



Leyden Academy
on Vitality & Ageing

Hoe oud denk jij?

Een gids voor beeld en taal over ouder
worden en oud-zijn

Oktober 2026



Inhoudsopgave

Meer dan je leeftijd	3	Waarom moeten we ageism tegengaan?	17
Onze inhoudsdeskundige	4	Hoe we kijken maakt het verschil	18
Wat is ageism?	5	Ouder worden is niet één verhaal	20
Denken, voelen en handelen	6	Hoe communiceer je leeftijdsinclusief?	21
Ageism is overal	7	Van stereotiep naar inclusief	22
Soms zitten de vooroordelen over leeftijd in ons eigen hoofd	9	Andere verhalen vertellen	24
Hoe ziet ageism eruit?	10	Woorden doen ertoe	25
Ageism kent vele gezichten	11	Beelden vertellen ook een verhaal	26
Enkele stereotyperingen en de werkelijkheid	12	En verder ...	27
Ageism op de werkvloer	13	Bronnen en aanvullende literatuur	29
Ageism in de media	15		
Beeld en taal	16		



Meer dan je leeftijd

Ouder worden is iets wat ons allemaal aangaat. Toch kijken we vaak anders naar ouder worden dan naar eerdere levensfasen. Stereotypen over leeftijd zijn diep verankerd in onze samenleving en beïnvloeden hoe we kijken naar anderen én naar onszelf.

Ageism, ook wel leeftijdsdiscriminatie, leeftijdsisme of seniorisme genoemd, gaat ervan uit dat ouderen allemaal hetzelfde beperkte scala aan gedragingen, capaciteiten, voorkeuren, beperkingen en behoeften hebben. Onnodig om te zeggen dat dit beeld te beperkt is en geen recht doet aan de diversiteit van mensen en hun levenslopen.

Deze gids helpt om ageism te herkennen, bespreekbaar te maken en tegen te gaan. Met aandacht voor de woorden die we gebruiken, de beelden die we laten zien en de manier waarop we naar ouder worden kijken.



Onze inhoudsdeskundige

Dr. Jolanda Lindenberg

Jolanda is sociaal-cultureel antropoloog en magna cum laude gepromoveerd. Ze onderzoekt sociaal-maatschappelijke processen die bijdragen aan een kansrijke samenleving voor ouderen. Bij Leyden Academy on Vitality & Ageing is ze hoofd onderzoek en programmaleider Inclusieve samenleving.

Contact lindenberg@leydenacademy.nl



Wat is ageism?

Denken, voelen en handelen

Ageism is één van de meest voorkomende vormen van discriminatie. Het gaat over hoe we **denken** (stereotypen), **voelen** (vooroordelen) en **handelen** (discriminatie) tegenover anderen en onszelf op basis van leeftijd ([WHO, 2021](#)).

Het treft mensen van alle leeftijden. In deze gids richten we ons op ageism op latere leeftijd.

In Nederland krijgt één op de drie oudere mensen ermee te maken ([EC, 2025](#), [ANBO PCOB, 2024](#)). Wereldwijd ervaart naar schatting de helft ageism ([WHO, 2021](#)).



Ageism is overal

Ageism komt overal in onze samenleving voor: op de werkvloer, in de zorg, in reclame, media, film en cultuur, maar ook in alledaagse gesprekken. De manier waarop we over leeftijd praten, beïnvloedt hoe we naar ouder worden kijken en hoe we mensen van verschillende leeftijden behandelen.

Veel vooroordelen zijn onbewust, het zijn houdingen die we hebben meegenomen terwijl we opgroeien en die we zien in de maatschappij om ons heen ([Levy e.a., 2009](#)).

Over het algemeen zien we oudere mensen als aardig, sympathiek, beleefd en respectvol die goed kunnen luisteren, maar ook als kwetsbare, onbuigzame, vergeetachtige 'toeschouwers van het leven' die niet over de nodige technologische vaardigheden en vitaliteit beschikken ([Center for Ageing Better, 2020](#)).



Ageism is overal

Soms kan ageism ontstaan vanuit bezorgdheid om het welbevinden van ouderen. Dit wordt ook wel *compassionate* of *benevolent ageism* genoemd ([Binstock, 1985](#)).

Ageism vanuit goede bedoeling, maar ook goedbedoelde communicatie kan als betuttelend worden ervaren en kan negatieve stereotypen versterken. Zeker wanneer de perspectieven van ouderen zelf niet worden meegenomen.



Soms zitten de vooroordelen over leeftijd in ons eigen hoofd

Ageism wordt niet alleen door anderen opgelegd. Mensen kunnen negatieve ideeën over ouder worden ook zelf hebben, dit op zichzelf betrekken en er naar gedragen, internaliseren. Dit wordt self-ageism genoemd ([Schuurman, 2024](#)).

Iemand kan bijvoorbeeld denken dat hij of zij 'afgeschreven' is, 'niet meer zoveel waard' is of bepaalde dingen op een bepaalde leeftijd niet meer kan.

Een negatief zelfbeeld kan het eigen gedrag en de mogelijkheden beperken. Dit kan leiden tot bijvoorbeeld slechtere fysieke en mentale gezondheid, minder motivatie om hulp te zoeken bij ziektes, een verminderd zelfvertrouwen en zelfs een kortere levensduur.



Hoe ziet ageism eruit?

Ageism kent vele gezichten

Veelvoorkomende patronen zijn:

- Ouderen reduceren tot veelal negatieve stereotypen. Bijvoorbeeld door ouderen neer te zetten als onproductief, kwetsbaar of afhankelijk.
- **Generaties tegenover elkaar zetten.** Bijvoorbeeld door te suggereren dat wat goed is voor de ene generatie, ten koste gaat van een andere generatie.
- Ouder worden gelijkstellen aan achteruitgang. Het latere leven wordt dan vooral beschreven als een periode van verlies, kwetsbaarheid en afhankelijkheid.



Enkele stereotyperingen en de werkelijkheid

Stereotype	Werkelijkheid
Oudere mensen zijn niet productief	Het aantal oudere werknemers neemt overal toe
Oudere mensen moeten beschermd worden	Oudere mensen zijn geen last die moet worden beheerst
Oudere mensen kunnen geen nieuwe dingen leren en niet met technologie omgaan	Oudere mensen kunnen zeker wel nieuwe vaardigheden leren en hebben zich gedurende hun leven aangepast aan technologische veranderingen en zullen dat blijven doen
Oudere mensen zijn wijs en alwetend	Oudere mensen zijn, net als andere volwassenen, heel verschillend en hebben niet alle antwoorden
Oudere mensen zijn rijk en hebben veel vrije tijd	De meeste oudere mensen zijn niet rijk en zetten zich op veel verschillende manieren in
Een beperking betekent dat iemand afhankelijk is	Iemand die een beperking heeft kan wellicht minder op één vlak, maar heel veel op andere vlakken. Vraag altijd voordat je hulp aanbiedt
Oudere mensen zijn eenzaam en verdrietig	Eenzaamheid is niet leeftijdsgebonden en komt voor onder alle leeftijdsgroepen. Het speelt op momenten



Ageism op de werkvloer

Ook op de arbeidsmarkt spelen leeftijdsstereotypen een belangrijke rol. Uit onderzoek blijkt dat een derde van de Nederlandse vijftig- tot zeventigjarigen aangeeft dat hun leeftijd hen benadeelt bij sollicitaties ([Oude Mulders, 2020](#)). Het idee dat oudere werknemers minder bekwaam zijn of minder goed nieuwe vaardigheden kunnen leren, kan zorgen dat zij minder opleidingsmogelijkheden krijgen, worden overgeslagen voor promoties of eerder uit het arbeidsproces verdwijnen ([Bouterse e.a., 2018](#); [Montizaan e.a., 2019](#); [van Selm, 2019](#)). Ook *self-ageism* speelt hierin een rol. Zo vragen zij ook minder vaak om opleidingen en scholing. Het moge duidelijk zijn dat deze aannames onjuist zijn.



“Neem de beste persoon die je kunt vinden, en laat je niet afschrikken omdat iemand toevallig een grijs kleurtje heeft. Die mensen hebben levenservaring, zijn supergemotiveerd en vallen niet snel in de stress.”

Arjan Lubach, tv-presentator (februari 2026)

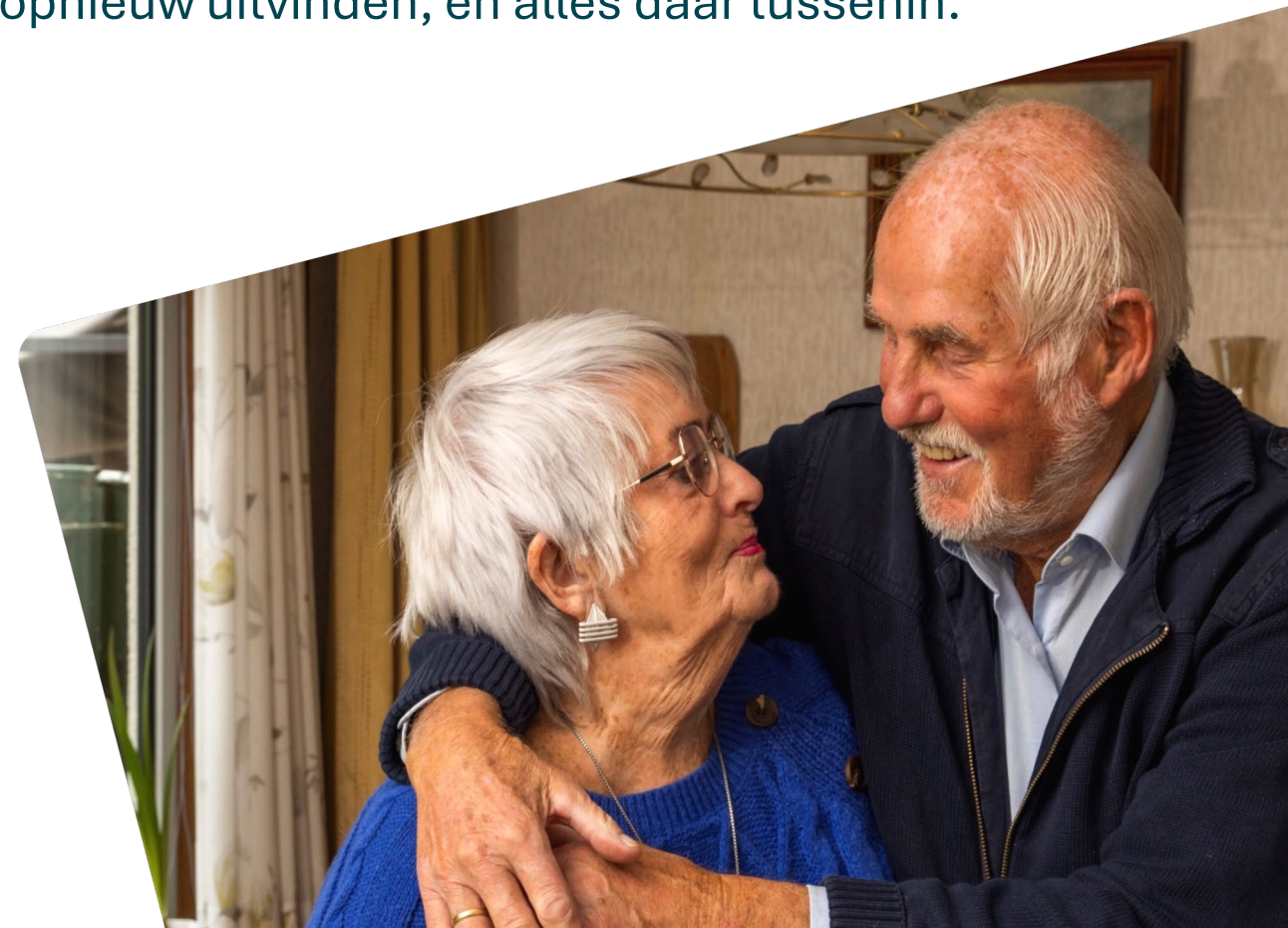


Ageism in de media

Media spelen een belangrijke rol in de manier waarop de samenleving naar ouder worden kijkt. Ze kunnen bestaande stereotypen versterken, maar ook bijdragen aan een realistischer en positiever beeld.

Als oudere mensen in beeld komen, zijn het vaak stereotiepe beelden en ontbreekt het nog aan variatie: of als kwetsbare, eenzame en zorgbehoevende oudere of als vitale, veelal reizende, gepensioneerde oudere ([Lindenberg, 2019](#)).

Terwijl de werkelijkheid óók bestaat uit mensen die werken, reizen, sporten, ondernemen, zorgen voor anderen, zich opnieuw uitvinden, en alles daar tussenin.



Beeld en taal

Naast beeld kan ook taal ageism versterken. Termen als ‘bejaarden’ en ‘oudjes’ worden in berichtgeving vaker op een leeftijdsdiscriminerende manier gebruikt dan meer passende termen zoals ‘ouderen’ en ‘oudere mensen’.



Waarom moeten we ageism tegengaan?

Hoe we kijken maakt verschil

Ageism is niet zonder gevolgen. Onderzoek toont aan dat negatieve opvattingen over ouderen en ouder worden gevolgen kunnen hebben voor gezondheid, welbevinden, sociale verbondenheid en participatie:

- Mensen die negatiever denken over ouder worden, leven gemiddeld 7,5 jaar korter ([Levy e.a., 2002](#))
- Ervaren ageism en negatieve opvattingen over ouder worden, hangen samen met een lager welbevinden en hogere zorgkosten ([Nelson ed., 2017](#); [Levy et al., 2020](#)).

Mensen die ageism ervaren:

- hebben een grotere kans op een slechtere fysieke en mentale gezondheid, waaronder depressieve symptomen ([D'Arrigo, 2022](#));
- voelen zich vaker sociaal geïsoleerd en eenzaam ([Ribeiro-Gonçalves e.a., 2022](#));
- zijn minder geneigd om fysiek actief en maatschappelijk betrokken te zijn ([von Humboldt e.a., 2024](#), [Ward et al., 2018](#)).



“ Kwetsbare ouderen, daar moet je voorzichtig mee zijn, daar moet je afstand van houden....
Ik heb geen besmettelijke ziekte!
Zoiets doet wat met je zelfbeeld.”

Léonore, 78 jaar



Ouder worden is niet één verhaal

Ouder worden wordt vaak voorgesteld als een onvermijdelijk proces van lichamelijke en mentale achteruitgang, als verlies en afhankelijkheid. Maar ouder worden is een continu proces dat al van jongs af aan begint.

Met de stijgende levensverwachting hebben we heel wat jaren erbij gekregen, eigenlijk een levensfase erbij! De periode na het werkende leven duurt steeds langer en biedt, net als eerdere levensfasen, ruimte om te leren, groeien, bijdragen en nieuwe keuzes te maken.

Toch waarderen we de laatste levensfase nog onvoldoende en kijken we te weinig naar de mogelijkheden en de invulling daarvan.

Met het ouder worden neemt ook de diversiteit toe. Mensen hebben verschillende levenslopen en verschillen in onder meer inkomen, gezondheid, sociale relaties, opleiding, werk en interesses. Ouderen vormen dan ook geen homogene groep.



Hoe communiceer je leeftijdsinclusief?

Van stereotiep naar inclusief

Hoe we over leeftijd praten en ouder worden in beeld brengen, beïnvloedt hoe we ernaar kijken. Leeftijdsinclusieve communicatie kan helpen ageism tegen te gaan en kan bijdragen aan een realistischer beeld van ouder worden; ouderen zelf, in publieke media en in de samenleving.

Bij het maken van een tekst, campagne of beeld, kunnen de volgende vragen richting geven:

- **Versterk ik een stereotype?** Zet ik ouderen eenzijdig neer als bijvoorbeeld kwetsbaar, afhankelijk, eenzaam en/of onbekwaam? Of toon ik een volwaardig mens?



Vervolg: van stereotiep naar inclusief

- Beschrijf ik de persoon of vooral de leeftijd?
Is de leeftijd echt relevant voor het verhaal?
- Laat ik diversiteit zien? Geef ik ruimte aan verschillende levenslopen, mogelijkheden, achtergronden en manieren van ouder worden?
- Past het verhaal bij de context? Doet het recht aan de boodschap en de persoon? Geef ik ouderen zelf een stem en worden hun perspectieven meegenomen?

En natuurlijk kun je altijd de doelgroep betrekken.



Andere verhalen vertellen

Ouderen zijn waardevol voor de maatschappij. Ze dragen op allerlei manieren bij aan onze economie, onze families, gemeenschappen en de samenleving.

Onderstaande feiten kunnen helpen andere verhalen te vertellen:

- Uit onderzoek blijkt dat vijftigplussers die een eigen bedrijf beginnen twee- tot driemaal succesvoller zijn dan dertigers ([Azoulay e.a., 2018](#)).
- Meer dan een derde van de werkenden is ouder dan vijftig jaar ([CBS, 2026](#)).
- Het aantal vrijwilligers is het hoogst onder 65- tot 74-jarigen, maar liefst 42%. Gemiddeld gezien besteedde ze daar zeven uur per week aan ([CBS, 2023](#)).
- Van de bijna 3,8 miljoen 65-plussers in Nederland woont 96% zelfstandig, voor de 75-plussers is dit 93% en voor de 85-plussers ruim 80% ([Ministerie VRO, 2024](#)).
- De levenstevredenheid is het hoogst bij mensen boven de 65-74 jaar ([RIVM, 2025](#), [CBS, 2026](#)).



Woorden doen ertoe

Liever niet	Overwegen waard
Bejaarden, senioren of oudjes	Oudere persoon, oudere mensen, mensen in het latere leven, iemands naam, of beschrijvende taal, bijvoorbeeld 65 jaar
Kwetsbaar, afhankelijk, zwak of verwijzen naar ziekte / medisch	Gebruik dit niet als generalisatie. Beschrijf de context wanneer dit relevant is
Golf, tijdbom, tsunami, crisis, dreiging	Gebalanceerd en positief bevestigend: mensen leven langer en voelen zich gezonder, langer leven als feit, en waar relevant ook een kans
Beschermende of betuttelende taal, bijvoorbeeld 'onze ouderen'	Spreek over oudere personen. Gebruik persoonlijke verhalen en perspectieven van ouderen
Vechten tegen, tegengaan, strijd	Ouder worden is een dynamisch proces, met ruimte voor acceptatie en adaptatie
Jong van geest, schattige oude dame	Beschrijf de context en wat iemand daadwerkelijk doet of wie iemand is



Beelden vertellen ook een verhaal

Liever niet	Overwogen waard
Eenzame of uitzonderlijke ouderen	Mensen in de gemeenschap, met familie, vrienden of anderen
Enkel kwetsbare, afhankelijke ouderen	Mensen die actief zijn én mensen die ondersteuning nodig hebben. Kwetsbaarheid met waardigheid
Focus op het hulpmiddel	Laat mensen van alle leeftijden zien die hulpmiddelen gebruiken en tegelijkertijd mensen die midden in het leven staan
Gerimpelde, samengevouwen handen	Toon bezigheden, activiteiten, relaties en betekenisvolle momenten
Half of vanaf de rug gefotografeerd	De persoon centraal in beeld
Sepiakleurig licht	Helder en natuurlijk licht
Digitaal minder vaardige ouderen	Laat mensen van verschillende leeftijden zien die technologie zelfstandig en vaardig gebruiken
Klassieke rolverdelingen	Ouderen, vrouwen en mannen in diverse rollen, met aandacht voor diversiteit
Beeld gemaakt met AI. AI leert van bestaande afbeeldingen en maakt daarom vaak een gemiddeld en stereotiep beeld	(Opdracht)fotografie of leeftijdsinclusieve beeldbanken zoals bijvoorbeeld de gratis foto's van Age without Limits



En verder...

“ Ouder worden is geen probleem dat we moeten oplossen. Het is een levensfase die we beter moeten leren begrijpen, waarderen en verbeelden. Een samenleving waarin iedereen kan meedoen, vraagt om een andere kijk op ouder worden. Het gaat niet om het vervangen van een negatief beeld door een uitsluitend positief beeld. Ook kwetsbaarheid, verlies, afhankelijkheid en ziekte kunnen onderdeel zijn van het latere leven. Het gaat erom dat deze aspecten niet het hele verhaal bepalen. ”

Dr. Jolanda Lindenberg



Bronnen en aanvullende literatuur

- [Age-positive image library | Centre for Ageing Better](#)
- Allen, J. O., Elias, L. K., & Greenwood, J. C. (2022). Differences and Disparities in Ageism Affecting Older US Adults: A Review. *Current Epidemiology Reports*, 10(1), 17–32. <https://doi.org/10.1007/s40471-022-00316-6>
- Allen, J. O., Moïse, V., & Onishi, S. (2025). Black-White Differences Related to Ageism and Health: Evidence from the Experiences of Aging in Society Project. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*. <https://doi.org/10.1007/s40615-025-02326-8>
- American Society on Aging (2026). [Ageism Awareness Day](#).
- ANBO-PCOB (2024). [Onderzoek leeftijdsdiscriminatie](#).
- Avidor, S., Ayalon, L., Palgi, Y., & Bodner, E. (2017). Longitudinal associations between perceived age discrimination and subjective well-being: Variations by age and subjective life expectancy. *Aging & Mental Health*, 21(7), 761–765. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1156050>
- Azoulay, P., Jones, B. F., Kim, J. D., & Miranda, J. (2020). Age and High-Growth Entrepreneurship. *American Economic Review: Insights*, 2(1), 65–82. <https://doi.org/10.1257/aeri.20180582>
- Bai, X., Lai, D. W. L., & Guo, A. (2016). Ageism and Depression: Perceptions of Older People as a Burden in China: Predictors of Depression among Older People in China. *Journal of Social Issues*, 72(1), 26–46. <https://doi.org/10.1111/josi.12154>
- Binstock, R. H. (1985). The oldest old: A fresh perspective or compassionate ageism revisited? *The Milbank Memorial Fund Quarterly. Health and Society*, 63(2), 420–451.
- Bouterse, M., Dekker, F., Gorter, M., Mevissen, J., & Oostveen, A. (2019). *Actieplan ‘Perspectief voor vijftigplussers’: Monitorrapportage 2018* (Publicatienr. 17105). Regioplan. <https://www.regioplan.nl/wp-content/uploads/2019/07/17105-Actieplan-50-Monitorrapportage-2018-Regioplan.pdf>
- CBS (2022). [Kernprognose 2022-2070](#).
- D’Arrigo, T. (2022). Ageism Takes Toll on Physical, Mental Health. *Psychiatric News*, 57(9), appi.pn.2022.09.9.5. <https://doi.org/10.1176/appi.pn.2022.09.9.5>
- EveryAge Countrs (2026). [Age isn’t the problem. Ageism is. Compass](#).
- Fernandez-Ballesteros, R., Olmos, R., Santacreu, M., Bustillos, A., & Molina, M. A. (2017). The role of perceived discrimination on active aging. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 71, 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.02.004>
- *Global report on ageism*. (2021). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>



Vervolg: bronnen en aanvullende literatuur

- Hooker, K., Mejía, S. T., Phibbs, S., Tan, E. J., & Stevens, J. (2019). Effects of Age Discrimination on Self-perceptions of Aging and Cancer Risk Behaviors. *The Gerontologist*, 59(Supplement_1), S28–S37. <https://doi.org/10.1093/geront/gny183>
- Joint Research Centre (2024). Addressing ageism: a key priority for a society of longevity.
- Kang, H., & Kim, H. (2022). Ageism and Psychological Well-Being Among Older Adults: A Systematic Review. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, 23337214221087023. <https://doi.org/10.1177/23337214221087023>
- Levy, B. R., Slade, M. D., Chang, E.-S., Kanno, S., & Wang, S.-Y. (2020). Ageism Amplifies Cost and Prevalence of Health Conditions. *The Gerontologist*, 60(1), 174–181. <https://doi.org/10.1093/geront/gny131>
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261–270. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.261>
- Levy, B. R. (2009). Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. [10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x)
- Lindenberg, J. (2019). *Beeldvorming van ouderen*. Ministerie van VWS. <https://open.overheid.nl/details/ronl-155e11d1-72ea-4bbe-b425-46478f7cbbf5>
- Montizaan, R., Nieste, M., & Poullissen, D. (2019). Investeren in menselijk kapitaal: Een gecombineerd werknemers- en werkgeversperspectief. *Industry Paper, Netspar Design Paper*, 121(2). https://www.netspar.nl/wp-content/uploads/P20190502_DP121_Montizaan.pdf
- Nelson, T. D. (Ed.). (2017). *Ageism: Stereotyping and Prejudice against Older Persons* (2nd ed.). The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/10679.001.0001>
- Oude Mulders, J. (2020). Leeftijdscriminatie ervaren door oudere werknemers. *Demos: Bulletin over bevolking en samenleving*. *Demos*, 36(8), 8. <https://nidi.nl/demos/leeftijdscriminatie-ervaren-door-oudere-werknemers/>
- Ribeiro-Gonçalves, J. A., Costa, P. A., & Leal, I. (2023). Loneliness, ageism, and mental health: The buffering role of resilience in seniors. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100339. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100339>
- Schuurman, B., Achterberg, W. P., Abma, T. A., & Lindenberg, J. (2024). On the limits of communication: The liminal positioning of older adults and processes of self-ageism and ageism. *Journal of Aging Studies*, 71, 101255. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2024.101255>
- Van Selm, M. (2019). *Jong geleerd, oud gedaan: Beeldvorming over oudere werknemers* (Inaugural Lecture No. 610). Universiteit van Amsterdam. https://www.uva.nl/binaries/content/assets/uva/nl/onderzoek/promoveren/selm_van_martine.pdf



Bedankt!

lindenberg@leydenacademy.nl



Leyden Academy
on Vitality & Ageing

Poortgebouw Zuid
Rijnsburgerweg 10
2333 AA Leiden

(+31) 071 524 09 60
info@leydenacademy.nl
leydenacademy.nl