



Seniorencoach

Geef ouderen meer  
toekomst  
Proefles



**Sonnevelt**   
*Opleiders voor vitaal leven*

# Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding lees je in deze proefles het eerste hoofdstuk van de lesmap.

De lesmap van de opleiding Seniorencoach is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken.

- 1 **De senior in de 21e eeuw**
- 2 Gezondheid en ziekte bij senioren
- 3 Psychologie van ouder worden
- 4 Vaardigheden seniorencoach
- 5 Omgaan met verlies
- 6 Steeds opnieuw hetzelfde
- 7 De kracht van de ouderdom
- 8 Het naderende levenseinde
- 9 Weerbaarheid en assertiviteit
- 10 Dementie en parkinson
- 11 Bijlagen

# De senior in de 21e eeuw

## 1.1 Introductie

Mensen worden gemiddeld steeds ouder en mede daardoor groeit de groep senioren gestaag, zowel in absolute als in relatieve zin. Bovendien blijven senioren over het algemeen steeds langer vitaal en zelfstandig, waardoor ze een langdurige en prettige oude dag kunnen hebben. Senioren zijn draagkrachtig en hebben de middelen om een actief bestaan te leiden. De meeste ouderen van nu zijn totaal niet meer te vergelijken met veel ouderen van vroeger die zich, na een leven lang hard werken, terugtrokken en rustig afbouwden naar het einde.

Toch is ouder worden ook nu niet altijd gemakkelijk. Het gezegde ‘Iedereen wil oud worden, niemand wil het zijn’ zegt wat dat betreft genoeg. Ouderdom en veroudering worden over het algemeen nog altijd geassocieerd met negatieve zaken. Senioren worden – als ze ouder worden – in toenemende mate geconfronteerd met de gevolgen van veroudering. Ze gaan fysiek achteruit, er komen meer kwaaltjes en pijntjes, de mobiliteit vermindert en het geheugen gaat achteruit. Veel senioren krijgen te maken met fysieke ouderdomsklachten en mogelijk geestelijke achteruitgang in de vorm van dementie. Op hoge leeftijd worden ze vaak hulpbehoevend. Bovendien worden ze steeds meer geconfronteerd met de dood door wegvallende leeftijdsgenoten. Eenzaamheid en isolatie zijn veelvoorkomende problemen onder senioren. Bovendien kunnen deze factoren elkaar versterken waardoor een negatieve spiraal ontstaat.

Dit alles maakt dat senioren worstelen met zingevingsvraagstukken: waar doen ze het eigenlijk voor? Is het allemaal nog wel de moeite waard? Ze kunnen het gevoel krijgen anderen alleen maar tot last te zijn en geen zinvolle bijdrage meer te kunnen leveren. Vaak kunnen deze senioren met deze problematiek niet goed terecht bij hun partner, familie of vrienden. Zij hebben geen tijd, zin of niet de mogelijkheden om passende hulp te bieden.

Een seniorencoach is opgeleid om senioren met deze problematiek te helpen. Gezien het feit dat door de vergrijzing het aantal senioren blijft stijgen in de komende jaren, zal er een steeds grotere behoefte zijn aan zorg en aandacht vanuit deze groep. Senioren hebben specifieke problemen en behoeften en dit vraagt om een professionele en gespecialiseerde begeleiding. De geriatrie richt zich op kwetsbare ouderen die meerdere aandoeningen tegelijk kunnen hebben. Senioren willen echter niet alleen goede medische zorg, zij willen gehoord en gesteund worden. De verwachting is dan ook dat de vraag naar professionele seniorencoaches sterk zal toenemen in de komende jaren.

## 1.2 Opbouw van de opleiding Seniorencoach

In deze opleiding wordt de begeleiding van senioren en hun mogelijke problematiek behandeld. Dit komt tot uiting in de volgende opbouw.

Hoofdstuk 1 is een inleiding waarbij wordt ingegaan op wie senioren zijn en hoe deze groep weer kan worden onderverdeeld. Een aantal statistieken komt aan bod zodat de groei van de groep senioren in cijfers kan worden uitgedrukt. De maatschappelijke consequenties van de vergrijzing en stijgende levensverwachting worden behandeld en mogelijke oplossingen worden aangedragen. Senioren zijn regelmatig mantelzorgers in de huidige participatiemaatschappij, in het eerste hoofdstuk wordt dit besproken.

In hoofdstuk 2 wordt de gezondheid van ouderen behandeld. Wat zijn de gevolgen van de onontkoombare fysieke veroudering? De specifieke lichamelijke ouderdomsziekten en kwalen worden behandeld en mogelijke oplossingen daarvoor.

Hoofdstuk 3 gaat over de psychologie van ouder worden: wat zijn de emotionele en mentale gevolgen? Typische psychische ouderdomskwalen en ziekten zullen worden behandeld en hoe daarmee om te gaan. Het omgaan met veranderingen in leefomstandigheden komt aan bod.

In hoofdstuk 4 worden de seniorencoach vaardigheden behandeld. Hierin komen onder meer aan bod de intake en de begeleiding, de therapeutische vaardigheden en gespreksvaardigheden, contra-indicaties, supervisie en intervisie en het belang van je eigen ontwikkeling als mens en therapeut.

Vervolgens draait het in hoofdstuk 5 om het omgaan met verlies, in de breedste zin van het woord: verlies van jeugd, gezondheid, mobiliteit, werk, idealen en natuurlijk het verlies van dierbaren. Loslaten, accepteren en rouwverwerking zijn centrale thema's.

In hoofdstuk 6 wordt het belang van een sociaal netwerk en relaties benadrukt. Hoe kunnen ouderen gevoelens van eenzaamheid en isolatie voorkomen? Welke praktische stappen kunnen ze zetten om aansluiting te vinden bij anderen, zowel jong als oud? De woonsituatie is in dit opzicht een belangrijk punt. De behoefte van ouderen aan intieme relaties en intimiteit wordt behandeld. De waarde van systemisch werk wordt beschreven.

Hoofdstuk 7 gaat over de kracht van de ouderdom en zingeving als senior: hoe geef je (opnieuw) zin aan een leven dat al grotendeels voorbij is? Daarover volgen enkele bespiegelingen. Er wordt een aantal praktische mogelijkheden aangedragen.

In hoofdstuk 8 wordt het naderende levenseinde behandeld, een zwaar onderwerp, maar wel de realiteit voor hoogbejaarde mensen. Hoe gaan zij om met het besef van de eigen sterfelijkheid en wat kunnen ze doen om hun laatste levensfase zo goed mogelijk te laten verlopen? Afscheid nemen en verzoenen kunnen op het einde de aandacht opeisen. De uitvaart en de nalatenschap zijn tevens belangrijke taken die tijdig moeten worden geregeld. Hoe gaat stervensbegeleiding of palliatieve zorg in zijn werk? Het recht op zelfbeschikking, euthanasie en de wetgeving op dit gebied wordt behandeld.

Hoofdstuk 9, Weerbaarheid en assertiviteit: ouderen zijn regelmatig het slachtoffer van mishandeling, verwaarlozing en oplichting. Het aanleren van bepaalde (verbale en non-verbale) vaardigheden en technieken kunnen de weerbaarheid en assertiviteit verhogen. Ook komt het model van geweldloze communicatie aan bod.

Hoofdstuk 10 gaat over vormen van dementie en Parkinson, hoe daarmee om te gaan en de impact op familie en verzorgende(n).

De lesstof is geschreven in de hij-vorm, dit bevordert het lezen, maar waar hem/hij staat, gaan we gelijktijdig uit van haar/zij. Bij elk hoofdstuk zijn opdrachten en aanbevolen literatuur toegevoegd. In de bijlagen vind je de theorievragen, de voorwaarden om een portfolio en presentatie te maken en de verplichte literatuur.

## 1.3 Geschiedenis van de benadering van ouderen

Ouderdom is in de westerse geschiedenis over het algemeen weinig gewaardeerd. Lange tijd werd ouderdom gelijkgesteld met verval, hulpbehoevendheid en niet-productief zijn. Nog geen eeuw geleden was het leven voor ouderen een stuk harder dan nu. Als je oud was en gebreken begon te vertonen, werd je in principe afgeschreven. Dan was je aangewezen op de hulp van familie, maar garanties waren er eigenlijk niet. Veel ouderen vervielen dan ook in armoede omdat ze niet goed meer in hun onderhoud konden voorzien.

In de donkere middeleeuwen werden weinigen ouder dan zo'n 50 jaar door het harde bestaan met lange werkdagen en zware lichamelijke arbeid. Ziekten waren al snel dodelijk door de gebrekkige medische kennis en de slechte hygiëne. De pest, toepasselijk 'de zwarte dood' genoemd, maakte vooral tijdens de grote epidemie van midden 14e eeuw bijzonder veel slachtoffers waardoor de hele maatschappij ontwricht raakte. Naar schatting een derde van de bevolking overleed in enkele jaren tijd! Mensen van 60 jaar en ouder werden in die tijd als hoogbejaard beschouwd en vrijwel niemand haalde de 80. Uiteraard werden welgestelde mensen in de adel en geestelijkheid gemiddeld genomen een stuk ouder door de betere leefomstandigheden.

Vooraf uit de middeleeuwen zijn weinig positieve uitingen over ouderdom bewaard gebleven. In geschriften en schilderijen van die tijd werden vooral de negatieve kanten van ouderen in beeld gebracht, en werden ze nogal eens belachelijk gemaakt. Belastinginners en woekeraars werden afgebeeld als oude mannen en ook oude vrouwen werden niet gespaard, omdat die vaak in beeld kwamen als heksen, kwakzalvers of bordeelhoudsters. Velen vonden oude mensen vies en men geloofde dat zij beter geen seks meer konden hebben. Het was dus geen pretje om oud te worden in deze tijden.

Gelukkig zijn er goed gedocumenteerde voorbeelden bekend van oude wijze mannen die leefden in lang vervlogen tijden. De Griekse wijsgeren Plato (427- 347 v.Chr.), Socrates (469-399 v.Chr.) en Aristoteles (384- 322 v.Chr.) waren allen gerespecteerde mannen toen ze op leeftijd waren, al behoorden ze natuurlijk wel tot de elite van de samenleving. Toch waren ook zijzelf niet bijzonder positief over het proces van veroudering. Plato legde de woorden van Socrates vast toen deze als 70-jarige tot de gifbeker was veroordeeld: "Als ik nog langer moet leven, zal het misschien noodzakelijk zijn de lasten van



# Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Seniorencoach. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studietoestel.

Bekijk de actuele data van de open dagen en meld je aan!

de ouderdom te ondervinden: minder goed te zien en te horen, slechter te denken, moeilijker dingen te leren en te onthouden.” Volgens Aristoteles was de mens lichamenlijk op zijn sterkst tussen zijn 20e en 35e en het geestelijke hoogtepunt zou rond het 49e levensjaar liggen. Ouderdom zou volgens hem niet per se gepaard gaan met wijsheid. Geestelijk actief blijven was belangrijk.

In de geschiedenis van Nederland zijn genoeg voorbeelden van oude wijze mannen, met name in de *Gouden Eeuw*. Johan van Oldenbarnevelt (1547-1619) was tot op hoge leeftijd raadspensionaris van Holland, de belangrijkste politieke functie destijds. Op 72-jarige leeftijd werd hij onthoofd door zijn politieke tegenstanders, die hem eerst nog wilden sparen omdat hij ‘oud en versleten’ zou zijn. Een andere raadspensionaris die heel oud is geworden, is Jacob Cats (1577-1660), een bekend dichter. Zij behoorden echter tot de uitzonderingen op de regel. Over het algemeen was de beleving van de ouderdom in deze periode erg negatief.

Aan het begin van de 17e eeuw ontstonden de eerste *oudeliedenhuizen* waar oudere mannen en vrouwen konden worden verzorgd, vaak met strenge toelatingsregels en weinig luxe. Je moest een bepaalde leeftijd hebben bereikt, van onbesproken gedrag zijn, vaak met een verklaring van een kerkelijke instantie. Persoonlijke eigendommen moesten worden afgegeven en alle bezit zou bij overlijden aan het huis vervallen. Het is niet altijd duidelijk wat er gebeurde met (lichamelijk en/of geestelijk) chronisch zieke en invalide ouderen. Waarschijnlijk was het vaak een bont gezelschap van ouderen, zieken en zwakken. Pas in de 20e eeuw werd een beter onderscheid gemaakt, zodat de zorg beter kon worden afgestemd. Er kwam langzamerhand meer luxe en comfort. De strenge huisreglementen en de rechteloze positie werden pas in de jaren vijftig van de 20e eeuw afgeschaft.

Ook tijdens de *Verlichting*, een stroming die in de 18e eeuw ontstond, kwam weinig verandering in de kijk op ouderen. Deze stroming had een optimistische kijk op de vooruitgang en kenmerkte zich door een rationele benadering van de werkelijkheid met gebruik van wetenschappelijke methodes om de wetten van de natuur te doorgronden. De Verlichting was een tijd van groot vertrouwen in de menselijke mogelijkheden en de oudere mens paste niet goed in dit beeld. Die was immers een vertegenwoordiger van verouderde kennis en ideeën. Je kon aanzien en status verwerven door intelligentie, kennis, creativiteit en bezit, maar niet door het bereiken van een hoge leeftijd. Veel ouderen waren nog steeds aangewezen op armenzorg en liefdadigheid.

In 1854 kwam de Armenwet tot stand, dat als uitgangspunt had de armenzorg en liefdadigheid wettelijk te regelen. Armen en hulpbehoevenden die niet tot een kerkelijke gezindte behoorden, konden altijd een beroep doen op staatszorg.

Pas aan het eind van de 19e eeuw veranderde de maatschappelijke opstelling tegenover ouderen langzaam, mede door invloed van de stijgende welvaart die de industrialisering met zich meebracht. Er bleef echter lange tijd discussie over de volgende vraagstukken: of de oudedagsvoorziening een individuele of maatschappelijke verantwoordelijkheid was, op welke leeftijd men er dan voor in aanmerking zou komen en hoe hoog die uitkering dan zou moeten zijn.

Echte verbetering kwam pas na de Tweede Wereldoorlog en de wederopbouw, toen concrete stappen werden gezet. Er was grote angst voor sociale onrust en men wilde een nieuwe crisis als in de jaren dertig voorkomen.

In 1947, kort na de Tweede Wereldoorlog, voerde de toenmalige minister Willem Drees de *Noodwet ouderenvoorziening* in die ouderen voorzag van een inkomen na hun 65e. Dit was het begin van de *verzorgingsstaat*. Het leverde hem de bijnaam ‘vadertje Drees’ op. Van 1948 tot 1958 was hij minister-president. Deze regeling voor ouderen werd wegens succes steeds verlengd en in 1956 werd het officieel omgevormd tot de *Algemene Ouderdomswet* (AOW). Ouderen kregen het wettelijke recht op zaken als een pensioen na het arbeidzame bestaan, vastgesteld op de leeftijd van 65 jaar. Vanaf toen was de AOW een verplichte verzekering voor iedereen waarbij de premies gedurende de arbeidsjaren werden geheven naar draagkracht. In het begin was het AOW bedoeld als bodemvoorziening, maar in 1965 is het op een sociaal minimumniveau gebracht. Overigens werd Drees zelf stokoud, mede door zijn eenvoudige en sobere leefstijl: pas op 101-jarige leeftijd overleed hij, in 1988. Hij heeft dus lang van zijn pensioen kunnen genieten! Pas nu wordt de AOW-leeftijd stapsgewijs aangepast.

De gezondheidszorg verbeterde in snel tempo vanaf de naoorlogse jaren, waardoor de levensverwachting sterk steeg. Waar ouderen vroeger al snel in een armenhuis terechtkwamen, werden ze vanaf de jaren vijftig gestimuleerd om in een van de vele bejaardenhuizen te gaan wonen. Vanaf de jaren zeventig was het beleid erop gericht om oudere mensen juist zo veel mogelijk thuis te laten wonen in verband met woningnood.

Er kwamen vanuit de overheid steeds meer voorzieningen en instanties voor oudere mensen. De hulpverlening werd in de loop der jaren verder geprofessionaliseerd. Toch werd door de ouderen nog steeds een groot beroep gedaan op het informele zorgcircuit, zoals de onbetaalde hulp vanuit de naaste omgeving ook wel werd genoemd. Familie, vrienden en burens zijn vaak een betrouwbaar vangnet, al willen veel ouderen hen niet te veel belasten.

De ouderen van tegenwoordig zijn veel mondiger en actiever dan de generatie voor hen, die ook wel de stille generatie wordt genoemd omdat ze alles zonder klagen verdroegen en trouw waren aan het gezag. De stille generatie is in een heel andere tijd geboren, namelijk de crisisjaren voor de oorlog. Zij hebben bewust de oorlog meegemaakt en de ellende die hieruit volgde. Ze moesten daarna hard werken om het land weer op te bouwen en er was geen tijd om te klagen. Vervolgens kwam de protest- of babyboomgeneratie, geboren in de naoorlogse jaren. Zij groeide op in grotere welvaart dan hun ouders en kregen meer kansen om zich te ontwikkelen en maatschappijkritische vragen te stellen. Onder de babyboomers waren dan ook veel hippies die een vrijgevochten bestaan leidden.

Later kwamen een deel van hen terecht in machtsposities in de politiek en het bedrijfsleven. Deze generatie heeft inmiddels de pensioengerechtigde leeftijd bereikt en zal heel anders tegen ouder worden aankijken dan de stille generatie voor hen. Ze zijn over het algemeen actiever en veeleisender en zullen zich niet ‘oud en afgeschreven’ voelen. Een deel zal door willen werken of op een andere manier zinvol bezig willen zijn. Dit is natuurlijk een hoopvolle ontwikkeling.



## 1.4 Statistieken: cijfers achter de vergrijzing

Volgens de cijfers van het CBS waren er in 2014 ca. 2,9 miljoen 65-plussers op een totale bevolking van 16,8 miljoen. Dit komt neer op 17% van de totale bevolking. Onder die 2,9 miljoen waren ruim 700.000 80-plussers, de groep die je hoogbejaard zou kunnen noemen. Ook waren er bijna 2100 100-plussers, waarvan het overgrote deel vrouw. Daarvan waren er ongeveer 80 zelfs 105-plus. De oudste nog levende vrouw is anno 2015 maar liefst 109 jaar en de oudste nog levende man 107 jaar. Dit betekent dat zij nog bewust de Eerste Wereldoorlog hebben meegemaakt! Tijdens de Tweede Wereldoorlog waren ze al dertigers en hun pensioen krijgen ze al sinds begin jaren zeventig. Voor zover bekend, hebben in Nederland inmiddels 27 mensen ooit de leeftijd van 110 jaar behaald. De hoogst behaalde erkende leeftijd wereldwijd is van Jeanne-Louise Calment (1875-1997) die 122 jaar werd. Er zijn nu en in het verleden wel claims geweest van mensen die zeggen veel ouder te zijn, maar zij konden dit niet bewijzen. Er komen dus steeds meer 100-plussers, maar het is nog steeds een bijzonderheid. Het zou kunnen dat dit verandert in de komende decennia, als de grote groep babyboomers en de generatie daarna hoogbejaard gaan worden.

De verwachting is dat het aantal ouderen in de komende jaren versneld zal toenemen. Er is dus sprake van een vergrijzing van de bevolking. De bevolkingsprognose van het CBS stelt dat het aantal 65-plussers tot een hoogtepunt van 4,7 miljoen zal komen in 2041, waarna dit aantal enige tijd stabiel zal blijven. Dit zou erop neerkomen dat in dat jaar 26% van de totale bevolking 65-plus is, in vergelijking met 17% in 2014. In het begin zal vooral het aandeel van 65-79-jarigen sterk stijgen en vanaf 2025 neemt ook het aandeel 80-plussers toe. Naar verwachting zal het aandeel 65-plussers onder de niet-westerse allochtone bevolking (Turken, Marokkanen, Surinamers, Antillianen etc.) sterk stijgen in de komende decennia.

Veel 65-plussers van nu zullen ruim in de 80 of zelfs in de 90 worden. Het aantal 100-plussers is ook flink gestegen. In 2014 waren ongeveer 2100 mensen 100 jaar of ouder, een verdubbeling ten opzichte van het niveau van het jaar 2000 (CBS). Onder hen zijn nu veel meer vrouwen (1815) dan mannen (278), maar in de komende jaren zullen steeds meer mannen hun honderdste verjaardag halen. Volgens het CBS zal het aantal 100-plussers in 2025 weer verdubbeld zijn.

## 1.5 De levensfasen van senioren

Wanneer spreek je van een senior? Daar is geen vaste definitie voor, maar het heeft wel met leeftijd te maken. Senior is Latijn voor 'de oudere' (van senere, dat oud worden betekent). Een senior is iemand die bij de oudere generatie behoort, net zoals een junior een vertegenwoordiger is van de jongere generatie. Binnen een bedrijf wordt iemand als senior aangemerkt wanneer hij een functie langere tijd heeft beoefend. Dat betekent niet meteen dat je dan qua leeftijd 'oud' bent.

In de praktijk word je bij de senioren groep gerekend vanaf ca. 55 à 60 jaar. Dan begint de 'derde leeftijd', van het Franse le troisième âge, na de jeugd en het 'actieve' volwassen bestaan. Je hebt in principe nog een hele tijd voor je, maar je arbeidzame bestaan zit er dan al (voor het grootste deel) op. Rond deze tijd wordt de balans van het leven



“Sterven en rouw zijn echter niet op te lossen. In die situaties help je het best door met een stille en luisterende houding nabij te zijn”

**Desiree van Helmond**  
Docent Seniorenccoach

opgemaakt. Vrouwen, en in mindere mate mannen, hebben dan net de overgang achter de rug en maken zich op voor een nieuwe levensfase. Op deze leeftijd ben je ouder, maar zeker nog niet oud en het kan juist het begin van een nieuwe bloeitijd inluiden.

Deze periode wordt vaak aangegrepen om dingen te doen waar je geen tijd voor had toen je jonger was. Zelfs als 65-plusser hoeft de leeftijd nog geen beletsel voor een leuk en actief leven te zijn. Integendeel, na de pensioenleeftijd krijgen de meeste mensen meer tijd omdat ze niet meer hoeven te werken. Leeftijd is relatief, het is maar een getal. Het gaat erom hoe je in het leven staat en wat je nog allemaal doet. Kijk je vooruit en focus je op wat nog mogelijk is, of kies je er juist voor om in het verleden te leven en te focussen op beperkingen? De levenshouding is bepalender voor levensgeluk dan alleen je leeftijd. Elke senior gaat hier weer anders mee om.

Vanaf ongeveer 75 à 80 jaar begint de 'vierde leeftijd', de gevorderde ouderdom die wordt gekenmerkt door afhankelijkheid en kwetsbaarheid bij veel ouderen omdat de aandoeningen zich vaak gaan opeenstapelen. Vele beginnen zich vanaf deze leeftijd langzaam terug te trekken uit het publieke leven. De kunst is ervoor te zorgen dat de lichamelijke en geestelijke aftakeling zo lang mogelijk op zich laat wachten en zo kort mogelijk duurt ('compression of morbidity').

Bij de overgang van de derde naar de vierde leeftijd beginnen bij de gemiddelde senior de nadelen van het ouder zijn de voordelen te overtreffen. Het maken van dit onderscheid is een belangrijk thema binnen de gerontologie, de tak van wetenschap die vanuit verschillende disciplines het ouder worden bestudeert. De wetenschappers Baltes en Smith (2003) suggereren twee manieren om de leeftijdsgrens tussen de derde en vierde leeftijd te bepalen. De eerste manier is de leeftijd waarop 50% van een bepaalde leeftijdsgroep reeds gestorven is of waarop 50% van diegenen die de leeftijd van 50 of 60 jaar bereikt hebben, nog in leven zijn. Voor westerse landen zou dat in het eerste geval een leeftijdsgrens van 75-80 jaar en in het tweede geval 80-85 jaar opleveren. De tweede manier is een individuele benadering, waarbij de vierde leeftijd van persoon tot persoon verschilt, afhankelijk van de theoretische leeftijd die de betreffende persoon zou kunnen bereiken. Al blijkt het moeilijk om een goede algemene leeftijdsgrens tussen de derde en vierde leeftijd te trekken, een leeftijd van 75-80 jaar lijkt aanvaardbaar. Deze leeftijdsgrens kan in de nabije toekomst gaan verschuiven als mensen ouder en vitaler worden.

## 1.6 Levensloop

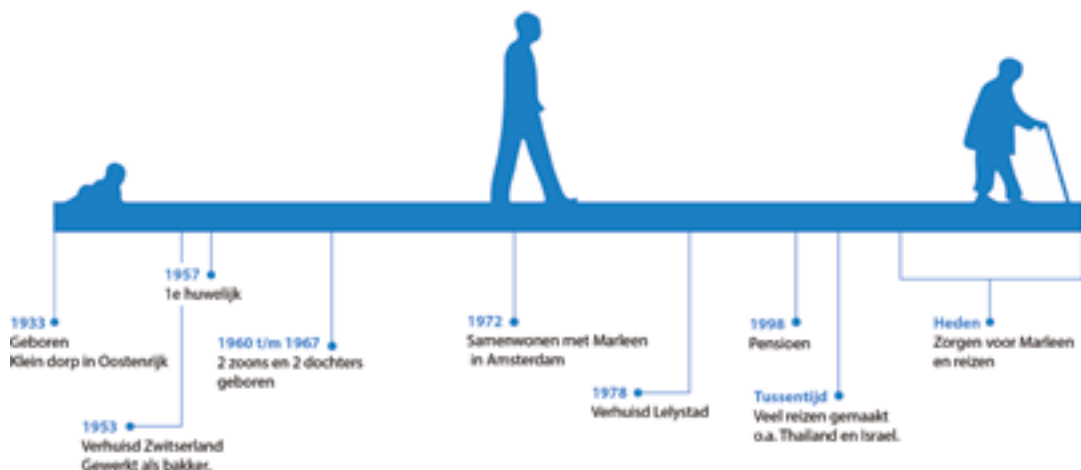
Het leven kent een duidelijke opbouw en neergang, net zoals alles een begin en een eind heeft. Het verloopt in verschillende fasen waarin steeds andere thema's centraal staan. Behalve de eerste levensfase en de fase voor het pensioen, duren ze steeds ongeveer 10 jaar. Het gaat om de volgende levensfasen:

1. Aanloop (0-20 jaar)
2. Zoeken en ervaring opdoen (20-29 jaar)
3. Definitief spoor (30-39 jaar)
4. Hoogtepunt (40-49 jaar)
5. Balans opmaken (50-59 jaar)

6. Doorgaan of afbouwen naar pensioen (60-65 jaar)
7. Pensioen en nevenactiviteiten (67-75 jaar)
8. Laatste levensfase (75+ jaar)

De lengte en de grenzen van deze levensfasen liggen niet vast, maar reflecteren een persoonlijke keuze. Deze fase-indeling geeft een algemeen levensverloop weer, die voor veel mensen min of meer opgaat. Bovendien loopt de ene fase geleidelijk over in de andere fase, want het leven verandert natuurlijk niet abrupt van de ene op de andere dag. Veroudering is een doorgaand proces van verandering en aanpassing. Op individueel niveau kan het leven natuurlijk heel anders lopen, want elk mens is uniek.

De nadruk zal liggen op de laatste drie fasen, vanuit het oogpunt van de seniorencoach. Vanaf de 60 komt het pensioen in zicht en dit brengt nieuwe uitdagingen met zich mee. De problemen waar zij mee worstelen, zijn echter weer anders dan die van 75-plussers of nog ouder. Toch zijn ook de jongere generaties interessant, want zij zijn weer de ouderen van de toekomst.



### 1.6.1

#### Opgroeien (0-20 jaar)

In deze eerste levensfase staat opgroeien en ontwikkelen naar volwassenheid centraal. Alles wat in deze eerste jaren gebeurt, is erg belangrijk voor de rest van het leven. Je groeit op en doet je eerste levenservaringen op. De relatie met de ouders of opvoeders wordt gevestigd en je krijgt je eerste vrienden. Als kind heb je bepaalde dromen over wat je later zou willen worden. De tijd en sociale omgeving waarin je leeft, is medebepalend voor de ontwikkeling van je normen en waarden.

In deze periode zijn rolmodellen erg belangrijk: welke voorbeeldfiguren heb je als kind? Dat zijn de ouders, familieleden, leraren of andere mensen in de naaste omgeving.

Meestal heeft een kind idolen, zoals popsterren, of topsporters. De vriendengroep heeft tevens grote invloed op de keuzes die je maakt, vooral in de puberteit. Alle pubers en adolescenten zijn weleens onzeker, maar de meeste mensen komen er goed doorheen. Er worden belangrijke keuzes gemaakt op het gebied van studie, werk en relaties.

Deze levensfase wordt afgesloten op het moment dat je als jongvolwassene op eigen benen gaat staan, vaak rond het twintigste jaar. Dat kan zijn als je gaat studeren en op jezelf gaat wonen of als je je eerste serieuze baan begint. De meest opvallende talenten en tekortkomingen worden vooral tijdens de adolescentie en jongvolwassenheid duidelijk.

Deze groep is geboren kort voor of na het aanbreken van het nieuwe millennium en zijn dus in een heel ander tijdperk opgegroeid dan hun ouders en grootouders. Op het moment dat zij werden geboren, was het internet er al en zij zijn er dus van kinds af aan mee opgegroeid. Zij zullen dus op een heel andere wijze oud worden, dankzij de huidige en toekomstige technologische en medische ontwikkelingen. Toch zijn het gebrek aan beweging, de afhankelijkheid van technologie en de eindeloze keuzemogelijkheden belangrijke aandachtspunten bij veel mensen in deze leeftijdsgroep.

### 1.6.2 Zoeken en ervaring opdoen (20-29 jaar)

In de levensfase die hierop volgt, ronden de meeste mensen een opleiding af en doen ze hun eerste serieuze werkervaring op. Ze ontwikkelen bepaalde talenten en schaven aan zwakke plekken. Jongvolwassenen zijn over het algemeen nog enthousiast en vol energie. In deze fase hebben ze nog veel behoefte aan advies en ondersteuning van mentoren en leermeesters. Dit is de tijd dat de eerste serieuze relaties en verbintenissen worden aangegaan. Tegen het einde van deze periode gaan veel mensen samenwonen en soms trouwen. Velen krijgen kinderen, al bestaat de trend dat dit steeds meer wordt uitgesteld. Het leven begint langzamerhand vorm te krijgen, omdat veel belangrijke keuzes al zijn gemaakt. Dit is voor velen een intensieve en spannende periode. Mensen beginnen al terug te kijken op wat ze bereikt hebben en vergelijken dat met de idealen en verwachtingen uit hun jeugd. Vaak loopt het toch anders dan verwacht, maar er kunnen ook positieve verrassingen zijn.

Deze groep jongvolwassenen is opgegroeid in een tijd van grote welvaart. Het internet leerden ze al vroeg in hun leven kennen waardoor ze er nu optimaal gebruik van kunnen maken. Deze groep zal op een heel andere wijze oud worden dan de generaties boven hen, dankzij de huidige en toekomstige technologische en medische ontwikkelingen.

### 1.6.3 Definitief spoor (30-39 jaar)

In deze levensfase raken mensen langzaam maar zeker 'gesetteld'. Ze hebben meestal een vaste baan, een relatie en een zelfstandige woning. Er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen, maar de meerderheid heeft een geregeld leven. Deze leeftijdscategorie heeft de wereld en hun rol daarin leren kennen. Ze hebben ervaring en komen steeds meer in een bepaald soort routine. Naarmate deze fase vordert, worden velen steeds meer geconfronteerd met eerder gemaakte keuzes. Het besef dat die keuzes niet meer zijn terug te draaien, dringt steeds meer door. De lichamelijke veroudering wordt voor het eerst enigszins zichtbaar in de vorm van rimpels of een gewichtstoename. Eventuele verslavingen ontstaan vaak in deze leeftijdsfase, om te vergeten of stress te bestrijden.

Sommigen beseffen dat het lastig wordt om nog veel hun leven te veranderen, anderen krijgen te maken met veel stress als gevolg van een veeleisende baan, een druk gezinsleven en het goed organiseren van hun leven. Toch is het in deze levensfase nog steeds goed mogelijk om een omslag in denken te maken en je leven een positieve wending te geven.

#### 1.6.4

### Hoogtepunt (40-49 jaar)

In deze levensfase beleven veel mensen hun voorlopige hoogtepunt. Ze zijn productief, hebben levenservaring en een bepaalde maatschappelijke positie verworven. Ze hebben geleerd van eerdere fouten en kunnen hun talenten beter benutten. Vaak komt er een onvermoed talent naar boven in deze fase. Een andere mogelijkheid is dat mensen teleurgesteld zijn geraakt in zichzelf en in de maatschappij. Ze hebben verkeerde keuzes gemaakt, veel problemen doorgemaakt of gewoon pech gehad. Zelfs succesvolle mensen kunnen het gevoel hebben 'niet op hun plaats' te zijn. Dit is de levensfase dat mensen een 'midlife crisis' kunnen doormaken, een ingrijpende periode van bewustwording van de noodzaak tot verandering. Toch is er nog niets verloren in deze periode, omdat mensen in deze levensfase nog jong genoeg zijn om hun leven om te gooien en hun leven anders in te richten.

Vooraf werkende vrouwen met kinderen zitten in een moeilijke positie. Aan de ene kant kunnen ze worstelen met puberale kinderen. En aan de andere kant zien ze hun ouders aftakelen die misschien extra zorg nodig hebben. Bovendien ervaren ze de eerste verschijnselen van de menopauze naarmate ze de vijftig naderen, het teken dat de vruchtbaarheid sterk vermindert. Dat alles bij elkaar kan veel stress en spanning opleveren. Mannen ervaren iets soortgelijks, maar minder ingrijpend: de penopauze. Al met al is dit een interessante levensfase: mensen hebben al veel levenservaring, maar nog wel een hele periode voor de boeg.

#### 1.6.5

### Balans opmaken (50-59 jaar)

Eenmaal de vijftig gepasseerd, gaan veel mensen de balans opmaken. Het grootste gedeelte van het arbeidzame bestaan zit er namelijk op en ze hebben een bepaald leven voor zichzelf opgebouwd op het gebied van werk, woning en gezin. Ze hebben zowel successen als mislukkingen meegemaakt, waardoor levenservaring is opgedaan. Vijftigers zijn over het algemeen nog lang niet versleten, als ze tenminste met mate hebben geleefd. Een ongezond leven gaat zich in deze levensfase wreken.

Toch komt het einde van het werkzame leven in het verloop van deze periode al in zicht en daar kunnen sommigen tegenop zien. Eventuele kinderen zijn vaak al de deur uit, en mensen krijgen meer tijd voor zichzelf. Het verschil in status tussen mensen van dezelfde leeftijd kan behoorlijk groot zijn. Sommigen zijn erg succesvol en genieten van de vruchten van hun arbeid.

Anderen beseffen dat het moeilijk wordt om hun dromen nog waar te maken al is niets onmogelijk. De oudere kan namelijk nog steeds een positieve wending geven aan zijn arbeidsmotivatie en blijven werken aan zijn groei en ontwikkeling. Ook ouderen zouden zich in de moderne maatschappij moeten blijven ontwikkelen om zo hun unieke bijdrage te kunnen leveren. De tijd dat ouderen zich naar hun pensioen konden slepen, is nu wel echt voorbij.



# Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

### 1.6.6

#### Doorgaan of afbouwen naar pensioen (60-67 jaar)

Deze fase wordt ook wel de ‘derde leeftijd’ genoemd. De jongere babyboomers vallen nu in deze categorie. In deze laatste jaren voor de pensioengerechtigde leeftijd speelt een belangrijk dilemma: Leg ik me neer bij het ouder worden en ga ik het rustiger aan doen of ga ik door met werken? Mensen in deze levensfase zijn nog tot veel in staat en het is niet vanzelfsprekend om zestigers bij voorbaat al af te schrijven, zoals vaak wordt gedaan. Ze hebben veel levens- en werkervaring en kunnen die overdragen op de jongere generatie. Bovendien leveren veel mensen op deze leeftijd nog grote geestelijke prestaties.

Sommige ouderen gaan voluit door uit vrije keuze of uit liefde voor hun vak, andere werken door omdat hun pensioen niet toereikend is of ze niet stil willen blijven zitten. De keuze ligt mede aan het soort werk dat iemand doet. Iemand met een zware of saaie baan zal ervoor kiezen om te stoppen zodra het mogelijk is en van zijn pensioen te gaan genieten. En iemand met een uitdagende en belangrijke baan kan er juist voor kiezen om nog een paar jaar door te gaan om een project af te maken of tot zolang hij er nog voldoening uit haalt. De senioren in deze leeftijdsfase zullen in elk geval een keuze moeten maken en een levensinvulling moeten vinden voor na hun pensioen als ze gaan stoppen met werken. Seniorencaches kunnen hierbij begeleiding bieden.



Hoewel de meeste senioren nog vrij gezond zijn, loopt de lichamelijke gezondheid en mobiliteit vaak achteruit. Toch blijven steeds meer 60-plussers lang vitaal door het leiden van een bewust en actief leven.

### 1.6.7

#### Pensioen en nevenactiviteiten (67-75 jaar)

De oudere babyboomers, geboren vlak na de Tweede Wereldoorlog, vallen nu in deze leeftijdscategorie. Hoewel de meeste mensen na hun 65e niet of nauwelijks meer actief zijn op de arbeidsmarkt, wil een groot deel toch nog zinvol bezig zijn na hun pensioen. Vroeger was 65 jaar echt een mijlpaal, tegenwoordig werken mensen vaak langer door. Soms noodgedwongen, maar ook omdat ze nog plezier in hun werk hebben en geen zin hebben om zo abrupt te stoppen. Afbouwen is een natuurlijk, organisch proces wat meer te maken heeft met de mogelijkheden en behoeften van de persoon. Dat is voor iedereen verschillend.

Er zijn nog genoeg actieve 65-plussers en deze groep wordt alleen maar groter door de vergrijzing. Die hoeven niet allemaal een officiële baan te hebben, maar vrijwilligerswerk en persoonlijke projecten vallen natuurlijk ook onder werk. Veel mensen in creatieve beroepen (onderzoekers, schrijvers, filmmakers, fotografen) gaan langer door, omdat ze er veel van zichzelf in kwijt kunnen. Een enkeling sterft zelfs in het harnas. Veel senioren gaan in deze periode echter genieten van een welverdiend pensioen en ondernemen leuke dingen waar ze te weinig tijd voor hadden toen ze nog werkten.

De gezondheidsklachten nemen over het algemeen toe in deze periode, al zullen de meesten zich nog uitstekend kunnen redden en zelfstandig blijven. Toch kunnen levensvragen zich gaan opdringen, waarmee ze terecht kunnen bij een seniorencach.



### 1.6.8

#### Laatste levensfase (> 75 jaar)

Vanaf deze fase, ook wel de ‘vierde leeftijd’ genoemd, doen vrijwel alle mensen het echt rustiger aan, hoewel veel ouderen nog steeds een actief bestaan leiden. Onderschat de kracht en intelligentie van deze ouderen niet.

Het besef van het naderende levenseinde dringt bij de meesten door, al gaat iedereen daar weer op zijn eigen manier mee om. Een groot deel van deze categorie ouderen behoort tot de stille generatie, geboren nog voor de oorlog en opgegroeid tijdens de jaren van wederopbouw. Hoewel het wordt gezien als de laatste levensfase, kan deze fase nog vrij lang duren. De levensverwachting bij de geboorte voor mannen ligt op 79 jaar en voor vrouwen op ruim 82 jaar. De levensverwachting is echter een momentopname. Als je eenmaal een hoge leeftijd hebt bereikt, zal de levensverwachting hoger liggen dan de levensverwachting die je had bij de geboorte. In de tussentijd overlijden namelijk mensen door ziekte en ongelukken. Dat beïnvloedt hun levensverwachting.

Het gaat natuurlijk niet alleen om de duur van het leven, maar vooral om de kwaliteit ervan. Hoe ouder mensen worden, hoe groter het risico op ouderdomsziekten en gebreken. Dat is vanaf een bepaalde leeftijd onontkoombaar. In de leeftijdsgroep 75-84 jaar heeft ongeveer 75% langdurige lichamelijke beperkingen (VUMC 2014). Vaak hebben ze meerdere aandoeningen tegelijk. De vraag is hoe ouderen daar mee omgaan. Accepteren ze deze fysieke (en mentale) achteruitgang en blijven ze positief of kwijnen ze langzaam weg, lijdzaam wachtend op het einde? Eenzaamheid en depressie komen relatief veel voor in deze leeftijdsgroep, al wordt dit lang niet altijd herkend. In deze leeftijdsfase is dan ook een grote behoefte aan deskundige seniorencoaches.

## 1.7

### Oorzaken van de vergrijzing

Waarom wordt snel toenemende vergrijzing veroorzaakt? De belangrijkste oorzaak ligt in de huidige bevolkingsopbouw: in de jaren na de Tweede Wereldoorlog was sprake van een geboortegolf, de zogenaamde ‘babyboom’. Tussen 1946 en 1955 werden 2,4 miljoen kinderen geboren, gemiddeld 240.000 per jaar, met als hoogtepunt 284.000 geboortes in 1946. Ter vergelijking: in het jaar 2014 werden ongeveer 175.000 kinderen geboren. Die enorme geboortegolf had grote invloed op de maatschappij: overvolle scholen in de jaren vijftig, een grote toestroom naar de arbeidsmarkt en het hoger onderwijs in de jaren zestig, grote bouwwerkzaamheden in de jaren zeventig en vanaf 2011 een verhoogde toename van 65-jarigen. Deze babyboomgeneratie is nu dus massaal met pensioen aan het gaan.

Verder blijft de levensverwachting stijgen, mede door de steeds betere gezondheidszorg en een toenemend zelfbewustzijn waardoor ouderen meer verantwoordelijkheid voor hun eigen gezondheid nemen en niet meer alleen vertrouwen op de gezondheidszorg. Mensen worden dus steeds ouder en blijven vaak tot op hoge leeftijd in goede gezondheid, waardoor ze veel langer kunnen profiteren van een pensioen. Ondanks dat veel ouderen langer vitaal blijven, doet nog steeds een belangrijk deel van de hoogbejaarden een groot beroep op de gezondheidszorg. Vooral in de laatste levensjaren is veel extra zorg nodig.

Deze snelle groei van het aantal senioren heeft allerlei maatschappelijke consequenties, zoals uit het volgende zal blijken.

## Maatschappelijke consequenties: problemen en uitdagingen

Er is een aantal nadelen verbonden aan de snelle groei van de senioren groep, want er is sprake van zowel een absolute als relatieve toename: het aantal senioren groeit, maar ook het aandeel senioren ten opzichte van de totale bevolking en de beroepsbevolking. Dit proces van vergrijzing leidt tot maatschappelijke problemen: de actieve beroepsbevolking moet de zorgkosten voor een steeds grotere groep ouderen opbrengen. Dit komt tot uiting in een toenemende demografische druk, uitgedrukt in de verhouding tussen het aantal 0- tot 19-jarigen plus het aantal 65-plussers enerzijds en het aantal 20- tot 64-jarigen anderzijds. Achter dit percentage zit de aanname dat de 20-tot 64-jarigen de potentiële beroepsbevolking vertegenwoordigen en de kosten moeten opbrengen voor de ‘niet-productieve bevolking’, namelijk de jongeren en de gepensioneerden. Een grote toename van het aantal gepensioneerden zal dan ook leiden tot een grotere demografische druk. Een andere maat die inzicht geeft in de bevolkingsdynamiek en de gevolgen van de vergrijzing is de grijze druk, de verhouding tussen het aantal 65-plussers en de potentiële beroepsbevolking van 20- tot 64-jarigen.

De verzorgingsstaat dreigt door deze ontwikkelingen onbetaalbaar te worden en is dat in feite al. De overheid bezuinigt daarom door het stapsgewijs verhogen van de pensioenleeftijd naar 67 jaar en verlaging van de pensioenen. Er wordt steeds meer ingezet op eigen verantwoordelijkheid. De overheid kan extra inzetten op extra werkgelegenheid voor 55-plussers, door hen te stimuleren om zich om te scholen en bedrijven te stimuleren om meer ouderen aan te nemen.

Daarmee wordt voorkomen dat zij vervroegd met pensioen raken of een uitkering moeten aanvragen. Bovendien wordt zo beter gebruikgemaakt van hun jarenlange werkervaring. Een demografische oplossing voor de vergrijzing is het stimuleren van immigratie, waardoor jonge mensen het land binnenkomen en een bijdrage kunnen leveren aan de Nederlandse economie als tegenwicht voor de groei van de groep senioren. Ook kunnen (huis)vrouwen worden gestimuleerd om meer te gaan werken door het verbeteren van de kinderopvang. De potentiële beroepsbevolking wordt zo vergroot.

Toch is er ook een positieve kant aan de groei van het aantal senioren. Elke nieuwe ontwikkeling biedt namelijk uitdagingen en kansen. De kernwoorden zijn innovatie, participatie en preventie.

De 65-plussers kunnen hun bijdrage aan de maatschappij leveren, zowel door iets te doen als door te consumeren. De nieuwe groep gepensioneerden kan zich op zijn eigen manier actief blijven inzetten voor de lokale gemeenschap door dragers te worden van het verenigingsleven. Bovendien zijn veel nieuwe senioren actief en relatief vermogend, waardoor ze een interessante groep consumenten zijn. Ze willen aan hun behoeften aangepaste huizen, wat weer goed is voor de bouwsector. Bestaande woningen kunnen worden verbouwd en nieuwe seniorenwoningen kunnen bovendien energiezuinig en met de nodige ingebouwde domotica (huiselijke elektronica) worden opgeleverd.

Verder gaan senioren veel op reis waar de reisbranche en vrijetijdsbranche op kunnen inspelen. Ook de kunst- en cultuursector kunnen ervan profiteren, omdat veel senioren graag naar musea, voorstellingen en concerten gaan. Er zal verder een toenemende vraag zijn naar hoogwaardige zorgdiensten met nieuwe technologie, bijvoorbeeld apparatuur

waarbij het meten van gezondheidswaarden en consulten op afstand kunnen worden gedaan, zodat ouderen langer thuis kunnen blijven wonen.

Ouderen kunnen (vrijwillig) meer worden ingezet bij de kinderopvang door op hun eigen kleinkinderen of die van anderen te passen, als ze hiertoe nog in staat zijn.

Meer zorgbehoevende senioren betekent meer werkgelegenheid in de zorg, wat op zich een goede ontwikkeling is. Aan de andere kant moet worden ingezet op preventie, namelijk het zo veel mogelijk voorkomen van ziekten en aandoeningen. Goede voorlichting en het ontmoedigen van ongezond gedrag, zoals roken, overmatige alcoholconsumptie en verkeerde voeding, zou een belangrijk beleidspunt kunnen zijn. Verder kunnen investeringen in medisch onderzoek naar chronische ziekten zoals kanker en dementie wellicht later hun vruchten afwerpen.

Tot slot: de term vergrijzing heeft een negatieve ondertoon, met ouderen die aftakelen en veel zorg nodig hebben. De oudere van nu is echter vrij actief en vitaal en staat op zijn 65e in principe nog aan het begin van een nog lange periode van vrijheid. Een meer positieve benadering zou dan ook een heel verschil maken, bijvoorbeeld door te spreken over de 'zilveren generatie'. Belangrijk is dat mensen beseffen dat ze nog een hele tijd voor zich hebben die ze op een prettige manier kunnen invullen.

## 1.9 Politiek en ouderen

Ouderen voelen zich niet goed vertegenwoordigd door de politiek. Dat blijkt uit **een enquête uit 2012** van de ouderenbonden ANBO en Unie KBO onder hun leden. Op de stelling: Ik voel me als oudere goed vertegenwoordigd door de politiek /de Tweede Kamer, zegt 64% het daar niet mee eens te zijn, 12% is het er wel mee eens en 24% staat neutraal tegenover de stelling. Dat ouderen weinig vertrouwen in de politiek hebben, blijkt ook uit de opkomstcijfers van de verkiezingen van 2010. Het aantal ouderen dat niet naar de stembus ging, verdubbelde ten opzichte van de verkiezingen van vier jaar ervoor. Ouderen zouden het steeds zwaarder hebben gekregen: pensioenen worden niet meer geïndexeerd, de zorg en het eigen risico worden duurder en hoger, er wordt niets gedaan om de arbeidsparticipatie voor ouderen te stimuleren en ze hebben te maken met een groot verlies aan koopkracht. Bovendien wordt er steeds de nadruk gelegd op alle nadelen van de vergrijzing: dat de ouderen een last zijn voor de samenleving.

Het is daarom niet verwonderlijk dat er een politieke partij is die zich inzet voor de belangen van senioren: de 50plus partij, die is opgericht in 2011 en sindsdien is vertegenwoordigd in de Tweede Kamer. De partij is tegen een versnelde verhoging van de AOW-leeftijd. Andere belangrijke thema's zijn verbetering van de ouderenzorg en de bouw van seniorenwoningen. Daarnaast werd in 2013 OPA (Ouderen Politiek Actief) opgericht. OPA is van mening dat ouderen te vaak gepasseerd worden vanwege hun leeftijd en wil daarom op lokaal niveau leeftijdsdiscriminatie tegengaan.

## 1.10

# Vitale en bekende senioren

Er zijn genoeg voorbeelden van nationaal en internationaal bekende senioren die nog opvallend vitaal en actief zijn. Zij trekken zich weinig aan van hun leeftijd, maar gaan gewoon door met het doen van wat zij leuk vinden. Natuurlijk kunnen ze niet meer alles wat ze op jongere leeftijd wel konden, maar ze laten zich niet tegenhouden door hun chronologische leeftijd. De volgende personen laten zien dat leeftijd geen beletsel hoeft te zijn voor een leuk en actief leven.

### Freek de Jonge

Ook Nederland heeft een aantal 'krasse knarren'. Zo is de Nederlandse cabaretier Freek de Jonge (1944) als 70-plusser nog altijd volop actief en worden zijn voorstellingen door het hele land nog steeds goed bezocht. Daarin komt hij zoals altijd erg vitaal, humoristisch en vooral erg scherp over. Freek is erg sociaal geëngageerd en levert forse kritiek op zaken die hij als misstand ervaart. Hij is daarom niet bij iedereen geliefd, want hij wordt soms als zuur ervaren. Met zijn cabaret wil hij tevens troost bieden, wat weer te maken heeft met zijn achtergrond als domineeszoon. Verder heeft hij boeken geschreven, televisieprogramma's gepresenteerd en speelde hij in twee speelfilms. Freek is een typische vertegenwoordiger van de babyboomers die kritisch waren op de maatschappij. Nu wordt hij, net als vele leeftijdsgenoten, geconfronteerd met veroudering en dat is vooral voor deze actieve generatie lastig. Toch berust Freek erin dat ook hij ooit zal sterven, al wil hij wel zelf over zijn levenseinde beschikken. Hij wil niet eindigen als demente en afhankelijke oudere.



## 1.11

# Mantelzorg in de participatiemaatschappij

Senioren zijn regelmatig mantelzorgers en mantelzorgers zorgen voor senioren. Daarom deze praktische tips voor de senior en/of mantelzorgers. Al eerder in dit hoofdstuk is gesproken over de participatiemaatschappij en het omzien naar elkaar.

## Bewaak je grenzen

Grenzen herkennen en grenzen bewaken – het is een van de grootste uitdagingen voor veel mantelzorgers. Ze weten niet goed wanneer ze hun grenzen bereiken, en onder andere daardoor kunnen ze deze ook niet stellen. Ze raken gestrest en uitgeput, en houden minder energie over dan ze willen. Hoe merk je dat het je te veel wordt? Wat is het verschil tussen gewoon moe en oververmoeid zijn? En als je weet waar je grenzen liggen, wat doe je daar dan mee?

### 1. Grenzen zijn persoonlijk

De een wil altijd muziek op de achtergrond, de ander heeft stilte nodig. De een heeft gedetailleerde planning nodig, de ander laat het gewoon gebeuren. Dat is niet goed en niet slecht, het is gewoon anders.

### 2. Ontdek hoe je je grenzen voelt en herkent

Om te weten waar je grenzen liggen, kun je je lichaam en je emoties observeren. Kijk terug op een recente situatie: Hoe voelde het toen het je te veel werd?

Waren er lichamelijke veranderingen, zoals druk op de borst? Hoofdpijn? Pijn in je schouders? Of werd je zenuwachtig? Geïrriteerd? Het kan van alles zijn. Hoewel het niet prettig voelt, zijn deze reacties heel nuttig: je kunt ze gebruiken als waarschuwingssignalen. Zij laten zien dat je een grens aan het overschrijden bent. Observeer ook je gedrag: Word je rigide? Minder flexibel? Slaap je slecht? Heb je opeens veel meer vervelende discussies? Vind je je familieleden veel lastiger dan vroeger? Dan is de kans groot dat je echt gestrest bent. Voor veel mensen zijn lichamelijke verschijnselen bijzonder nuttig omdat ze duidelijk zijn. Als je weet dat je druk op je borst voelt als iemand of iets over je grens heen dreigt te gaan, dan kun je dat gebruiken. Je lichaam laat je namelijk daarmee weten dat het nu even genoeg is. En je lichaam heeft bijna altijd gelijk! Dat betekent meestal niet dat je ziek naar huis moet gaan, maar dat je bijvoorbeeld een pauze moet maken. Of dat je nee zegt op de vraag of je nog even kunt bijspringen.

### 3. Zo zeg je nee

Nee zeggen, dat is nou juist zo moeilijk. Dus stel het antwoord uit: “Ik moet er even over nadenken.” Of zeg een beetje nee: “Oké, maar over een kwartier moet ik weer verder.” Een beetje nee zeggen is een goede oefening – zo leer je langzaam om helemaal nee te zeggen. Blijf bij je nee! En observeer wat de ander doet als je nee zegt: de kans is groot dat zij gewoon iemand anders vraagt en het helemaal niet erg vindt dat je nee zegt.

### 4. Eigen veiligheid eerst!

Veel hulpverleners en mantelzorgers, maar ook anderen, hebben soms de neiging om over alle grenzen heen te gaan omdat ze het goed willen doen. Zij vergeten een essentiële brandweer-regel: Eigen veiligheid eerst! Want als je dood gaat of ziek wordt, kun je de ander niet meer helpen. Precies daarom zeggen ze in vliegtuigen trouwens ook dat je eerst zelf een zuurstofmasker moet pakken en pas daarna voor je kind moet zorgen.

### 5. Laat je niet inpalmen door lof

Lof en complimenten zijn verleidelijk: “Jij bent toch altijd zo goed met ... wil je me even helpen?” Bedank voor het compliment, en blijf bij je besluit. De situatie is namelijk niet veranderd.

## 6. Zo vergeet je je lessen niet

Plak een briefje, waar groot NEE op staat, op je telefoon, computer ... zodat je het niet vergeet.

### 1.11.2

#### Vraag om hulp

Hulp vragen en accepteren geeft meer rust in je hoofd. Hier lees je hoe je effectief om hulp kunt vragen. HELP!! roepen is niet voldoende namelijk.

##### 1. Wees duidelijk in wat je nodig hebt.

De meeste mensen kunnen geen gedachten lezen. Je moet dus duidelijk zijn in wat je wilt, vertel waarmee ze je kunnen helpen en leg uit hoe.

##### 2. Zeg wat jouw behoeften zijn in plaats van te zeggen wat de ander fout doet.

Vraag je om hulp bij bijvoorbeeld huishoudelijke klussen? Baal je ervan dat jij altijd degene bent die de kattenbak schoonmaakt? Of beter gezegd, baal je ervan dat je partner dat nooit doet? Vraag dan gewoon of hij de kattenbak schoon wil maken in plaats van te mopperen dat hij dat nooit doet. Iemand helpt je graag als je erom vraagt, iemand helpt minder graag als hij op z'n falie krijgt.

##### 3. Begin met het vragen van kleine dingen, zodat je ermee vertrouwd raakt.

Je kunt natuurlijk meteen de uitdaging aan gaan door te vragen of de nieuwe burens 4 weken op de kat willen passen in de zomervakantie. Het kan zomaar zijn dat ze niets liever doen. Je kunt ook beginnen met het vragen van kleine dingen zodat het hulp vragen minder moeilijk wordt.

### 1.11.3

#### Vraag altijd goed door

Luisteren lijkt zo makkelijk, maar vraagt vooral aandacht: met je aandacht bij de ander zijn, niet alleen met je oren, maar ook met je ogen, je lijf, je gedachten. Het betekent dat je even je eigen referentiekader loslaat, om zo open mogelijk het verhaal van de ander te horen.

Actief luisteren is een term oorspronkelijk uit de klinische psychologie. Bij het actief luisteren gaat de luisteraar expliciet na of hij de boodschap (inhoud én gevoel) van de spreker begrepen heeft. Het doel van actief luisteren is wederzijds contact te verbeteren. Vooral het gevoel echt begrepen te worden, zonder meteen beoordeeld te worden, is belangrijk.

Probeer in ieder geval te beginnen met de ruis in je eigen hoofd uit te schakelen: geen (voor)oordelen over de ander en diens verhaal, geen gedachten ergens anders op gericht, alleen open voor de ander (en dat is vaak al een hele opgave).

Geef de ander de ruimte door hem uit te laten spreken, niet zelf al zijn verhaal aan te vullen en hem niet op te jagen. Houd contact met de spreker door hem aan te kijken. En door een goede samenvatting te geven, waarin de ander zich herkent, laat je blijken dat je goed hebt geluisterd. Ook door de juiste vragen te stellen (vooral open vragen!) wordt je beeld van wat de ander wil vertellen, completer. Het gaat daarbij om non-verbaal en verbaal luisteren.

Doorvragen is niet gelijk met een oplossing komen, maar stel nog een extra vraag (of meer) om zeker te weten dat je snapt waar het precies om gaat.

#### 1.11.4

### Zorg voor een goede balans

Als je draaglast groter is dan je draagkracht, dan slaat de weegschaal door. Je bent en voelt je uit balans. Als je uit balans bent, krijg je stress en loop je een grotere kans op een dip. Hoe langer je uit balans blijft, hoe meer risico je loopt op een depressie. Af en toe uit balans zijn hoort bij het leven en meestal heb je genoeg draagkracht om zelf weer in balans terug te komen.

Lichamelijke balans betekent dat je naast inspanning ook voldoende tijd neemt voor ontspanning. Als je lichaam constant in een gespannen toestand verkeert, raak je uit balans. Dit kun je merken aan lichamelijke klachten. Soms heb je niet eens door dat je gespannen bent en werkstress ervaart. Het is daarom belangrijk om te leren spanning te herkennen.

Lichamelijke kenmerken van stress kunnen zijn: slapeloosheid, verhoogde bloeddruk, hartkloppingen en/of onregelmatige hartslag, spierpijn en andere klachten als gevolg van verhoogde spierspanning, duizeligheid, hoofdpijn, lichamelijke vermoeidheid, maag- en darmstoornissen.

Ieder lichaam reageert anders. Inzicht in hoe jouw lichaam reageert op te veel stress en waar je dat aan merkt, geeft je de mogelijkheid om niet te veel uit balans te raken en je batterij op tijd weer op te laden.

Je draagkracht wordt bepaald door:

Je lichamelijke gezondheid en levensstijl (zoals gezond eten, voldoende beweging en slaap).

Hoe je 'in het leven staat':

- Vind je bijvoorbeeld meestal snel iets leuk en goed of juist niet?
- Denk je 'optimistisch' of eerder 'pessimistisch'?
- Is het glas eerder halfvol of halfleeg?
- Hoe ga je om met ruzies of conflicten; ga je ze uit de weg of praat je ze liever rustig uit?
- Kan je omgaan met kritiek of kruip je dan in je schulp?

Je biologische aanleg: de een kan gewoon meer of minder stress aan dan de ander (erfelijke factoren). De kracht die je haalt uit je geloof of spirituele overtuiging.

De steun die je uit je omgeving krijgt (familie, vrienden, dominee, imam etc.).

Iemands draaglast bestaat uit onder andere:

- Alle dingen die je in je leven moet doen.
- Alledaagse zaken zoals; boodschappen doen, huishouden etc.
- Werk, vrijwilligerswerkwerk.
- Voor een familielid zorgen.
- Ingrijpende gebeurtenissen, bijvoorbeeld het overlijden van iemand van wie je houdt, mishandeling, discriminatie, scheiding, ziekte e.d.
- Problemen (financieel, partner, familie, vrienden etc.).

Wat het ontspannen kan vergemakkelijken, is er voldoende tijd voor te nemen en een rustige plek op te zoeken. Ook een vast moment gedurende de dag helpt, bijvoorbeeld na het eten of 's morgens vroeg. Zoek een manier van ontspannen die bij je past. Voor de een is dat een warm bad of ademhalingsoefeningen, terwijl een ander zich ontspant door een stuk te fietsen.

## 1.11.5

### Neem je eigen verantwoordelijkheid

Door verantwoordelijkheid te nemen over je eigen leven kun je problemen uit de wereld helpen en uiteindelijk beter in je vel zitten. Zo neem je zelf verantwoordelijkheid!

#### Jouw probleem is jouw probleem

Is het je weleens opgevallen dat een probleem niet verdwijnt door erover te klagen? Wanneer je niet tevreden bent over je leven, is het belangrijk dat je zelf de touwtjes in handen neemt. Jij bent namelijk de enige die echt een positieve draai kan geven aan jouw bestaan.

Veel mensen reageren niet constructief wanneer ze worden geconfronteerd met problemen en vervelende situaties in hun leven. Wanneer het leven hen niet bevalt, reageren ze op de situatie met een of meerdere van onderstaande reacties:

Het probleem bij een ander leggen;

De oorzaak van het probleem bij een ander leggen;

Tegen anderen klagen over de situatie;

Rondhangen in gevoelens van zelfmedelijden;

Het probleem ontkennen;

Leren leven met de situatie vanuit een gevoel van verslagenheid;

Het probleem verzachten met destructief gedrag (overmatig snoepen, drinken, televisie kijken etc.).

Hoewel al deze mogelijkheden je stuk voor stuk niet vooruit helpen, blijft het een makkelijke manier om met je problemen om te gaan. Toch los je er niets mee op. Je verlegt de verantwoordelijkheid over jouw geluk, terwijl jij de enige bent die hiervoor verantwoordelijk is.

#### Kiezen voor je eigen verantwoordelijkheid.

Wanneer je verantwoordelijkheid neemt over je leven heb je slechts twee eenvoudige keuzes wanneer je wordt geconfronteerd met een situatie waarover je niet tevreden bent:

1. Accepteer de situatie of
2. Doe iets om de situatie te veranderen.

Zoals je ziet, zijn dingen als klagen en anderen de schuld geven geen onderdeel van deze keuzes. Jouw probleem is jouw probleem, en het is dus jouw verantwoordelijkheid om hier iets aan te doen.

#### Maar dat is toch niet eerlijk?

Niet iedereen heeft het even makkelijk in het leven. De een wordt geconfronteerd met tegenslag op tegenslag, terwijl het leven de ander voor de wind lijkt te gaan. Het leven is niet eerlijk verdeeld. Ben je ontevreden over dat gegeven? Dan heb je twee keuzes: accepteer dat het leven niet eerlijk is of doe er iets aan.

Zo neem je verantwoordelijkheid over je leven.

- Hoe doe je dat dan, verantwoordelijkheid nemen over je eigen leven? De volgende stappen kunnen je op ideeën brengen:
- Draag de verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid. Jij moet in je lichaam leven. Je kunt het volstoppen met ongezonde voeding omdat je vanwege een ruzie niet lekker in je vel zit. Bedenk echter dat jij degene zult zijn die de consequenties moet dragen, niet de persoon waar je ruzie mee hebt.
- Dingen die jij zegt, worden aan jou gekoppeld. Zeg geen dingen die je eigenlijk niet wilt zeggen, of dingen waar je eigenlijk niet achter staat. Heb je iemand gekwetst met jouw



- woorden? Neem dan je verantwoordelijkheid en bied je excuses aan.
- Pak je eigen problemen aan. Zeur er niet over. Stop je energie liever in het nemen van stappen in de juiste richting. Los je eigen problemen op. Hierdoor word je sterker, onafhankelijk en bovendien een stuk gelukkiger.
  - Laat de realisatie van je dromen niet afhangen van andere mensen. Het zijn jouw dromen, niet die van hen. Als iemand jou niet kan helpen, ga op zoek naar een ander. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen geluk.
  - Verwacht niet dat je partner je gelukkig kan maken. Dat kan hij/zij niet. Jouw geluk is jouw verantwoordelijkheid, dus denk aan de twee keuzes die je hebt.
- Studeren doe je voor jezelf, niet voor je omgeving.

Geef nooit de schuld aan de buitenwereld. Sta jezelf niet toe om lang te blijven hangen in gevoelens van verslagenheid en zelfmedelijden. Als de wereld niet meewerkt, betekent dat dat je iets nieuws moet bedenken. Pak het anders aan of accepteer de situatie waarin je verkeert.

### **Leef naar je eigen waarden, volgens je eigen standaarden.**

Heb je ruzie met je partner of een goede vriend(in)? Sta dan stil, en zoek eerst de oplossing in jezelf voordat je vraagt de ander te veranderen. Vaak heb jij een groter aandeel in de situatie dan je denkt, en jij kunt je eigen verantwoordelijkheid nemen en zelf je trots opzij zetten. Neem je eigen verantwoordelijkheid richting de omgeving en de natuur. Jij kunt kiezen je afval te scheiden, stroom te besparen en minder vlees te eten, ook al doen je vrienden dat niet. Geef jezelf de zorg die je nodig hebt. Geef jezelf de liefde die je nodig hebt. Geef jezelf rust, tijd, licht en ruimte.

Besef, elke dag opnieuw, dat jouw geluk jouw verantwoordelijkheid is. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven is niet moeilijk. Het vereist hier en daar wellicht wat wilskracht, maar je zult merken dat het op de lange termijn altijd de moeite waard is. Jij leeft tenslotte ook voor jezelf, niet alleen voor anderen.

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. [Lees hier meer](#) over onze kwaliteit.



### 1.11.6

#### Evalueer geregeld

Op het moment dat je een samenwerkingsverband aangaat, is het goed om al afspraken te maken over de vormgeving van de samenwerking en de evaluatie van de samenwerking. Dit stappenplan helpt je daarbij. Bij iedere stap vind je een of meer evaluatievragen die kunnen helpen bij het optimaliseren van de samenwerking.

Samenwerken kost in het begin vaak tijd. Je moet contacten leggen, bijeenkomsten plannen en alle neuzen dezelfde kant op zien te krijgen. Ook kan het zijn dat je op sommige punten een compromis moet sluiten. Een goed samenwerkingsverband levert voor iedereen winst op. De afzonderlijke partijen kunnen elkaar inspireren tot nog betere ideeën. Partijen hoeven niet zelf het wiel uit te vinden, omdat zij gebruik kunnen maken van elkaars kennis en ervaring. Met elkaar versterk je het zorgaanbod voor de senior.

Bij samenwerken hoort ook samen evalueren. Bij de organisatie van een activiteit zal er in de meeste gevallen sprake zijn van leerpunten. Door die met alle betrokken partijen te evalueren, kan het samenwerkingsverband in de toekomst steeds beter functioneren en meer resultaat halen uit de mantelzorgovereenkomst. Bij de start van een mantelzorgovereenkomst is het belangrijk duidelijkheid te hebben over de gezamenlijke doelen:

- Bespreek van tevoren wie welke rol op zich neemt en welke taken daarbij horen. Welke acties moeten worden ondernomen om een goede zorg tot stand te brengen? Koppel deze acties aan mensen en maak een planning waarin alle partijen inzetbaar zijn.
- Hoe hebben de cliënten dit ervaren?
- Welke activiteiten werden als succesvol ervaren en welke zorgmomenten kunnen in de toekomst beter?
- Hebben alle partijen zich aan de taakverdeling gehouden?
- Heeft deze evaluatie informatie opgeleverd waardoor alle hulpverleners goed kunnen handelen?

### 1.11.7

#### Kies de mantelzorg die bij je past!

Mantelzorg is zorg die iemand geeft aan een naaste die om welke reden dan ook een gezondheidsprobleem heeft, hetzij van lichamelijke of psychische aard. Het betreft iemand met wie je een emotionele band hebt. Meestal is dit een partner, ouder(s), kind, vriend(in) of goede buur. Je doet dit vanzelfsprekend en eigenlijk onvoorwaardelijk, omdat je van die persoon houdt of omdat je je verplicht voelt de zorg op je te nemen. Omdat je geen keus gehad hebt, doe je het niet altijd vrijwillig. Bovendien heb je er ook niet voor gestudeerd, zoals de meeste hulpverleners. Evenmin heb je collega's, want elke gezinssituatie is uniek te noemen.

#### Verschil tussen “normale” zorg en mantelzorg

Wanneer spreek je nu van normale zorg en wanneer over mantelzorg? Het betreft immers allemaal zorg en dat doe je toch gewoon? Je wordt mantelzorger omdat er een ziekte optreedt. Daarnaast is er een principiële verschil tussen normale zorg en mantelzorg: normale zorg is gebaseerd op wederkerigheid, zorg geven en ontvangen wisselen elkaar op een natuurlijke manier af. Bij mantelzorg is de basis van

wederkerigheid verstoord door het gezondheidsprobleem dat iemand heeft. Doordat de zorgende partij veelal meer geeft dan ontvangt, kan het evenwicht op alle levensterreinen behoorlijk verstoord raken. En dit heeft weer gevolgen voor de draagkracht van de mantelzorger.

Mantelzorgers moeten zich geduldig inhouden of aanpassen wat leidt tot een aanzienlijke psychische en emotionele druk. Bijna alle mantelzorgers hebben in meer of mindere mate last van stress, gevoelens van eenzaamheid, dubbele gevoelens of soms schuldgevoel. Ook zijn er zorgen om de patiënt of angst en onzekerheid over de toekomst. De vraag rijst wel eens: hoelang is dit vol te houden en wat als ik niet meer kan? De oplossing: kies voor mantelzorg die bij je past en regel met bijvoorbeeld professionals of mantelzorgvrijwilligers de taken waarvan je weet: dit kan ik lichamelijk en/of geestelijk niet opbrengen. Kiezen met je hart is gaan voor wat je écht raakt én belangrijk vindt. Toch is je intuïtie volgen niet altijd even gemakkelijk. Om niet te denken in termen als 'goede' en 'foute' keuzes. Waar het om draait, is of je passende keuzes kunt maken. Een keuze die echt aansluit bij wie jij bent, hoe jouw leven er nu uitziet en wat jij belangrijk vindt. Het kan ook goed zijn dat in de verschillende fasen in je leven ook verschillende keuzes passend zijn. Vooral van belang is dat je nooit uit het oog verliest wat echt belangrijk voor je is. Wat jij écht belangrijk vindt, worden ook wel je waarden genoemd.

#### 1.11.8

#### Bestaansniveaus voor senioren

Het leven speelt zich af op verschillende niveaus die elkaar beïnvloeden: fysiek, sociaal-emotioneel, mentaal en spiritueel. Elk bestaansniveau wil gevoed worden en dat gebeurt door bepaalde activiteiten te ondernemen.

- Fysiek: beweging, voeding, stressbeheersing. Een goede fysieke gezondheid is de basis van je bestaan en verdient daarom voldoende aandacht, elke dag weer.
- Sociaal- emotioneel: bevrediging van behoeften, intimiteit, seksualiteit. Er zijn voor anderen: dienstbaarheid, empathie.
- Mentaal: lezen, visualiseren, plannen, schrijven, studie.
- Spiritueel: zingeving, toewijding, meditatie. Waar haal je je inspiratie vandaan en hoe geef je zin aan je leven?

Door op een evenwichtige manier aandacht te besteden aan alle bestaansniveaus blijf je jezelf ontwikkelen. Dit stopt natuurlijk niet als je ouder wordt, al zal de invulling ervan wel anders worden. Aan elk bestaansniveau zal uitgebreid aandacht worden besteed in de volgende hoofdstukken. Hoofdstuk 2 gaat over het fysieke niveau: hoe ziet fysieke veroudering eruit en hoe gaan ouderen daarmee om? Vervolgens behandelt hoofdstuk 3 het sociaal-emotionele en het mentale niveau: wat zijn de psychologische gevolgen van veroudering? Hoofdstuk 7 gaat over het spirituele niveau: hoe geven ouderen zin aan hun leven in de korte tijd die hen nog resteert? Wat is de kracht van ouderdom? Het is belangrijk om voldoende aandacht te geven aan alle bestaansniveaus, ook als oudere.

## 1.12

# Coachvaardigheden, methodieken en modellen

### Tijdslijn/Levenslijn

De Tijdslijn Therapie is ontwikkeld door Tad James. Hij deed onderzoek naar de effecten van de verschillen hoe we de tijd ervaren. Hij ontdekte dat ons onderbewuste onze herinneringen op een tijdslijn plaatst. De tijdslijn wordt sinds 1986 als coach-methodiek ingezet.

De Tijdslijn Therapie is een methodiek die inzicht geeft in jouw leven. Je maakt hierbij een overzicht van de hoogte- en dieptepunten in je leven. Wat is er allemaal gebeurd in jouw leven en wat neem je er allemaal van mee? Het in kaart brengen van die momenten in je leven zorgt voor inzicht in diegene die je bent geworden.

## 1.13

# Samenvatting en huiswerkopdrachten

### Hoofdstuk 1 De senior in de 21e eeuw

Over senioren horen we gelukkig tal van optimistische tot vrolijke berichten. Vele ouderen genieten van een prettige en wijze tweede levenshelft. Helaas is dat niet voor iedereen weggelegd. De ouderdom heeft ook zijn onmiskenbaar minder fraaie kanten: het overlijden van een geliefde, onzekerheid en angst, gezondheidsproblemen, depressieve klachten, onoplosbare familiale conflicten. Dit kan zeker ook oudere mensen in de problemen brengen.

Opdrachten:

1. Verdiep je in de sociale kaart voor senioren van jouw woonplaats/regio. Het gaat hierbij om inzicht te krijgen in organisaties/instanties die op vrijwillige en/of professionele basis de senior in het dagelijks leven kunnen ondersteunen.
2. Maak met twee verschillende organisaties een afspraak voor een kennismakingsgesprek, maak hiervan een verslag voor je portfolio. In dit verslag is het belangrijk dat je laat zien meer inzicht te hebben gekregen in de door jou gekozen organisatie en voor welke doelgroep de activiteit passend kan zijn. En of jij wel of niet de activiteit zou aanbevelen aan je toekomstige cliënt.

Theorievragen:

1. Formuleer jouw visie op de hedendaagse senior.
2. Wanneer spreek je van een krachtige oudere?

A man with short grey hair and a beard, wearing a light grey blazer over a patterned shirt and dark trousers, is sitting on a brown sofa in a living room. He is smiling and looking towards the camera. The room has a patterned rug, a bookshelf, and a lamp in the background.

Seniorencoach

## Studiecoach

Tot zover de proefles van de opleiding Seniorencoach.

Voor vragen over de opleiding bel je tijdens kantooruren naar telefoonnummer 0418 51 57 82. Je kunt ook een e-mail sturen naar [info@sonneveltopleidingen.nl](mailto:info@sonneveltopleidingen.nl) of een afspraak maken met onze studiecoach.

Tijdens een van onze open dagen kun je je vraag direct aan onze docenten stellen.

**Sonnevelt**   
*Opleiders voor vitaal leven*