitieve gezondheid deels beïnvloedbaar is. "Lichamelijk kunnen we nog wel wat doen, in beweging blijven en zo, maar geestelijk... daar hebben we geen invloed op," zegt iemand. "Dementie kan je gewoon overkomen." In zulke uitspraken klinkt onbekendheid met wat preventie kan betekenen.

Drempels en verleidingen

Hoewel de motivatie groot is, lukt het niet iedereen om een gezonde leefstijl altijd vol te houden. Moehaid en tijdgebrek zorgen ervoor dat gezonde keuzes niet altijd prioriteit krijgen. "Je zou meer tijd willen besteden aan gezonde voeding," zegt een deelnemer. "Maar als ik moe ben van de dag, dan wordt het toch iets van Thuisbezorgd." Volle agenda's maken regelmatig sporten voor sommige deelnemers lastig. "En een vriendin vroeg een keer van: ga je mee tennissen? Maar dat was net op een avond dat het niet paste. En ik ben al zoveel weg, het is lekker om thuis te zijn."

Alcoholgebruik wordt regelmatig genoemd als een zwakke plek. "Ik lust heel graag wijn... misschien soms te veel in het weekend," zegt iemand. Een ander zegt ronduit: "Weet je, ik drink af en toe teveel, zoals iedereen." Eén deelnemer stelt: "Nou, als ik dat glaasje wijn gewoon blijf drinken en ik ga daardoor een paar jaar eerder dood, dat is dan maar zo."

Cultuur en voeding

Opvallend is dat deelnemers met een migratieachtergrond vaak extra nadruk leggen op gezond en bewust eten. Voor hen is voeding niet alleen een gezondheidskwestie, maar ook cultureel en sociaal geladen. In eten wordt veel tijd, moeite en geld geïnvesteerd. "Ik eet gezond, maak alles zelf – saus, brood. Ik bak zuurdesem," vertelt een deelnemer. Anderen benadrukken de herkomst en kwaliteit van producten: "Voor Portugezen is eten net zo belangrijk als vriendschap. Het gaat er niet alleen om wat je eet, maar ook waar het vandaan komt en hoe het gemaakt is."

Samenvatting

Deze verhalen laten zien dat gezond leven voor veel mensen een tastbare, dagelijkse manier is om grip te houden op hun toekomst. De motivatie ligt zowel in het behoud van fysieke fitheid als in mentaal welzijn, zelfstandigheid en een gevoel van regie.





VOORBEREIDEN DOOR SOCIALE VERBINDING



Sociale verbondenheid wordt door vrijwel alle respondenten genoemd als essentieel voor een goede oude dag. Mensen willen niet alleen gezond en zelfstandig blijven, maar ook betekenisvolle relaties behouden – met familie, vrienden, burens of een breder sociaal netwerk. Het besef dat je er niet alleen voor staat, is voor velen een belangrijke bron van steun en levensvreugde. In de voorbereiding op later denken mensen na over hoe ze die verbinding nu al kunnen aangaan of versterken.

Actief bouwen aan een sociaal netwerk

Sommige deelnemers nemen al concrete stappen om sociale verbinding te bevorderen. Ze kiezen bewust voor een leefomgeving waarin contact met anderen mogelijk is. Zo vertelt iemand: “Wij wonen in een dorp. Dat is ook een bewuste keuze geweest... We zijn lid van de buurtvereniging en zorgen dat we bij activiteiten betrokken zijn.” Voor deze respondenten is sociale betrokkenheid iets wat je actief organiseert – via de woonplek, het verenigingsleven of vrijwilligerswerk.

Voor anderen zit sociale verbinding ook in het bijdragen aan de gemeenschap en het onderhouden van intergenerationeel contact. “De grote uitdaging voor mij – daarom zit ik ook in die seniorenraad – is juist zoeken naar verbinding met de volgende generaties. Ik hoop dat ik daar nog lang mijn steentje aan kan bijdragen.” Deelnemers streven ernaar om

hun sociale betrokkenheid uit het heden ook door te zetten als zij ouder zijn: “Ik wil bezig blijven met mijn idealen, wat ik nu in m’n werk ook doe. De dingen die ik in mijn leven heb geleerd ten dienste van de samenleving houden. Daar zie ik allerlei mogelijkheden voor, zoals vrijwilligerswerk.”

Vrijwilligerswerk wordt vaak genoemd als middel om actief te blijven en sociaal betrokken te zijn. “Ik ben nu ook al vrijwilliger op maandagochtend... en dat zal nog wat meer uitgebreid worden,” vertelt een deelnemer.

Goede voornemens die moeilijk van de grond komen

Niet iedereen is al actief bezig met sociale verbinding. Bij een deel van de deelnemers is het eerder een voornemen dan een realiteit – iets wat men wel wil, maar wat (nog) niet lukt om in de praktijk te brengen. “Ik wil graag contact met anderen... zeker



met mijn familie,” zegt een deelnemer. “Volgens mij is dat een van de belangrijkste dingen die ik in de toekomst wil doen. Ik wil niet alleen blijven.”

Een ander overweegt aansluiting bij een kerk of buurtgroep: “Misschien moet ik dat gaan doen... naar de kerk, daar leer je mensen kennen. Mijn ouders hadden dat ook heel erg. En dat mist Piet ook.” Een andere respondent noemt een lokale tuinclub: “Alleen van die oude mensen die samen tuinieren. En ik denk toch: daar moet ik me een keer bij aansluiten... Dan leer je wat mensen kennen. Maar het komt er nooit van.” Deze uitspraken laten zien dat het verlangen naar verbinding wel leeft, maar dat het daadwerkelijk opbouwen van een sociaal netwerk voor sommigen een uitdaging is – bijvoorbeeld door drukte, onzekerheid of gebrek aan routine.

Andere culturele perspectieven op ouder worden

Respondenten met een migratieachtergrond reflecteren soms expliciet op de verschillen tussen hoe ouder worden en sociale verbondenheid in hun land van herkomst en in Nederland worden ingevuld. In veel andere culturen maken ouderen vanzelfsprekend deel uit van het gezin of de bredere gemeenschap. Dat contrasteert met wat zij hier in Nederland ervaren.

Zoals een deelnemer vertelt: “Omdat je bent niet hier geboren, je hebt een andere cultuur. De maatschappij hier is anders. Iedereen: ik, ik, ik. Iedereen druk. Afrika is anders dan hier. Daar zou je nog een beetje naar

de landbouw gaan. Daar met familie, constant bezig, ook mijn vader, maar hier zeiden ze: als jij oud, je doet niet mee.” Een ander vertelt over een buurvrouw: “Ze is oud, 86 of 87. Altijd alleen. Soms komt haar zoon, maar verder... Ik wil graag dat oude mensen sociaal leven blijven houden, ook als je ziek bent. Niet in solitude.” Een andere deelnemer zegt: “Ik vind het zielig... Ze heeft hulp nodig, en toch is ze alleen. Bij ons zijn oude mensen meer samen met hun kinderen, beetje gezellig. Hier zijn veel oude mensen alleen – dat vind ik moeilijk om te zien.” Nog een deelnemer reflecteert op de omgang van Nederlandse kinderen met hun bejaarde ouders: “Dat vind ik minder van hier: Ja, die kinderen zijn druk natuurlijk, met werk en gezin. Maar je ouders hebben alles gedaan om je groot te brengen. En dan denk ik: je kunt iets terugdoen aan je ouders.” Zij concludeert: “Maar ja, dan moeten de kinderen vrij nemen of niet werken. Dat kan ook niet hè, hier in Nederland. Hier in Nederland is werken werken, anders heb je niks.”

Samenvatting

Sociale verbondenheid is onderdeel van hoe mensen zich voorbereiden op ouder worden. Voor sommigen is het iets waar zij nu al actief in investeren, via vrijwilligerswerk, buurtactiviteiten of contacten met familie. Voor anderen is het eerder een wens of voornemen, waarvan het realiseren in de praktijk soms lastig blijkt. Tegelijkertijd tonen de interviews dat de betekenis van sociale verbinding mede wordt gevormd door culturele achtergrond en eerdere ervaringen. Wat als verbonden voelt, en hoe men dat invult, verschilt van persoon tot persoon – maar voor vrijwel iedereen speelt het een rol in het denken over later.



VOORBEREIDEN DOOR FINANCIËLE PLANNING



Financiële zekerheid wordt door veel deelnemers gezien als een belangrijke voorwaarde om later onbezorgd te kunnen leven. Zoals een deelnemer leerde van haar oma van 99: “als je geen geldzorgen hebt, dan heb je de helft al gehad.” Hoewel het onderwerp niet bij iedereen bovenaan het lijstje staat, blijkt uit de interviews dat het voor velen wel degelijk speelt – soms als iets waar ze al structureel mee bezig zijn, soms als iets wat nog aandacht behoeft.

Bewuste keuzes en langetermijn-planning

Een deel van de deelnemers heeft hun financiële voorbereiding goed op orde en is daar al langere tijd bewust mee bezig. Deze mensen maken doelgerichte keuzes, vaak samen met een partner. “Wij hebben altijd heel bewuste keuzes gemaakt op financieel gebied,” vertelt een deelnemer. “We zorgen voor een reservepotje en hebben het pensioen goed geborgd. Zodat we straks, als we met pensioen zijn, ook nog zorgeloos kunnen leven.” Ook anderen geven aan actief bezig te zijn met hun financiële toekomst: “Ik denk erover na. Zorgen dat ik een goed pensioen opbouw, dat ik een spaarpotje heb voor mezelf – dat soort zaken.”

Niet iedereen is al zover. Voor sommige respondenten is financiële voorbereiding vooral nog een voor-nemen – iets wat ze wel willen aanpakken, maar dat nog niet concreet is gemaakt. “Zoals financieel denk ik wel eens dat ik wat meer zou moeten kijken naar:

wat heb ik en hoe kan ik dat doen?” zegt een deelnemer.

Het onderwerp komt soms ook via sociale contacten op tafel, zoals bij een vrouw uit een vriendinnen-groep: “Eentje doet in pensioenen. Ik heb al gezegd: ik kom een keer bij jou om me daar eens wat meer in te verdiepen. Want het is nog steeds een ver-van-mijn-bed-show. Terwijl het wel van belang is om te weten hoe je er een beetje leuk door kunt leven.” Verschillende respondenten merken op dat hun aandacht voor geldzaken groeit naarmate ze ouder worden. “Als je dertig bent, denk je daar helemaal niet over na,” zegt iemand. “Pensioen? Dat hoeft nog niet. Maar nu ik de zestig gepasseerd ben, komt het dichterbij en ga ik er zeker meer over nadenken.”

De bewustwording gaat vaak gepaard met een gevoel van urgentie en met realisme. Mensen willen niet in financiële problemen terechtkomen als ze ouder worden, en beseffen dat nu handelen

toekomstig comfort kan opleveren.

Besef van het Nederlandse vangnet

Tegelijkertijd is er ook het besef dat Nederland relatief goed is ingericht als het gaat om sociale zekerheid en zorg. Dat besef kan rust geven – zelfs als niet alles perfect geregeld is. “In Nederland ben je gefortuneerd,” zegt een deelnemer. “Je zult nooit echt onderuit zakken. Als het nodig is, krijg je bijstand, je hebt een goede verzekering. Je woont niet in Amerika, waar je als je je heup breekt op je zeventigste ineens een ziekenhuisnota van 10.000 euro krijgt.”

Vergelijkingen met andere landen maken het belang van dat vangnet zichtbaar. Eén deelnemer zegt: “In Zuid-Europese landen werken mensen van zeventig nog als taxichauffeur. Hier kun je je dat niet voorstellen. Die mensen hadden ook dromen, maar als het anders loopt, moet je blijven werken. Hier wordt gelukkig voor je gezorgd als het nodig is.”

Samenvatting

Financiële voorbereiding op ouder worden speelt bij veel mensen een rol, al verschilt de mate van actief handelen sterk. Sommigen zijn al lange tijd bewust bezig met sparen en pensioenopbouw, terwijl anderen het onderwerp wel belangrijk vinden, maar het nog voor zich uitschuiven. De aandacht voor financiële zekerheid neemt vaak toe met de leeftijd. Tegelijkertijd ervaren veel respondenten ook rust vanuit het besef dat Nederland beschikt over een solide sociaal vangnet, zeker in vergelijking met andere landen.





VOORBEREIDEN

DOOR KEUZES ROND WONEN



Waar en hoe je woont, speelt een belangrijke rol in het nadenken over ouder worden. In de interviews kwamen uiteenlopende beelden, wensen en overwegingen naar voren: van praktische aanpassingen tot idealen rond gemeenschappelijk wonen of overwinteren in het buitenland. Voor de één is wonen vooral een bron van vrijheid en zelfstandigheid, voor de ander vraagt het juist om tijdige voorbereiding en soms lastige keuzes.

Dromen en toekomstbeelden

Sommige respondenten hebben een duidelijk beeld van hoe en waar zij later willen wonen. Die dromen gaan vaak over comfort, vertrouwdheid en levendigheid. Een deelnemer vertelt: “Mijn droom is om in de binnenstad van Zwolle een huis te hebben. Dat ik ’s ochtends m’n cappuccino haal alsof het m’n tuin is, en dan over de markt wandel... Geweldig lijkt me dat. En dat wil ik ook doen als ik negentig ben.”

Tegelijkertijd maken veel mensen praktische afwegingen over hun huidige woning en de toekomst. Respondenten denken na over doorstromen naar een kleinere of gelijkvloerse woning, juist om voorbereid te zijn. “We wonen nu in een vrijstaand huis met een tuin en twee etages,” vertelt iemand. “Maar we hebben het erover gehad: als we gezond blijven, dan is de volgende stap een appartement. Geen tuinonderhoud meer, geen trap naar boven –

alles gelijkvloers.” Ook mobiliteit speelt een rol in de keuzes rond woonplek. “Als je straks niet meer zelf kunt autorijden, dan is wonen in een dorp niet gunstig. De bus komt hier één keer per uur – en de halte is ook niet naast de deur,” merkt iemand op.

Sommige mensen hebben hun woning al bewust aangepast met het oog op later. “Ons huis is levensloopbestendig,” zegt een deelnemer. “We slapen beneden, hebben de badkamer beneden, en alles zonder drempels. Toen we het huis kochten, waren we begin vijftig. We dachten: als we hier willen blijven wonen, moeten we dat nú al regelen.” In en om het huis denken mensen vooruit over wat nodig is om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen. Dat gaat vaak over valpreventie: “Niet te veel dingen waar je over kunt struikelen... van die basale dingen.” Matten worden weggehaald, trappen en drempels kritisch bekeken.

Voor anderen is die voorbereiding minder vanzelfsprekend: “We wilden een slaapkamer beneden, maar mijn dochter zei: ‘Mam, je kan toch nog traplopen!’ Dat zet je wel aan het denken.” Eén deelnemer reflecteert op leeftijdsgenoten: “Het benauwt mij als mensen die op vrij jonge leeftijd nog helemaal fit zijn, al bezig zijn met: nou, we moeten toch maar anders gaan wonen, wat kleiner.” Zij kiest bewust voor een woning zonder welke aanpassing dan ook: “Dus dat huis met vier verdiepingen met allemaal trappen, ik vind het een zegen. Gewoon blijven doen. Je lichaam uitdagen. Spieren op orde. Uithoudingsvermogen op orde.” In dezelfde lijn van denken kiezen deelnemers soms bewust voor een gewone fiets in plaats van een elektrische: “Onze hele kennissengroep heeft zo’n ding, maar wij fietsen nog gewoon zelf. Je moet toch blijven trappen.”

Vertrouwen op voorzieningen – of juist niet?

Verschillende respondenten hebben vertrouwen in de mogelijkheden die Nederland biedt om lang zelfstandig thuis te wonen. “Je weet niet wat er kan gebeuren, maar ik zie bij m’n buurvrouw van bijna 90: die redt zich prima met een traplift,” zegt iemand. “En mocht het toch nodig zijn, dan kunnen we altijd verhuizen.” Een ander benadrukt: “Een traplift is zo gemonteerd. En met die Wmo – voor negentien euro per maand heb je een scootmobiel, een traplift, noem maar op.”

Tegelijkertijd klinken er ook kritische geluiden. Niet iedereen vindt het makkelijk om woonaanpassingen te regelen. “De overheid speelt daar een grote rol in, en dat levert vaak obstakels op. Bureaucratie, lange procedures... je hebt het niet zelf in de hand.” Een deelnemer vertelt over een vriendin met een beperking: “Ze wordt makkelijk met een kluitje in het riet gestuurd. Zeker bij overheidsinstanties is het moeilijk om je weg te vinden als je ouder of minder weerbaar bent.”

Gemeenschappelijk wonen als ideaal

Het idee van woongemeenschappen met gezamenlijke voorzieningen spreekt tot de verbeelding. Voor sommigen gaat dat over zorg, voor anderen over gedeelde ruimte en contact. “Dus dan zie ik als ontwikkeling voor de toekomst echt woongroepen. Bij elkaar wonen, dichterbij elkaar,” vertelt een respondent. “Ik weet dat er veel gedaan wordt aan dat soort woongemeenschappen,” zegt een deel-

nemer. “Veel mensen weten gewoon niet wat er allemaal kan. Alles is nu zo standaard: één huis per persoon. Het zou helpen als we daar wat ruimer over gaan denken.”

Deelnemers die gezamenlijke woonvormen van dichtbij hebben zien functioneren zijn echter kritisch. Ze wijzen op aanzienlijke nadelen die vaak pas zichtbaar worden in de praktijk. Een belangrijk struikelblok is de juridische en organisatorische complexiteit die met dit soort woonvormen gepaard gaat. Bewoners worden vaak automatisch lid van een Vereniging van Eigenaren (VvE) en moeten meebeslissen over zaken als onderhoud, servicekosten en aansprakelijkheid. “Dan zijn ze ineens samen verantwoordelijk voor een daklekkage,” merkt een deelnemer op. Veel ouderen zijn hier onvoldoende op voorbereid en voelen zich overweldigd door wat er van hen verwacht wordt: “Die mensen hebben geen idee waar het over gaat.” Er kan een onevenwichtige dynamiek ontstaan waarin mondige bewoners de besluitvorming domineren en anderen afhaken. “De wat stillere mensen laten alles over zich heen komen. En sommige mensen gaan niet eens meer naar de vergadering – ze worden er te zenuwachtig van.” Een andere deelnemer heeft een dergelijke woonvorm zien functioneren. “Afschuwelijk,” zegt ze. “Ik wil niet met een VvE te maken gaan krijgen. Via mijn moeder zag ik hoe dat kan gaan – nou, dan denk ik: mij niet bellen.”

Het klassieke bejaardenhuis wordt door enkelen als mogelijkheid gezien, mits goed georganiseerd. “Als

het in goede staat is en goede service biedt, dan sta ik daar voor open. Mijn Spaanse oma stond met haar vriendinnen ingeschreven voor hetzelfde bejaardenhuis. Ze zouden daar samen oud worden. Dat idee vind ik best mooi.”

Wonen met familie – of deels in het buitenland

Sommige respondenten denken aan samenleven met kinderen als zij ouder zijn, bijvoorbeeld in een mantelzorgwoning. “Misschien ooit in de tuin, een huisje voor ons, terwijl onze kinderen in ons huis wonen. Dan ben je toch bij elkaar, maar wel apart. Dat voelt als een win-winsituatie.” Voor anderen, met een migratieachtergrond, kan met familie wonen een ideaal zijn. “Dat is bij ons Marokkanen, ouders, kinderen, kleinkinderen in één woning. Zoals bij m’n ouders. Er wonen twee broers van mij met hun gezinnen. Want drie gezinnen in één huis, dat is het mooiste wat er is.”

Ook leeft bij veel deelnemers met migratieachtergrond sterk het idee om (deels) in het land van herkomst te wonen. “Ons plan is om, als we niet meer werken, de wintermaanden op Sicilië door te brengen,” zegt een deelnemer. “De winter hier is zwaar. Zes maanden daar, en dan ’s zomers weer terug naar Nederland.” Een ander voegt toe: “We hebben ook een huis in Italië. Daar willen we gaan klussen, investeren... zodat we op termijn een andere locatie hebben voor als we ouder worden. Een beetje hier, een beetje daar.”

Samenvatting

Wonen blijkt voor veel mensen een belangrijk thema in de voorbereiding op ouder worden. Sommige respondenten hebben duidelijke wensen of dromen over hun toekomstige woonplek, terwijl anderen vooral praktische overwegingen maken, bijvoorbeeld over toegankelijkheid of bereikbaarheid. Sommigen hebben hun woning al aangepast, anderen vertrouwen op voorzieningen zoals trapliften of scootmobielen. Ook gemeenschappelijk wonen en samenleven met familie worden als mogelijke woonvormen genoemd. Voor enkele mensen met een migratieachtergrond speelt het idee van wonen in twee landen – bijvoorbeeld overwinteren in het land van herkomst – een rol in hun toekomstbeeld.



JURIDISCH VOORBEREIDEN OP NOODGEVALLEN



Voorbereiden op ouder worden gaat voor veel mensen ook over juridische regelingen. Daarbij denken zij aan zaken als het opstellen van een levenstestament of testament, het vastleggen van wensen rond medische zorg, en het nadenken over ingrijpende beslissingen zoals euthanasie. In de interviews komt naar voren dat dit onderwerp vaak samengaat met het verlangen om regie te houden, ook wanneer men daar later mogelijk zelf niet meer toe in staat is.

Levenstestament en Advanced Care Planning

Verschillende respondenten geven aan al concrete stappen te hebben gezet, zoals het vastleggen van een levenstestament. Daarbij worden ook afspraken gemaakt over wie namens hen mag beslissen als zij dat zelf niet meer kunnen. “We zijn al lang geleden naar de notaris gegaan,” zegt een deelnemer. “Er kan van alles gebeuren, en dan wil je dat iemand die je vertrouwt namens jou kan handelen.” Anderen zijn bezig met nadenken over mentorschap of het aanwijzen van een vertegenwoordiger: “Wij denken nu al na over hoe dat moet als we tachtig worden.” Sommige deelnemers verspreiden die kennis ook in hun omgeving. “Ik zeg vaak tegen anderen: heb je het geregeld? Niet alleen voor je ouders, maar ook voor jezelf.”

Een aantal respondenten heeft ervaring met Advanced Care Planning (ACP), waarbij wensen

over toekomstige zorg besproken worden met bijvoorbeeld de huisarts of familie. “Ik ging met mijn moeder, na het overlijden van mijn vader, naar de huisarts voor zo’n gesprek,” vertelt iemand. “Ik vond dat dat gewoon moest worden vastgelegd, zeker omdat ze nu alleen woont.” Respondenten vinden het belangrijk om deze zaken bespreekbaar te maken, maar merken ook dat het soms lastig is om dit regelmatig bij te stellen of goed afgestemd te krijgen met zorgverleners. “Ik verwacht eigenlijk dat zo’n ACP-gesprek jaarlijks terugkomt,” zegt een dochter. “Maar dat vindt niet elke huisarts vanzelfsprekend.”

Grenzen en keuzes bij ziekte en dementie

Een terugkerend thema is de wens om grenzen te stellen aan lijden – bijvoorbeeld bij ernstige ziekte of dementie. Respondenten geven aan dat zij daar al over nadenken, en dat ook met hun kinderen of

partner bespreken. “Als ik een zieke, demente patiënt word, hoeft het voor mij niet meer,” zegt iemand. “Ik wil dan niet verder lijden – dat heb ik bij anderen gezien.”

Het thema euthanasie bij dementie roept ook onzekerheid en spanning op. Vooral bij deze ziekte speelt het gevoel dat de eigen regie op termijn onder druk kan komen te staan: “Ik wil niet als een lege huls in een verpleeghuis zitten te verpieteren – daar ligt voor mij echt de grens.” “Ik wil zelf kunnen beslissen,” zegt een respondent, “maar ik weet ook dat er geen arts is die me dan zomaar helpt.” Sommige respondenten ervaren dat hun naasten er anders in staan dan zichzelf. Dat kan het bespreken of vastleggen van wensen ingewikkelder maken. “Mijn man is katholiek en vindt het onderwerp euthanasie lastig. Hij leeft meer bij: wat gebeurt, gebeurt. Dat maakt het soms lastig als je niet op één lijn zit.”

Eén respondent met migratieachtergrond stelt juist dat zij over deze thema's bewust niet praat met haar echtgenoot, kinderen en moeder. "Tegen de kinderen zeggen we: daar liggen alle papieren, verder niets. Ja, mijn moeder leeft nog en die zegt dat ook. Nou, prima, dan ga ik niet meer vragen van: wat wil je? Nee, daar hebben we het gewoon niet over."

Samenvatting

Veel mensen bereiden zich op juridisch vlak voor op ouder worden door het vastleggen van wensen in een levenstestament, het voeren van gesprekken met familie en zorgverleners, en het nadenken over scenario's rond ernstige ziekte of verlies van regie. Thema's als euthanasie en dementie roepen daarbij zowel sterke overtuigingen als onzekerheden op. Tegelijk blijkt uit de interviews dat het niet altijd eenvoudig is om juridisch juiste en toegankelijke informatie te vinden, en dat verschillen binnen families de besluitvorming soms bemoeilijken.



WERKEN VOOR EN NA PENSIOEN



Vooruitkijken naar het pensioen betekent voor veel mensen niet alleen nadenken over wat daarna komt, maar ook over hoe de laatste fase van het werkende leven eruitziet. Deelnemers aan dit onderzoek beschouwen deze periode als een kans om bewust richting te geven aan hun loopbaan en rol in de maatschappij – zowel in de aanloop naar als na het pensioen.

De laatste fase van het werkende leven

Voor veel deelnemers is de laatste fase van hun loopbaan meer dan een aanloop naar pensioen. Het is een periode die bewust ingevuld zou moeten worden – door henzelf én door werkgevers. Terugkijkend op het klassieke model van een pensioenvorbereidingscursus, zegt een deelnemer: “Vroeger hadden we dan op het werk zo’n Pensioen in Zicht-cursus. Maar dat is net te weinig. De vraag is eigenlijk: wat ga je doen in de laatste vijf jaar van je carrière? Hoe wil je van betekenis zijn?” Het gaat niet alleen om het leven ná werk, maar juist ook om de afronding ervan. Wat wil je nog doen, leren, bijdragen? Voor sommige leidinggevendenden is het zelfs een uitgangspunt geworden: “Mijn mensen gaan er allemaal met een knal uit. Ze doen op het laatst nog iets waarvan ze nooit hadden gedacht dat ze dat zouden doen.”

Deelnemers verschillen sterk in hoe zij naar het einde van hun werkende leven kijken. Sommigen willen

juist eerder stoppen, om in goede gezondheid volop van het leven na werk te kunnen genieten. “We zijn een paar jaar geleden begonnen met onderzoeken of we vroeg met pensioen kunnen,” vertelt iemand. “Zodat je nog met maximale gezondheid van die fase kunt genieten.” Voor een deelnemer met zwaar fysiek werk is eerder stoppen geen luxe: “Ik heb mijn collega van 67 gezien. Zij werkt door, zij heeft geen kracht meer in haar lichaam. Ik zei tegen mezelf: als je zestig bent, je stopt met werk.” Zij laat een goede oude dag zwaarder wegen dan economisch voordeel: “Ik ga genieten, ga veel andere dingen doen om mensen te helpen. Ja, zij vroeg aan mij: heb jij veel geld dan? Ik zei: jullie denken aan geld, ik denk aan gezelligheid. Komt goed.”

Voor anderen hoeft het einde van werk nog lang niet in zicht te zijn: “Ik kan me niet voorstellen dat ik snel zou stoppen met werken. En gelukkig, mijn werk kan ik lang blijven doen.” In sommige sectoren, zoals de zorg of het onderwijs, blijkt doorgaan na

de AOW-leeftijd bovendien haalbaar én waardevol – onder andere vanwege de kennisoverdracht aan jongere collega’s. De ervaring en kennis die deelnemers tijdens hun werkende leven hebben opgebouwd kunnen ook economisch gezien waarde houden: “Dan denk ik, ook zakelijk gezien, ik wil wel een adviserende rol hebben. Dan kunnen ze mijn ervaring goed gebruiken. Nou, daar staat natuurlijk ook wat tegenover.”

Betekenisvol blijven na het werk

Voor veel deelnemers is het niet vanzelfsprekend dat de periode na betaald werk draait om rust en ontspanning. Integendeel: zij willen juist in die fase van hun leven van betekenis blijven voor hun omgeving en de maatschappij. Dat kan door het voortzetten van bestaande activiteiten, maar ook door nieuwe vormen van betrokkenheid. Zo zegt een deelnemer: “En ook van betekenis zijn met de dingen die ik in m’n leven heb geleerd en die mij soms ook makkelijk afgaan – die wil ik wel ten dienste van de

samenleving blijven houden. Dus daar zie ik allerlei mogelijkheden voor, zoals vrijwilligerswerk.” De behoefte om bij te dragen blijft dus bestaan, alleen verandert de vorm.

Dat verlangen is niet los te zien van de behoefte aan richting en zingeving. Ouderen willen hun tijd besteden aan dingen die ertoe doen, die verschil maken – voor zichzelf én voor anderen. “Als mensen ouder worden, stoppen ze vaak met werken,” reflecteert een ander. “En dan is de vraag: hoe ga je je leven dan inrichten? Waar wil je het aan besteden? Wat is zinvol, wat geeft richting?” Voor deze deelnemer zit het antwoord vooral in de verbondenheid met anderen. “Wat ik heel mooi vind, is dat je op oudere leeftijd in staat bent om betekenisvol te zijn voor de wereld, in je omgeving. En als je dat met elkaar kunt delen – de één kan dit, de ander kan dat – dan kun je daarin samen optrekken. Die gemeenschapszin is voor mij heel belangrijk.”

Sommige deelnemers brengen dat al in de praktijk, of halen inspiratie uit voorbeelden uit hun omgeving. Zoals het verhaal over een voorleesproject op een basisschool, dat begon met één vrijwilliger maar snel groeide: “Wat ik veel zie, is dat er veel goede ideeën en betrokkenheid zijn. We zouden de maatschappij van ouderen en jongeren meer op elkaar moeten afstemmen. Bijvoorbeeld dat ouderen helpen bij een school waar leerlingen achterstanden hebben met lezen. In eerste instantie was er één voorleesoma, nu zijn het er twaalf – en opa’s. En het blijft niet alleen

bij voorlezen, ze houden ook toezicht op het schoolplein. Er ontstaat van alles en nog wat.” Het laat zien hoe ouderen hun betrokkenheid graag blijven inzetten – niet alleen als ‘hulp’, maar als volwaardig en gewaardeerd onderdeel van de samenleving.



Samenvatting

Voor veel deelnemers is de laatste fase van hun loopbaan een belangrijke levensperiode die bewust vormgegeven moet worden, zowel door henzelf als door werkgevers. In plaats van alleen te focussen op de pensioenleeftijd, pleiten zij voor aandacht voor betekenisvol werk in de laatste jaren vóór pensionering. Sommigen onderzoeken mogelijkheden om eerder te stoppen, anderen willen juist langer doorgaan, afhankelijk van gezondheid, werkplezier en werkomstandigheden. Flexibele werkvormen, zoals minder uren werken, worden gewaardeerd als manier om geleidelijk af te bouwen.

Na pensionering willen veel deelnemers maatschappelijk betrokken blijven, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk of het inzetten van hun ervaring en kennis. Zingeving, gemeenschapszin en verbondenheid met anderen spelen hierbij een grote rol. Deelnemers willen van betekenis blijven, als volwaardige leden van de samenleving.



ZINGEVING EN SPIRUALITEIT



Voor sommige respondenten vormen zingeving en spiritualiteit een vanzelfsprekend onderdeel van het ouder worden. In deze verhalen gaat het niet zozeer om concrete voorbereidingen, maar eerder om verdieping, bezinning en trouw blijven aan persoonlijke waarden of religieuze overtuigingen.

Religie

Voor sommige deelnemers is religie een vanzelfsprekend en essentieel deel van hun leven. Eén van hen zegt: “Ik, worried? Helemaal niet. Omdat, ja, ik geloof. Mijn geloof heeft een grote rol in mijn leven. Daarom ben ik altijd wie ik ben, omdat ik niet bang ben van iets.” Soms komt het geloof terloops naar voren in de gesprekken: “Wat jij zegt staat ook in de Bijbel. Jezus zei: geven is beter dan krijgen.” Enkele deelnemers koppelen ouder worden aan de wens om hun geloof actiever te gaan beleven. “Als ik oud word, dan word ik een heel goede moslim,” zegt iemand. Ouderdom wordt hier gezien als een fase waarin men eindelijk tijd heeft om zich volledig te wijden aan het gebed, rituelen en pelgrimage: “Heel hard werken en daarom nu geen tijd voor bidden. Als ik oud word: keer naar Mekka. En echt goed bidden. Inshallah.”

Bij sommige deelnemers worden religieuze of levensbeschouwelijke principes scherper naarmate ze ouder worden. “Er zijn harde lijnen,” zegt een respondent. “Als mijn fysieke of geloofs-integriteit in

gevaar komt, dan is Nederland niet meer mijn land.” Thema’s als autonomie, lichamelijke integriteit en religieuze vrijheid worden verbonden met zingeving. Dat kan ook betekenen dat men keuzes over het levenseinde of medische ingrepen afstemt op persoonlijke overtuigingen. “Onze kinderen weten: er zijn dingen waar we absoluut niet van afwijken.”

Ervaringen als aanleiding tot reflectie

Voor veel deelnemers ontstaat het nadenken over wat werkelijk zinvol is niet zomaar. Het zijn vaak gebeurtenissen die even doen stilstaan: een ongeluk, een overlijden, of iemand in de omgeving die met pensioen gaat. Zulke momenten raken, en brengen het besef dat het leven eindig is. “Ik heb een auto-ongeluk gehad in 2002. Ik ben helemaal hersteld, maar sindsdien is de dood altijd bij me als gegeven,” zegt een deelnemer. “Voor mij is ouder worden geen doel op zich, maar kwaliteit van leven wel.” Een andere deelnemer beschrijft: “Kijk, er gaan mensen dood in je omgeving, of minder dramatisch, er gaan mensen met pensioen. Afgelopen woensdag

heb ik afscheid genomen van Gerard, een van mijn medewerkers. Ik heb een grote speech gehouden. En toen dacht ik ook: o ja.” Zulke momenten maken dat deelnemers even boven hun eigen leven gaan hangen: klopt het nog wat ik doe? Waar wil ik naartoe?

Verder blijkt dat reflectie lang niet altijd vanzelf plaatsvindt. De dagelijkse drukte kan een belemmering vormen. “Dat tijdgebrek daarin kan remmen: de waan van de dag maakt eigenlijk dat je niet met de dag van morgen of overmorgen bezig bent. De kinderen, het huis, dingen van werk, om zes uur opstaan en om zeven in de auto... Ja, de dagdagelijkse dingen, die slokken je best wel op. En gezond ouder worden, dat vraagt niet even, maar een paar keer stilstaan en dat met elkaar ook doen.” Volgens deelnemers is dat dan ook iets om bewust te organiseren: momenten om stil te staan, te reflecteren, en samen opnieuw richting te bepalen.

Zinvolle invulling van de tijd

De beleving van tijd verandert voor sommigen merkbaar met het ouder worden. Een deelnemer rekent hardop terug: “Ik ben nu 56. Over elf jaar ben ik 67. Elf jaar geleden was ik 45 – dat weet ik nog zó goed. Dus dat het over elf jaar al zover is, dat gaat echt heel snel.” De ervaring dat tijd steeds sneller lijkt te gaan, roept een zekere urgentie op om de beschikbare tijd zinvol te besteden, zeker nu het vooruitzicht op pensioen en ouderdom tastbaarder wordt: “Het ouder worden en ook het uiteindelijke einde komen wel steeds sneller dichterbij...”

Zingeving kan vorm krijgen door betekenisvolle besteding van tijd. Deelnemers geven aan te waken voor leegte of doelloosheid: “Ik moet ervoor waken dat de ene dag in de andere overglijdt – dat zou ik jammer vinden, want dat is niet echt zinvol.” Een deelnemer zegt: “Ik denk dat mensen met een hobby, waar ze gelukkig van worden en die ze hun hele leven kunnen voortzetten, gelukkiger zijn dan mensen die dat niet hebben.”

In contrast daarmee staat het beeld dat sommige deelnemers, met name degenen die in de zorg werken, schetsen van het tijdsverloop in instellingen. Eén deelnemer beschrijft hoe het dagelijks ritme voor bewoners daar eentonig aanvoelt: “Mensen krijgen alleen maar eten, steeds weer eten. Koekje bij de koffie, ’s middags eten, ’s avonds eten. En dan wat vermaak dat vooral herhaling is. Dat zie ik nu, en dat vind ik eigenlijk niet prettig.”

Tegelijkertijd zijn er ook deelnemers die de tijd nadrukkelijk inzetten als middel om het leven vorm te geven, bewust en in verbinding met anderen. Zij kiezen er bijvoorbeeld voor om minder te werken, zodat er meer ruimte is voor tijd met kinderen, vrijwilligerswerk, of betrokkenheid bij de gemeenschap. “Waarom moeten we meer?” vraagt iemand zich af. “Tijd investeren met elkaar – dat is levensvervullend.”

Zingeving als bewust leven en verbondenheid

Voor veel deelnemers is ouder worden niet alleen een kwestie van fysieke gezondheid of praktische voorbereiding, maar vooral ook van zingeving. Dat betekent: nadenken over wat het leven waardevol maakt, hoe je wil leven, wat je nalaat en hoe je in verbinding staat met anderen. Een deelnemer vertelt: “Zingevingsvragen komen bij me op. Wat ik heel mooi vind, is als je op oudere leeftijd nog betekenisvol kunt zijn voor de wereld, in je omgeving.” Daarbij is authenticiteit belangrijk: “Dat je niet ineens alleen maar ‘een oudere’ bent, maar gewoon jezelf mag blijven, met wie je bent.”

Die verbondenheid met anderen gaat vaak hand in hand met een sterk bewustzijn van persoonlijke verantwoordelijkheid en keuze. Meerdere deelnemers benadrukken dat bewustzijn centraal staat in hoe zij naar hun leven en ouder worden kijken. “Het is jouw leven,” zegt iemand. “Je hebt invloed – tot op zekere hoogte – maar wat ga je ermee doen?”

Wat wil je ermee? Ook als je geen keuzes maakt, dan maak je óók een keuze.” Het idee dat je actief richting kunt geven aan je leven, zelfs als niet alles maakbaar is, wordt vaak genoemd als kern van zingeving.

Dat vraagt ook om ruimte voor reflectie en gesprek, vinden sommigen. “Het gesprek moet gevoerd,” zegt een deelnemer stellig. “Om mensen te empoweren. Daar waar je invloed hebt, help elkaar om die ook te pakken. Op een manier die bij jou past. Niet dat iemand anders zegt: jij moet dit of dat, maar dat je samen kijkt: wat zou jij willen?” Een ander voegt toe: “Ik wens mensen toe dat ze de ruimte pakken om, binnen hun eigen cirkel van invloed, keuzes te maken die bij hen passen.”

Tegelijkertijd leven er ook bredere zorgen over hoe onze samenleving met ouder worden en levensvragen omgaat. “Hoe kunnen we onze cultuur meer naar dankbaarheid brengen?” vraagt een deelnemer zich af. “Naar respect voor elkaar, het omarmen van de eindigheid van het leven? Dat is iets wat ik zó belangrijk vind. Niet alleen als het over ouderdom gaat – gewoon in het algemeen. We zullen dit echt met elkaar moeten gaan doen.”

Zingeving, zo blijkt, is geen individueel project, maar een gedeelde opgave – waarin het gaat om erkenning, bewustwording en verbondenheid, binnen een samenleving die ruimte biedt voor ieders verhaal.

Samenvatting

Zingeving en spiritualiteit spelen voor een deel van de respondenten een betekenisvolle rol in de voorbereiding op ouder worden. Deze komt tot uiting in religieuze verdieping, het naleven van overtuigingen, de zinvolle omgang met tijd of bewust en verbonden leven. Ouderdom wordt gezien als een fase waarin er ruimte ontstaat voor herbezinning, trouw aan principes, het versterken van verbinding en innerlijke groei.



MIGRATIEACHTERGROND EN OUDER WORDEN

EXTRA VRAGEN EN ZORGEN



Voor mensen met een migratieachtergrond spelen bij het ouder worden vaak extra overwegingen en onzekerheden mee. Deze hebben te maken met financiële regelingen, familiebanden over landsgrenzen heen, woonkeuzes, culturele verwachtingen rondom zorg en gevoelens van heimwee of culturele vervreemding. De voorbereiding op ouder worden is voor hen vaak complexer – maar ook rijker aan betekenis en verbondenheid.

Financiële onzekerheid en internationale regelgeving

Een veelgehoorde zorg is hoe pensioen en financiële voorzieningen geregeld zijn bij een leven dat zich over meerdere landen uitstrekt. “Ik heb de helft daar, de helft hier,” vertelt een deelnemer. “Mijn partner is buitenlands – waar moeten we dan gaan wonen, hoe doen we dat allemaal? Kan ik mijn geld uit Engeland nog hierheen krijgen, of mijn geld uit Nederland daarheen?” Ook komt soms de vraag op of het mogelijk is om in het buitenland van een Nederlands pensioen of uitkering te leven. “Ik dacht, als ik 60 ben, wil ik naar Turkije. Maar als ik mijn pensioengeld daar niet krijg, hoe leef ik dan?” Deze onzekerheid maakt het moeilijk om echt vooruit te plannen, en geeft vragen over bestaanszekerheid en locatiekeuze.

Veel deelnemers overwegen een toekomst op twee plekken: deels in Nederland, deels in het land van

herkomst. “Ik wil niet verhuizen,” zegt een deelnemer. “Maar ik wil wel aan ons huis in Italië werken. Een beetje hier, een beetje daar. Dat is het plan.” Voor sommigen is dat een concreet doel. Een man vertelt: “Mijn doel is dat wij de wintermaanden in Sicilië kunnen doorbrengen, waar ik nog een huis heb. En dan in de zomer kom ik graag terug naar Nederland, want die zomer hier is prettig.” Soms is er ook sprake van verschil in wensen binnen een relatie: “Ik heb wilde ideeën over waar ik zou willen wonen in Spanje. Maar mijn partner wil daar helemaal niks van weten. Dus ik denk dat ik uiteindelijk gewoon hier blijf.”

Verspreide families

Familierelaties vormen vaak het hart van hoe deelnemers nadenken over hun oude dag. “Dat je ook goed contact hebt met je familie, je kinderen. Dat is het belangrijkste. Want je kinderen zijn jong, met je kleinkinderen, hè? Wij zijn het verleden en onze kinderen zijn de toekomst.” Tegelijkertijd zijn

veel gezinnen en families geografisch verdeeld. Kinderen wonen verspreid – “van mijn kinderen, iedereen woont ergens anders, heel ver weg” – en ouders zijn soms achtergebleven in het land van herkomst. Dat roept zorgen op. “Mijn ouders zijn oud, ik wil er voor hen zijn. Maar ik ben ook hier nodig,” vertelt een deelnemer. “Ik wil bij familie zijn, maar het is niet makkelijk. Iedereen werkt, niemand heeft tijd.”

Deelnemers voelen vaak een dubbele loyaliteit: aan hun kinderen, aan hun ouders, en aan zichzelf. Een deelnemer zegt: “Ik ben een familiemens. Het lijkt me geweldig als mijn dochters straks in de buurt wonen. Maar ik weet ook dat dat egoïstisch is. Ze moeten hun eigen leven leiden.” Tegelijk groeit het bewustzijn dat men ook zelf moet investeren in zelfstandigheid. “Ik woon nog niet zo lang in Zwolle en ken hier nog niet veel mensen,” vertelt iemand. “Ik weet dat ik mijn sociale netwerk moet uitbreiden. Je



kunt niet alleen op familie blijven leunen.”

De culturele verwachting dat kinderen voor hun ouders zorgen, blijft sterk. “Bij ziekte hoort de familie te zorgen. Zo doen wij dat,” zegt iemand. Maar die verwachting botst soms met het Nederlandse leven, waarin iedereen druk is. “Hier werkt iedereen. Mijn zoon en dochter werken allebei. Net als hier – iedereen moet werken. Geen tijd voor familie.” De spanning tussen culturele normen en de realiteit van het leven in Nederland roept soms verdriet op: “Ik ben een beetje bang. Als mijn zoon trouwt, ben ik alleen. Ik wil dat niet.”

Weemoed

Naast zorgen over de toekomst is er ook weemoed over wat is achtergelaten. Een deelnemer zegt: “Als ik thuis zit, denk ik over Marokko. Ik droom over Marokko.” Het gemis is niet altijd tastbaar, maar kleurt het dagelijks leven. “Ik praat veel met mijn zus via videobellen. ‘Wat ben je aan het doen, wat kook je?’ Maar dat kun je natuurlijk niet de hele dag doen.” De Nederlandse seizoenen dragen daar soms aan bij: “Als het mooi weer is, voel ik me vrolijker. Maar als de R in de maand is, dan ben ik depressief. Hier is het somber.” Het verlangen naar licht, levendigheid en nabijheid speelt bij meerdere deelnemers een rol in hun toekomstbeeld. “Turkije? Nacht en dag is daar leven. Avond ook. Gezellig naar een café of de stad. Hier... dat is anders.”

Samenvatting

Voor mensen met een migratieachtergrond brengt ouder worden specifieke vragen en zorgen met zich mee. De spreiding van families, verschillen in culturele zorgverwachtingen, financiële onzekerheden en gevoelens van heimwee maken de voorbereiding complexer. Tegelijkertijd tonen hun verhalen hoe sterk de drang is om verbonden te blijven: met ouders, kinderen, culturele waarden én de nieuwe omgeving. Ouder worden is voor hen vaak meer dan een individuele levensfase – het is ook een brug tussen werelden.



Onderzoeksvorm en spanningslijnen

Dit onderzoek is participatief van aard uitgevoerd, met betrokkenheid van een diverse groep interviewers – waaronder burgers, beleidsmedewerkers en professionals. Deze opzet heeft geleid tot waardevolle inzichten, juist doordat veel interviewers in gesprek gingen met mensen uit hun eigen netwerk. De herkenbaarheid en het vertrouwen die dat opleverde, vergrootten de openheid van de gesprekken. Tegelijkertijd brengt deze aanpak beperkingen met zich mee. Niet alle interviewers hadden ervaring met kwalitatief onderzoek, wat invloed heeft gehad op de diepgang en consistentie van sommige interviews. De selectie van deelnemers verliep grotendeels via bestaande netwerken, wat mogelijk heeft geleid tot ondervertegenwoordiging van andere groepen.

Wat opvalt in de resultaten, is de spanning tussen enerzijds het individuele perspectief op goed ouder worden – gericht op genieten, gezondheid en zelfstandigheid, de persoonlijke invulling – en anderzijds de maatschappelijke dimensie van ouderdom: van betekenis blijven, betrokken zijn, iets teruggeven en bijdragen aan wat maatschappelijk nodig is. Deze spanning bleek achteraf ook zichtbaar

in het gebruikte interviewprotocol, dat sterk focuste op individuele toekomstbeelden. In de verhalen van mensen met een migratieachtergrond is die spanning bijzonder duidelijk: zij benadrukken hoe belangrijk de band met familie is, vaak over grenzen heen, en hoe culturele verwachtingen rondom zorg botsen met de Nederlandse praktijk.

Opvallend is de grote mate van persoonlijke inzet die veel deelnemers tonen om goed voorbereid oud te worden. Binnen hun ‘cirkel van invloed’ nemen zij initiatief: sporten, sparen, sociale netwerken onderhouden, nadenken over zingeving en juridische zaken. Tegelijkertijd zijn er thema’s waarop zij minder grip ervaren, zoals huisvesting, gezondheidszorg, culturele voorzieningen en heldere informatie over rechten en regelingen. Eén deelnemer verwoordt de behoefte treffend: “Wat ik nu wel mis, is dat er voor deze leeftijdscategorie een vraagbaak zou zijn. Er is van alles wel te vinden, maar het wordt niet echt actief aangeboden. Bijvoorbeeld: nu moet je eigenlijk je spierkracht opbouwen. Maar waar moet je dan zijn? Vijftigplus-gymnastiek? Ik heb de oplossing ook niet.”

Juist op deze domeinen heeft de overheid een duidelijke verantwoordelijkheid. Niet alleen om informatie toegankelijk te maken, maar ook om tijdig passende voorzieningen, een stimulerende en gezonde omgeving en geschikte infrastructuur te bieden. Veel deelnemers gaven aan pas laat of aarzelend met bepaalde voorbereidingen te starten, omdat zij niet weten waar te beginnen of tegen ondoorzichtige regelgeving aanlopen. De overheid heeft een belangrijke taak in het wegnemen van drempels en het creëren van een ondersteunende en verrijkende context.

Daarnaast hebben werkgevers een rol te vervullen. Zij kunnen meedenken en medewerkers stimuleren om zich actief voor te bereiden op ouder worden. Werkgevers kunnen tijd beschikbaar stellen voor mantelzorg en vrijwilligerswerk.

Hoe kunnen we zorgen dat meer mensen ook tijdens een volgende levensfase maatschappelijke verantwoordelijkheid nemen? Een rode draad in de interviews is de sterke gehechtheid aan autonomie: zelf regie houden, niet afhankelijk worden. Juist daarom, verwachten wij, zal een benadering vanuit overheden die sterk inzet op 'moeten' om bij te dragen aan de samenleving, eerder averechts werken. Wat wel kan werken, zo blijkt uit de interviews, is aansluiten bij de behoefte aan sociale verbinding en zingeving. Door middel van uitnodigend taalgebruik, ruimte voor gesprek en voorbeelden van positieve betrokkenheid, kan de overheid laten zien dat maatschappelijke inzet niet alleen bijdraagt aan anderen, maar ook aan het eigen welbevinden. In de interviews wordt de waarde van het voeren van het gesprek geregeld benoemd – zowel met naasten als in bredere maatschappelijke zin. Mensen zoeken woorden, herkenning en aanmoediging om vorm te geven aan hun ouder worden. Zo kunnen we als samenleving een positieve beweging stimuleren waarin ouder worden verbonden blijft met betekenis, invloed en samenhang.

De verhalen van deelnemers met een migratie-achtergrond onderstrepen dat ouder worden ook kan betekenen: navigeren tussen werelden. Hun verhalen laten zien hoe onzekerheid over internationale regelingen, verdeeldheid binnen families en culturele verwachtingen het ouder worden complexer maken. Zij brengen andere accenten in, die vragen om beter begrip en passende ondersteuning.

Conclusie

Deelnemers aan dit onderzoek laten zien dat goed ouder worden vraagt om meer dan alleen gezondheid of inkomen. Zij bereiden zich actief voor op een toekomst waarin autonomie, verbondenheid en zingeving centraal staan. Voor veel mensen blijft maatschappelijke betrokkenheid ook na pensionering een wezenlijk onderdeel van hun leven. Tegelijkertijd is er behoefte aan betere ondersteuning op thema's waarop mensen zelf minder invloed hebben – van wonen en juridische voorbereiding tot cultuur, zorg en informatievoorziening.

De verhalen laten zien dat ouderen geen homogene groep vormen. Zij verschillen in achtergrond, levensfase, overtuiging en mogelijkheden. Maar wat hen bindt, is de wens om zelf richting te geven aan het ouder worden – en daarin gezien en gesteund te worden. Een overheid die inzet op verbinding en ruimte voor gesprek, kan daarbij een krachtige bondgenoot zijn.



Aanbevelingen



Benut én ondersteun maatschappelijke betrokkenheid van ouderen.

Onze samenleving heeft ouderen hard nodig – als vrijwilligers, arbeidskrachten, mantelzorgers, buurtgenoten, ervaringsdeskundigen en rolmodellen. Nodig ouderen uit om in deze levensfase langgekoesterde wensen en ambities te realiseren en dromen te volgen. Investeer in hun mogelijkheden om bij te dragen.



Erken het belang van (betaald en onbetaald) werk in de latere levensfase.

Bevorder maatwerk voor mensen die willen blijven werken, en stimuleer een betekenisvolle afronding van de loopbaan. Laat werkgevers verantwoordelijkheid nemen, bijvoorbeeld via kennisoverdracht en flexibiliteit.



Erken en ondersteun het verlangen naar sociale verbinding.

Ontwikkel beleid dat uitnodigt tot participatie en ontmoeting, bijvoorbeeld via buurtinitiatieven, vrijwilligerswerk en gezamenlijke woonvormen en faciliteer dat. Communiceer hierbij positief en waardierend, niet vanuit 'moeten'. Stimuleer het maatschappelijk gesprek over ouder worden: open, laagdrempelige gesprekken in buurten, gezinnen en werkverbanden.



Ga ageism krachtig tegen.

Bevorder representatie van ouderen als krachtige, betrokken burgers. Weersta stereotiepe beeldvorming in beleid, media en dienstverlening. Zet juist in op beelden over de diversiteit van het ouder worden en intergenerationele verbinding.



Bied heldere informatie over juridische voorbereiding.

Veel mensen willen regie houden, maar weten niet goed hoe. Maak informatie over levenstestamenten, mentorschap en wilsverklaringen beter toegankelijk, ook voor laaggeletterden en mensen met een migratieachtergrond.



Ondersteun bewustwording over leefstijl en hersengezondheid.

Vergroot kennis over het effect van beweging, voeding en sociale en cognitieve activiteit op het verminderen van het risico op dementie. Gebruik hiervoor toegankelijke, niet stigmatiserende communicatie.



Creëer bewustzijn rond alcoholgebruik bij ouderen.

Veel respondenten gaven aan hier vragen of twijfels over te hebben. Ontwikkel specifiek beleid en voorlichting die aansluit bij de leefwereld van 50-plussers.



Neem de angst voor het verpleeghuis serieus.

Deze wordt breed gedeeld. Investeer in alternatieven, zoals kleinschalige, humane woonvormen met eigen regie. Laat zien dat het anders kan én anders wordt.



Investeer in kunst en cultuur.

Ouderen vinden daarin betekenis, sociale verbinding en expressie. Zorg voor toegankelijk cultureel aanbod en erken de maatschappelijke waarde van deelname door ouderen.



Bied gerichte ondersteuning voor mensen met een migratieachtergrond.

Hun situatie kent extra onzekerheden, onder andere rond pensioen en wonen. Stimuleer laagdrempelige hulp, heldere informatie en interculturele ondersteuning.

Wil je meer weten over Aletta?
Scan de QR code en bezoek onze website





aletta@rug.nl
www.rug.nl/aletta

House of Connections
Grote Markt 21
9712HR Groningen



[ajsph](#)



[alettajacobssph](#)



[@AlettaJacobsSPH](#)

De Aletta Jacobs School of Public Health is een samenwerkingsverband tussen de Rijksuniversiteit Groningen, het UMCG, de Hanze en NHL Stenden Hogeschool