



Hoezo 'OUD'?

> Dé oudere bestaat niet. Iedereen is anders

Toch vervallen we gemakkelijk in stereotypen wanneer we over ouderen denken, spreken of schrijven. Die **vereenvoudigde beelden doen geen recht aan de grote diversiteit binnen deze groep**. Ze bepalen mee hoe anderen naar ouderen kijken, welke kansen ze krijgen en welke plaats ze innemen in onze samenleving.

> Ageism

Ageisme is de verzamelnaam voor negatieve stereotypen, vooroordelen en discriminatie op basis van leeftijd. **Daardoor wordt ouder worden nog te vaak geassocieerd met afhankelijkheid, achteruitgang en ziekte.**

Veel mensen proberen zich daarom zo lang mogelijk van het label "oud" te distantiëren. Zelfs ouderen nemen die negatieve beelden soms over, wat hun zelfvertrouwen, eigenwaarde en welzijn kan aantasten.

> Gevolgen

Negatieve beeldvorming blijft dus niet zonder gevolgen. **Ze beïnvloedt niet alleen hoe de samenleving met ouderen omgaat, maar ook hoe ouderen naar zichzelf kijken.** Op langere termijn wordt ageisme bovendien in verband gebracht met een minder gunstige evolutie van de mentale en fysieke gezondheid.

> Rol van overheden in het bijsturen van de beeldvorming over ouderen

Representatie en nuancering zijn daarbij essentieel. Beide elementen werden opgenomen in het **Vlaams Ouderenbeleidsplan 2020-2025** en maken ook deel uit van de beheersovereenkomst van de VRT.

Voor meer info:

www.vlaamse-ouderenraad.be/goudenblik

V.U.: Magda De Meyer - Vlaamse Ouderenraad - Prinsenstraat 8-10 - 1000 Brussel

*Dé award voor
beeldvorming
over ouderen!*

de GOUDEN blik

WINTERCIRCUS GENT
7 oktober 2026



*Hang deze checklist
op een zichtbare plaats
en zorg voor een correcte vibe!*



8 ADVIEZEN VOOR EEN GENUANCEERDE EN CORRECTE BEELDVORMING ROND OUDEREN



01 Focus niet uitsluitend op leeftijd

Herleid mensen niet enkel tot hun leeftijd. Oudere personen hebben, net als iedereen, uiteenlopende interesses, rollen en identiteiten. Toon hen daarom ook in contexten die niets met ouder worden of zorg te maken hebben.

02 Betrek ouderen zelf bij communicatie en beleid

Laat ouderen mee beslissen hoe ze worden afgebeeld en hoe beleid rond hen wordt vormgegeven.

03 Toon ouderen als volwaardig onderdeel van de samenleving

Ouderen vormen een belangrijk deel van de bevolking en leveren op uiteenlopende manieren een bijdrage aan de samenleving. Breng daarom ook hun verschillende rollen en talenten in beeld: als vrijwilliger, werknemer, mantelzorger, buur, grootouder, bestuurder, kunstenaar of ondernemer.

04 Breng diversiteit in beeld

De groep ouderen is bijzonder divers. Er zijn verschillen in leeftijd, generatie, afkomst, socio-economische situatie, opleiding, religie, gender, seksuele oriëntatie, interesses en gezondheid. Vermijd uitspraken die iedereen over dezelfde kam scheren.

05 Benadruk competentie naast kwetsbaarheid

Evenwichtige beeldvorming waarin zowel sterktes als beperkingen voorkomen, verlaagt stereotypering.

06 Vermijd stereotiep tekst- en beeldgebruik

Vermijd clichés zoals de hulpeloze oudere of de overdreven energieke "spring-in-'t-veld". Toon ouderen als gewone mensen in een herkenbare, dagelijkse context en gebruik bij voorkeur realistische, niet-geposeerde beelden. Realistische foto's helpen stereotypering te doorbreken.

07 Besteed aandacht aan het woordgebruik

Taal beïnvloedt beeldvorming. Vermijd daarom betuttelende of negatieve termen zoals bejaarden, bomma's, bompa's en verkleinwoorden. Kies liever voor neutrale termen zoals senioren, ouderen, oudere personen of oudere volwassenen. Zo leg je de nadruk op mensen, niet op leeftijd als beperking.

08 Stimuleer inter-generatieel contact

Projecten waarbij verschillende generaties elkaar ontmoeten, helpen om vooroordelen en afstand te verkleinen. Door samen ervaringen te delen en elkaar beter te leren kennen, ontstaat meer begrip en waardering tussen jong en oud.