



Betekenisvol contact tussen generaties.

Hoe sla je een brug tussen jong en oud(er)?

Colofon

Auteurs: Ilse Nieuwland (Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan), Johanna Hoving, Ilse-Marije Sikkema (TijdVoorActie), Petra van Loon (NOV/Samen Ouder Worden) en Esther den Breejen (Samen Ouder Worden)

Met dank aan Joëlle van der Roest, Zita Jongeneelen (We Care to DisGover), Willem Jan de Gast, David Wijnperle

Eindredactie: Esther den Breejen

Vormgeving: Suggestie & Illusie

Foto's: TijdvoorActie, SOM NL, Oud Geleerd Jong Gedaan, Samen Ouder Worden

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van bronvermelding: © NOV/Samen Ouder Worden

De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samengesteld. Desondanks is NOV/Samen Ouder Worden niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

Mei 2024



Inhoud

Inleiding	2
1. Het belang van intergeneratieel contact	7
2. Seniorrijke samenleving	12
2.1. Onderbouwing intergeneratieel contact	16
2.2. Kenmerken per generatie	18
2.3. Variatie in generaties	23
3. Vooroordelen en beeldvorming	26
3.1. Vooroordelen	26
3.2. Bewustwording	30
4. Wat werkt bij het organiseren van intergeneratieel contact?	31
4.1. Ken je doelgroep en benut verschillen	31
4.2. Sluit aan bij motivatie en drijfveren	34
4.3. Stimuleer wederkerigheid en gelijkwaardigheid	39
4.4. Organiseer het contact	42
4.5. Denk aan toegankelijkheid	45
4.6. Zorg voor een effectieve samenwerking	49
5. Bronnenlijst	52

Inleiding

'Ik word steeds weer positief verrast door jongeren als ik ze ontmoet. Het negatieve beeld over jongeren is vooral ontstaan door wat ik hoor en zie, bijvoorbeeld op televisie. Het is daarom belangrijk dat ik mezelf als oudere ook openstel en het contact actief op zoek.' – Marie-Therèse (75)

'Ik vind het waardevol om in mijn vrije uurtjes iets voor mijn oudere maatje (84) te kunnen betekenen. Mijn bezoek aan haar is het lichtpuntje in haar week. Ze is heel dankbaar voor mijn komst en dat maakt het voor mij extra mooi om te komen.' – Sabine (20)

De vergrijzende samenleving brengt vele uitdagingen met zich mee. Een krachtige basis om deze uitdagingen aan te kunnen, is door verschillende generaties met elkaar in contact te laten komen. Zo hebben niet alleen ouderen van nu een stem over hoe zij op een goede manier oud(er) willen worden, maar ook jongeren kunnen zich uitspreken. Zij zijn per slot van rekening de ouderen van de toekomst. Daarvoor is het nodig dat iedereen uit de 'bubbel' komt waarin generaties zich terug lijken te trekken. Door een brug tussen generaties te slaan, zorgen we voor een breder perspectief op het samenleven en meer begrip voor elkaar.

Waarom een brug?

De leefwerelden van jongeren en ouderen raken elkaar niet vanzelfsprekend. Daar moeten we aandacht voor hebben voordat het contact kan groeien. Contact tussen leeftijdgenoten verloopt in het algemeen iets makkelijker. Zij delen vaak eenzelfde oriëntatie: manier van denken, handelen en leefstijl. Ook komen ze op dezelfde plaatsen. Contact tussen verschillende generaties, jong en oud, ontstaat voornamelijk wanneer 'anderen' dit organiseren. De aanleiding daarvoor is vaak praktisch: boodschappen doen, organiseren van buurtfeesten, helpen bij digitaal of technisch gebruik.

Er ontstaat echter pas echt contact als er sprake is van een betekenisvolle relatie van beide kanten. Wat is er nodig om dit voor elkaar te krijgen? Nieuwsgierigheid naar en interesse in de ander spelen hierin een grote rol. Stel elkaar vragen over inzichten en ervaringen die iemand meebrengt. Hoe staat iemand in het leven? Hoe gaat iemand met tegenslagen om?

Wat tegenwerkt zijn de stereotype beelden en vooroordelen die er leven tussen generaties. Jongeren zijn energiek en snel afgeleid en ouderen zijn saai en wijs. De werkelijkheid is veel rijker. Door elkaar te leren kennen, zien we vaak meer raakvlakken dan vooraf gedacht. Dit draagt bij aan de verdieping van het contact. Beelden over elkaar worden bijgesteld en verrijkt. Dit maakt het makkelijker om uit de eigen bubbel te komen.

Samen Ouder Worden

Mensen bewust laten maken van de meerwaarde van contact tussen verschillende leeftijdsgroepen is een van de doelen van het NOV programma Samen Ouder Worden. We zien dat wat ouderen en jongeren samenbindt vaak meer is dan waarin ze verschillen. Mensen hebben allemaal dezelfde basisbehoeften; we worden graag gezien, gehoord en gewaardeerd. Een ultieme droom is een samenleving waarin leeftijd überhaupt geen rol meer speelt, maar waarin mensen gewaardeerd worden om hun talenten, kennis en persoonlijkheid (Doets, 2023).

COALITIE INTERGENERATIONEEL CONTACT

Een initiatief van Samen Ouder Worden is de Coalitie Intergenerationeel Contact. De coalitie is gevormd in 2024 en agendeert, inspireert en organiseert contact tussen verschillende generaties. De betrokken partijen delen kennis en praktijkervaring met elkaar om dit vervolgens te delen met de rest van Nederland. Tot nu toe maken de volgende partijen deel uit van de coalitie:

- Genero: het netwerk voor ouderenparticipatie in de regio Zuidwest- Nederland.
- Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG): colleges voor senioren gegeven door studenten.
- Stichting Vier het Leven: organiseert culturele activiteiten voor ouderen waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten.
- TijdVoorActie: inspireert, activeert en ondersteunt organisaties bij duurzame betrokkenheid van jongeren.
- We Care to DisGover: leidt trainees op tot zorgvernieuwer van de toekomst.

Inhoud publicatie

Deze publicatie bevat een verkenning naar kennis, tools en methodieken over het organiseren van betekenisvol contact tussen verschillende generaties. Veel van deze kennis is afkomstig uit het ontwikkel- en leerprogramma Samen Ouder Worden. Door de publicatie heen, beschrijven we een aantal voorbeelden van organisaties en initiatieven die zich hebben aangesloten bij de coalitie Intergenerationeel Contact, een initiatief van Samen Ouder Worden. In hoofdstuk 4 gaan we dieper in op een aantal factoren die werken bij het organiseren en stimuleren van intergenerationeel contact.

Er zijn verschillende generaties, maar we beperken ons in deze verkenning tot organisaties en initiatieven die zich richten op jong (leeftijd 12 tot 30 jaar) en oud(er) (55 tot 100+ jaar).

Voor wie?

Deze publicatie is in eerste instantie bedoeld voor maatschappelijke initiatieven, zorg- en welzijnsorganisaties en/of vrijwilligersorganisaties die betekenisvol contact willen organiseren tussen jong en oud(er) en daar nog weinig ervaring mee hebben. De achtergrondinformatie en praktijkvoorbeelden over het thema in deze publicatie zijn daarnaast ook geschikt voor een breder publiek: jongeren, ouderen, overheden en onderwijsinstellingen.



1 Het belang van intergenerationeel contact

Zodra de intergenerationele bijeenkomst van de Ouderenbond is afgelopen, komt meneer Polak schuifelend naar voren lopen. Hij zegt: "Ik ben altijd een beetje langzaam, maar ik wil toch nog even wat zeggen!" Met zijn vinger omhoog om extra te onderstrepen wat hij wil vertellen, zegt hij: "Je snapt misschien wel dat als je ouder wordt, je steeds meer op een eiland komt te staan... Dus ik heb jongeren nodig om daar een schiereiland van te maken".

Generaties leven hun levens steeds meer gescheiden. Ze zijn door de jaren heen uit elkaar gegroeid. Dit loopt gelijk met de afname van participatie in kerken, verenigingen, etc. Er zijn steeds minder plekken waar je 'vanzelf' met mensen in contact komt die niet in jouw bubbel zitten. Gescheiden leven maakt ons wereldbeeld beperkter. Je wordt minder tegengesproken of op nieuwe gedachten gebracht door mensen die je om je heen hebt verzameld. Dat is natuurlijk comfortabel, maar het kan ook nadelig uitpakken. Als het doorslaat, kan het ervoor zorgen dat je zo overtuigd raakt van je eigen ideeën en meningen, dat je die van anderen niet meer ziet. Of niet meer serieus neemt. De omgang en dialoog met andere generaties kan dit openbreken. Ook vanuit de overheid zien we pogingen voor een inclusieve samenleving. Het bundelen van deze krachten helpt ons om manieren te vinden om samen te leven in een vergrijzende samenleving.

Solidaire gemeenschappen

Het stimuleren van contact tussen generaties, via ontmoetingen of gezamenlijke activiteiten, draagt bij aan sterke gemeenschappen. Het bevordert begrip, respect, relaties en empathie tussen verschillende leeftijdsgroepen. Dat versterkt het gevoel van onderling vertrouwen en betrokkenheid. Jongere generaties brengen vaak frisse ideeën en nieuwe

perspectieven met zich mee. Zij kunnen profiteren van de ervaring en de lessen die ouderen hebben geleerd in vergelijkbare situaties. Dat kan hen helpen beter voorbereid te zijn op uitdagingen en kansen in de toekomst.

In onder meer overheidsbeleid wordt de vergrijzing geproblematiseerd en voorgesteld als een gigantisch probleem. Als we met een andere bril naar ouderen kijken, dus niet vanuit een probleem maar vanuit waarde en kansen, dan zien we juist een enorm potentieel aan talent en energie (zie e-book Nooit te oud om te beginnen). We zien in de praktijk hoe ontzettend waardevol het kan zijn als jongeren aan de slag gaan binnen een (vrijwilligers)organisatie. Zij brengen een frisse wind met zich mee en ervaring, kennis en kunde. Iedere generatie heeft zo zijn eigen kijk op de samenleving.

‘De jongeren van nu worden ooit ouder. Zij kunnen door intergenerationeel contact al ontdekken wat ouder worden betekent. Ouderen die jongeren ontmoeten zien en horen hoe het leven er voor jongeren van nu uitziet. Ze hebben meer gemeen dan gedacht.’ - Uit een lokale praktijk van Samen Ouder Worden

Voordelen jong en oud(er)

We zien dat bij ouderen het mentale welzijn en de sociale betrokkenheid toeneemt door het contact met jongeren. Ouderen geven aan meer zingeving en voldoening te ervaren, omdat ze het gevoel hebben een positieve bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van jongeren. Veel ouderen worden blij van de ontmoetingen met jongeren. Ze voelen zich daardoor weer meer onderdeel van de samenleving. De jongeren brengen immers ervaringen van de huidige tijdsgeest mee naar de ouderen (OGJG, 2023).

Van ouderen kunnen jongeren leren om te gaan met verschillende aspecten van het leven, zoals carrièrekeuzes, persoonlijke relaties en het omgaan met tegenslagen. Jongeren zijn vaardig in de digitale wereld en kunnen ouderen leren over sociale media, online bankieren, internetgebruik en andere digitale vaardigheden die relevant zijn in de hedendaagse samenleving. Door deze vaardigheden te leren, kunnen ouderen digitaal geletterd blijven, deelnemen aan de online samenleving en contact onderhouden met familie en vrienden.

Ook laat onderzoek zien dat intergenerationeel vrijwilligerswerk een positieve impact heeft op de persoonlijke ontwikkeling, de sociale betrokkenheid en het welzijn van jongeren (Lehmann, et al., 2016). Het gevoel van betekenis te zijn voor een ander draagt positief bij aan de eigenwaarde en zelfvertrouwen van jongeren.

Jongeren die intergenerationeel contact hebben, zijn positiever over ouderen dan jongeren die geen intergenerationeel contact hebben. Deze groep is meer geneigd om ouderen te zien als wijs, behulpzaam en inspirerend. We zien bij de groep jongeren die al vroeg in hun leven worden gestimuleerd om intergenerationeel contact aan te gaan, dat het vanzelfsprekend is dat zij later in het leven zich inzetten als vrijwilliger. Het is een groep die actief nadenkt over wat zij kunnen bijdragen aan de samenleving (Van de Ven, et al., 2018).

De voordelen op een rij

- Wederzijds begrip. Intergenerationeel contact kan bijdragen aan een beter begrip van elkaars perspectieven, uitdagingen en behoeften. Het kan stereotypen verminderen en vooroordelen helpen bestrijden.
- Sociale samenhang. Interactie tussen verschillende leeftijdsgroepen kan bijdragen aan een gevoel van gemeenschap. Het bevordert solidariteit tussen generaties.
- Kennisoverdracht. Generaties kunnen waardevolle kennis en ervaring delen met andere generaties. Dit kan helpen bij het behouden van cultureel erfgoed, (traditionele) vaardigheden, het overdragen van levenslessen en het bijhouden van digitale ontwikkelingen.

- Maatschappelijke participatie. Het betrekken van verschillende leeftijdsgroepen in gemeenschapsactiviteiten, vrijwilligerswerk of andere gezamenlijke inspanningen kan de betrokkenheid vergroten, helpt bij het beter benutten van de aanwezige vrijwillige energie en draagt bij aan een inclusieve samenleving.
- Plezier. Verrassende en betekenisvolle ontmoetingen geven kleur aan het leven.



PARTNER COALITIE INTERGENERATIONEEL CONTACT

TijdVoorActie

Stichting TijdVoorActie, opgericht in 2003, is een organisatie van gedreven professionals die geloven in de kracht van jongeren. Zij zien jongeren als waardevolle individuen die een positieve bijdrage leveren aan de samenleving. Met een breed netwerk en uitgebreide expertise zet TijdVoorActie organisaties in beweging om jongeren te activeren en te inspireren om zich voor anderen in te zetten.

Binnen het programma Samen Ouder Worden, waarvan TijdVoorActie een partner is, ligt de focus op intergenerationeel contact. Samen met partners bouwt TijdVoorActie bruggen tussen jongeren en ouderen, met als doel vreugde en betekenis toe te voegen aan hun levens en gezamenlijk de samenleving vorm te geven.

‘We ondersteunen maatschappelijke en vrijwilligersorganisaties bij het mogelijk maken van ontmoetingen tussen jong en oud,’ vertelt Johanna Hoving, die naast haar werk voor TijdVoorActie ook projectleider is van de Coalitie Intergenerationeel Contact. ‘Dit doen we door praktische tools aan te reiken zoals SamenSpel en Jij en de Ander en de toolkit Maatjescontact Jong-Oud. Daarnaast bieden wij inspiratie- en kennissessies, workshops, trainingen en coaching aan en ontwikkelen concepten om organisaties te helpen jong en oud met elkaar te verbinden. Daarin werken we ook samen onze Community partners; 14 jongeren vrijwilligersnetwerken verspreid over het hele land. Zij zorgen ervoor dat jongeren in hun stad betrokken raken bij maatschappelijke initiatieven en zich vrijwillig inzetten voor anderen.’

2 Seniorrijke samenleving

FEITEN EN CIJFERS

- In 2023 is 20% van de Nederlandse bevolking tussen de 14 en 30 jaar oud. Dat zijn ongeveer 3,5 miljoen mensen (CBS).
- Het aantal inwoners jonger dan 20 jaar neemt af (CBS, 2023).
- In 2023 is 50% van de Nederlandse bevolking 50-plusser. Dat zijn ruim 7 miljoen mensen (CBS).
- Als 65-jarige heb je 31% kans om 90 jaar te worden.
- De levensverwachting van de man is 80,1 jaar en de vrouw 83,1 jaar (CBS, 2022).
- In 2040 groeit het aantal 65-plussers naar 4.800.000 (CBS, kernprognose 2022-2070).
- In 2021 voelde 18 procent van de 12- tot 25-jarigen zich psychisch ongezond. In 2019 en 2020 was dat nog 11 procent (CBS, 2022).
- In 2022 gaf 49% van de volwassen bevolking (18 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn. Van de volwassen bevolking is 34% matig eenzaam en 14% voelt zich sterk eenzaam (Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen, 2022).

Jarenlang zagen we dat jongeren het steeds beter kregen dan hun ouders. Maar voor het eerst in lange tijd zet deze tendens niet door en schat men in dat generatie Z, en de generaties daarna, het minder krijgen dan hun ouders. Er is sprake van een stapeling van vraagstukken en uitdagingen: klimaatcrisis, oorlog en conflicten, mentale problemen, woningnood, personeelstekort in bijvoorbeeld de zorg en het onderwijs, gezondheidsproblemen. Uit een verkenning van de Sociaal

Economische Raad (SER) blijkt dat de jongeren van nu een veerkrachtige generatie zijn. Echter, mijlpalen zoals 'uit huis' gaan, een baan vinden en een gezin starten vinden steeds later plaats. Uit deze verkenning blijkt ook dat 'het je voor de wind gaan' steeds vaker afhankelijk is van de geboorteplek, het sociale netwerk en de directe omgeving.

In een vergrijzende samenleving is het belangrijk om te werken aan verbindingen tussen verschillende generaties. Dat gaat verder dan praten over elkaars leefwerelden, bijvoorbeeld over hoe het 50 jaar geleden was om jong te zijn en hoe dat nu is. Het gesprek kan ook gaan over hoe iemand van 60 jaar en iemand van 22 jaar de samenleving zien in 2040. De verwachting is dat in 2040 een kwart van alle Nederlanders 65-plus is (SCP, CBS). Daarvan zijn, volgens de laatste ramingen, 4,6 miljoen AOW-gerechtigden (24% van 19,2 miljoen: het geschatte bevolkingsaantal in 2040). De beroepsbevolking zal ongeveer 57 procent van de bevolking uitmaken (Sociale Verzekeringsbank, 2023). Dit is een groot verschil met het huidige percentage brutoarbeidsparticipatie dat op 76,1 procent ligt (CBS, 2024).

Hoe zit het dan met werk, wonen, AOW of zorg in 2040? Het gesprek tussen de generaties over hoe we dat samen gaan doen, past daarbij. Hoe gaan we met elkaar om met de effecten van een vergrijzende samenleving en wat zijn onze uitdagingen daarbij? Dat is niet alleen een gesprek voor 50-plussers, maar moet breder gevoerd worden.

'We zien zeker dat er ouderen zijn die in een kwetsbare positie zitten. Maar iemand is nooit alleen kwetsbaar. Er is ook kracht. Het is maar door welke bril je kijkt. Ik zeg regelmatig dat kwetsbaarheid of hulpbehoefte geen persoonlijke eigenschap is van ouderen. Ouderen zijn niet hun aandoening of ziekte.'

– Petra van Loon, programmamanager Samen Ouder Worden



Derde en vierde levensfase

Het begrip ouderen is een containerbegrip. Zo valt iemand die 65 jaar is en nog een actief werkleven heeft ook al onder de groep ouderen. We zien dat er steeds vaker voor gekozen wordt om te spreken van de derde en vierde levensfase. De derde levensfase is het moment rondom het pensioen, waarin we zien dat vele mensen nog vitaal zijn en volop actief zijn in het maatschappelijk leven. De vierde levensfase is de periode waarin ouderen steeds meer te maken krijgen met fysieke beperkingen; dat zijn voornamelijk de ouderen boven de 80 jaar. Als we kijken naar ouderen dan zien we dat men steeds langer gezond blijft en steeds gezonder ouder wordt. Dat wil niet zeggen dat ouder worden zonder gebreken komt. In de leeftijd van 60- tot 81 jaar zien we voornamelijk de afname van het geheugen, snelheid en flexibiliteit. De fysieke en sociale kwetsbaarheid zien we voornamelijk bij de 70- tot 81-jaringen. Rudi Westendorp (2014) schrijft dat we steeds ouder worden en dat het aantal jaren zonder gebreken onverminderd blijft toenemen. Volgens Westendorp is het onjuist om veroudering af te doen als een zeer ernstige en onbeheersbare problematiek. Zo kan iemand met de diagnose dementie nog jarenlang mee blijven doen. Kijken we naar de aandoening of blijven we de mens zien achter de aandoening?

Als het gaat over de betrokkenheid en talenten van ouderen dan kijken we tegenwoordig niet naar het 'wrong', maar naar het 'strong'. Ieder mens wil ertoe doen en wil mee blijven doen. Dat is niet leeftijdgebonden. We zien dat het deel van de ouderen dat zich inzet voor de ander aanzienlijk is. Van de 65- tot 75-jarigen doet 48 procent vrijwilligerswerk. Van de 75-plussers doet 35 procent vrijwilligerswerk (cijfers 2022 CBS). Dit vrijwilligerswerk is belangrijk voor hen en voor de samenleving. Het geeft verbinding, voldoening en structuur; het heeft en geeft zin.

Wat we willen veranderen, is de beeldvorming rondom jongeren en ouderen (zie 3.1.). De tegenstelling tussen kwetsbaar en afhankelijk enerzijds en vitaal en veerkrachtig anderzijds, is te simpel. Het gaat erom dat ieder mens, van jong tot oud, tegelijkertijd krachtig en kwetsbaar

is. Door omstandigheden kunnen mensen die we krachtig noemen ineens kwetsbaar worden. Dat geldt voor jongeren net zo goed als voor ouderen. Alleen maakt deze laatste groep, over het algemeen, meer verliessituaties mee -van verlies van de partner tot een val in de badkamer- waardoor ze eerder in een kwetsbare positie terecht komen. Belangrijk is om zowel jongeren als ouderen te zien als een bron van kwaliteiten, talenten, eigenschappen en (levens)ervaring.

2.1. Onderbouwing intergenerationeel contact

Om generaties met elkaar in contact te brengen, is het belangrijk om hier vooraf goed over na te denken. Het gebeurt maar al te vaak dat goedbedoelde initiatieven niet tot het gewenste doel leiden. Dat heeft alles te maken met het feit dat er nog weinig onderbouwing is voor intergenerationele projecten. In deze paragraaf beschrijven we een aantal onderzoeken die het effect van intergenerationeel contact onderschrijven.

'Contact tussen verschillende generaties zorgt voor meer begrip en waardering voor elkaar. Wat kan leiden tot een meer tolerante en inclusieve samenleving.' - Contacthypothese, Gordon Allport

Contact

Stereotypen zijn diepgeworteld in ons collectieve bewustzijn. Dat blijft bijna onopgemerkt, mede doordat ze herhaaldelijk worden bevestigd in de media. Ook de beeldvorming over ouderen en jongeren blijkt hardnekkig. Een poging tot beïnvloeding wordt gedaan vanuit de contacthypothese (Allport, 1985). Deze hypothese suggereert dat onder bepaalde omstandigheden positief contact kan bijdragen aan het veranderen van onderlinge beelden. Factoren die hieraan kunnen bijdragen zijn: 1. diepgaand, persoonlijk contact, 2. samenwerking (waaraan beide groepen bijdragen), 3. gelijke status en 4. een ondersteunende omgeving.

Ook Allport geeft aan dat contact een van de belangrijkste voorwaarden van de contacthypothese is. Met de opmerking daarbij dat alleen

contact onvoldoende is omdat het ook gaat om de kwaliteit van dat contact. Kwaliteit gaat over betekenisvolle ontmoetingen waarbij de ander wordt gezien als individu en waarbij men zich inleeft in en empathie toont voor de ander met zijn eigenaardigheden en unieke persoonlijkheid (Harwood et al., 2013).

Vooraf diepgaand, persoonlijk contact op langere termijn, waarin wederzijdse kwetsbaarheden en uitdagingen er mogen zijn, draagt bij aan een positievere beeldvorming tussen generaties. Het is hierbij cruciaal om de focus te leggen op individuele kwaliteiten in plaats van beperkingen, en om aandacht te besteden aan een open, passende communicatie tussen de generaties.

Setting

In onderzoek van Verhage et al. (2021) beschrijven jongeren die deelnemen aan een intergenerationeel project dat hun beeld over ouderen wijzigt gedurende het project: van positief naar negatief en andersom. De *setting* en het hebben van open en persoonlijk contact lijkt bij te dragen aan een positieve verandering in beeldvorming onder deelnemende jongeren. Lastige communicatie, door bijvoorbeeld gehoorproblemen van ouderen, vormt volgens jongeren een obstakel voor het wijzigen van hun beeld.

Selectiviteitstheorie

Generaties hebben andere behoeften en een ander perspectief omdat ze in een andere levensfase zitten. Dit wordt bevestigd vanuit de 'socioemotionele selectiviteitstheorie' (SST) van Laura Carstensen (Stanford University). Carstensen stelt dat bij de selectie en het nastreven van persoonlijke doelen de perceptie van tijd een fundamentele rol speelt. Jongeren die het idee hebben dat ze nog een hele toekomst voor zich hebben, maken eerder keuzes op het terrein van carrièreplanning en kennisverrijking omdat deze voor hun toekomst belangrijk kunnen zijn. Terwijl ouderen vaker kiezen voor zaken die voor emotionele tevredenheid zorgen. Zo vinden oudere generaties het vaak simpelweg leuk om kennis door te geven aan de volgende generatie.

ONDERZOEK SCHOOLPROJECT

Gezinswetenschapper Reinhilde Peeters (2020) deed haar bachelorproef over intergenerationele projecten op school. Peeters adviseert dat iedereen die iets wil organiseren rond intergenerationeel werken, vooraf de volgende vragen moet stellen: wat wil je precies doen, hoe kan dit gerealiseerd worden, wie wordt er betrokken en hoe gaat het initiatief verder? Verder geeft Peeters aan dat een éénmalig initiatief de negatieve beeldvorming van kinderen of jongeren over ouderen weinig verandert. Het is van belang om te streven naar duurzame contacten om echt een verschil te kunnen maken. Voor het realiseren van duurzame intergenerationele initiatieven raadt Peeters aan om een coördinatieteam samen te stellen waarin alle betrokken partijen vertegenwoordigd zijn. Ook is het belangrijk om vooraf na te denken over hoe er met een eventueel overlijden van één van de oudere deelnemers wordt omgegaan.

2.2. Kenmerken per generatie

Een manier om naar jong en oud(er) te kijken, is door de lens van generaties. Een generatie is een groep mensen in dezelfde leeftijdscategorie die dezelfde maatschappelijke ontwikkelingen hebben doorgemaakt, wat invloed heeft op hoe ze zijn gevormd en wat ze belangrijk vinden. Iedere generatie heeft unieke ervaringen, waarden en perspectieven die hun gedrag, attitudes en mentaliteit vormgeven (Youngworks, 2023). Over welke generaties spreken we?

Vooroorlogse en Stille generatie (geboren in de periode 1910-1940)

Deze generaties groeien op in grote gezinnen. Het is een tijd waarin de kinderwereld en die van de grote mensen sterk van elkaar gescheiden zijn. De verbinding tussen beide werelden wordt geregeld door gehoorzaamheid. Gehoorzaamheid kenmerkt sowieso de maatschappelijke verhoudingen in die tijd. Ze gaan aan het werk in plaats van hun stem te verheffen. Deze generaties hebben de wereld onvoorstelbaar zien veranderen. Van vast en voorspelbaar naar chaotisch en dynamisch. Zij hebben zich daar steeds opnieuw toe moeten verhouden. Net als ze gewend zijn aan een verandering, beweegt de wereld alweer verder.

Babyboomers (geboren in de periode 1940-1955) ook wel de protestgeneratie

Aantal (2023): 2.288.000 Nederlanders

Opgroeïend in de jaren na de oorlog, krijgt deze generatie de boodschap dat zij het beter gaat krijgen dan de generaties voor hen. Eenmaal jongvolwassen vertaalt zich dat daadwerkelijk, ook door toenemende welvaart en communicatie, in een generatiekloof. Deze generatie gaat radicaal een eigen weg. Historisch is dit een uniek gebeuren. Zij zijn de eerste generatie die niet meer in de voetsporen van de voorgaande treedt. Zij worden geassocieerd met waarden als hard werken, toewijding aan het gezin en hun streven naar succes in carrière. De babyboomers vormen een demografische golf. Dat betekent dat er in vergelijking met voorgaande en latere generaties aanzienlijk veel mensen tot deze generatie behoren. Dit heeft tot de dag van vandaag invloed op onder andere onderwijs, arbeidsmarkt en huisvesting. Deze generatie blijft, ook nu, trouw aan haar generatie en zoekt een eigen manier van oud(er) worden.

Generatie X (geboren in de periode 1955-1970) ook wel generatie Nix of verloren generatie.

Aantal (2023): 3.539.000 Nederlanders

Deze generatie zit momenteel 'aan het stuur' en levert ook veel van de huidige mantelzorgers en vrijwilligers. Deze generatie groeit op in de schaduw van de babyboomers. Als kinderen van de stille generatie krijgen zij een traditionele opvoeding. Eenmaal volwassen worden zij geconfronteerd met massale jeugdwerkloosheid. In de stijl van hun ouders passen zij zich aan en vinden hun eigen oplossingen en idealen en leren hier hard voor te werken. Ze worden soms de generatie van 'niet lullen, maar poetsen' genoemd. Dit heeft, denkt men, te maken met hun ervaringen, met economische uitdagingen en maatschappelijke veranderingen tijdens hun volwassenwording. Generatie X zet zich af tegen de gevestigde orde en denkt na over bestaande machtsverhoudingen. Ze zijn getuige en nemen deel aan de vrouwenbeweging en protesten tegen de kernoorlog.

Pragmatische generatie (geboren in de periode 1970-1985) ook wel de patatgeneratie.

Aantal (2023): 3.356.000 Nederlanders

De pragmatische generatie is de eerste generatie die min of meer bewust als individu wordt opgevoed. De wereld van het kind en die van de volwassenen komen dichterbij elkaar; ouders en kinderen worden vrienden. Dit is de eerste generatie die opgroeit zonder autoriteit, voor hen is alles persoonlijk en maakbaar. Hoe te leven in een wereld waarin alles persoonlijk is? Dit wordt het grote levensthema voor deze generatie: zij heeft moeite met kiezen en met zich binden. Wat is echt de moeite waard? Waar gaat het echt om in mijn leven? Van deze generatie kan men verwachten dat zij, zodra zij leidinggevende posities inneemt, de maatschappelijke en politieke werkelijkheid anders benadert. Zij blijft zoeken naar authenticiteit.

Millenials (geboren in de periode 1985-2000) ook wel digitale generatie of Generatie Einstein genoemd.

Aantal (2023): 3.199.170 Nederlanders

Dit is de eerste generatie bewust gewenste kinderen: de prinsen- en prinsessengeneratie. Een digitale generatie met toegang tot de hele wereld. Een ambitieuze zo niet grenzeloze generatie bekend om hun sterke sociale betrokkenheid en bewustzijn van maatschappelijke kwesties. Ze hecht vaak waarde aan diversiteit en inclusie en zoekt naar flexibiliteit en zingeving in werk. Zij zijn ondernemend en creatief en doen graag nieuwe ervaringen op om zichzelf te ontwikkelen. Ze hechten waarde aan een stimulerende werkomgeving en persoonlijke groei. Maar dit is ook de generatie met veel prestatiedwang en stress-gerelateerde problemen als burn-out.

Generatie Z (geboren in de periode 2000-2010) ook wel Digital Natives genoemd.

Aantal (2023): 2.868.678 Nederlanders

Generatie Z gelooft niet zo sterk in de onbegrensde mogelijkheden van hun voorgangers de millennials. De nasleep van de kredietcrisis en de covid-jaren maakt hen behoudend en realistisch. Jongeren zitten veel thuis en spreken minder af met vrienden; hun sociale leven speelt zich grotendeels online af. Risicomijdend als ze zijn, lijken het de ideale tieners (weinig tienerzwangerschappen en bewust van effect drugsgebruik). Door constante blootstelling aan informatie via internet en sociale media kunnen leden van generatie Z snel informatie consumeren en multitasken op verschillende platforms. Gevolg kan zijn dat deze generatie vaak een kortere aandachtsspanne heeft dan vorige generaties. De carrièrekeuze van generatie Z wordt bepaald door werkzekerheid en financiële beloning. De nadruk ligt op zelfexpressie: uiten van de individuele identiteit en nastreven van unieke carrièrepaden. In deze bewuste en verantwoordelijke houding klinkt hun opvoeding door; hun ouders behoren tot de pragmatische generatie.

Generatie Alpha (geboren na 2010)

Aantal (2023): 1.587.000 Nederlanders

Generatie Alpha verwijst naar de groep mensen die geboren is vanaf het midden van de jaren 2010 en later. Omdat deze generatie nog vrij jong is, zijn de kenmerken nog niet volledig gevormd. Het is van jongs af aan een digitale generatie. Nieuwe technologieën zoals kunstmatige intelligentie, virtual reality en augmented reality zullen hun manier van leren, communiceren en werken beïnvloeden. Zij voelen voortdurend de behoefte te leren en zich aan te passen aan veranderende omstandigheden. Gezondheid en welzijn kunnen een belangrijke focus worden voor deze generatie, aangezien er steeds meer aandacht is voor een gezonde levensstijl en de rol van technologie bij het monitoren van gezondheid. Generatie Alpha kan een sterk milieubewustzijn ontwikkelen en mogelijk actief zijn bij initiatieven voor duurzaamheid.

Inzicht in de verschillende generaties biedt een duidelijk beeld van de verschillen tussen leeftijdsgroepen. Als je bewust bent van de stereotypen die binnen een generatie genoemd worden dan kun je dat inbrengen in het contact met andere generaties. Maar dat dit individueel heel anders kan zijn dat beschrijven we in de volgende paragraaf.

2.3. Variatie in generaties

We maken de verschillen tussen de generaties soms groter dan dat ze in werkelijkheid zijn. Zo blijkt de verbinding 'over een generatie heen' vaak makkelijker dan tussen opeenvolgende generaties. Zo kan de stille generatie het goed vinden met generatie X en de babyboomers met de pragmatische generatie. Uit onderzoek weten we dat er verschillende factoren zijn die het gedrag en de houding naar elkaar bepalen. Heb jij bijvoorbeeld een betaalde baan en/of ben je mantelzorgster? Ga je met pensioen of sta je aan het begin van jouw maatschappelijke loopbaan? Zit je in de ziekteketen of ben je arbeidsongeschikt? Heb je kinderen en gaan die uit huis of ben je lid van een regenboog-familie? Woon je al jaren in hetzelfde eigen huis in dezelfde vertrouwde omgeving of ben je nieuw op de huizenmarkt en leid je nu een min of meer een nomadisch bestaan? Ben je single en heb je geen trek in 'huisje, boompje, beestje'?

Een voorbeeld: de jongeren van nu zijn vaak pessimistisch over de toekomst. In de 80er jaren waren jongeren ook behoorlijk pessimistisch over de toekomst en dat uitte zich in de punk beweging; no future door de dreiging van de atoombom. De maatschappelijke context van de huidige tijd is echter anders. Jongeren van nu maken zich zorgen over zaken, zoals studieschuld, woningmarkt, klimaat, oorlogen e.d.

Sociale klassen

Uit het rapport 'Eigentijds ongelijkheid' van Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) blijkt dat de verschillen binnen één generatie groter kunnen zijn dan tussen verschillende generaties. Het onderzoek kiest voor een brede insteek. Het kijkt niet alleen naar inkomen, vermogen en opleiding maar ook naar netwerken, uiterlijk, gezondheid of iemand de juiste mensen kent en of wereldwijd is. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen vier



vormen van kapitaal (hulpbronnen): economisch, sociaal, cultureel en persoonsgebonden die bepalend zijn voor iemands maatschappelijke positie.

Het SCP onderscheidt op basis van deze hulpbronnen zeven sociale klassen:

1. de 'werkende bovenlaag' (20 procent van de bevolking)
2. de 'jongere kansrijken': hoog opgeleid en zijn wat jonger (9 procent van de bevolking)
3. de 'rentenierende bovenlaag' (12 procent die beschikt over veel liquide middelen en een eigen woning maar laag scoren op andere punten)
4. de 'werkende middengroep' (25 procent)
5. de 'praktijkopgeleide' gepensioneerden' (18 procent)
6. de 'onzekere werkenden' (10 procent)
7. het kwetsbare 'precariaat' (6 procent met name ouderen).

Het onderzoek laat zien dat sociale ongelijkheid een veelomvattender probleem is dan alleen het verschil tussen rijk en arm. Eén op de zes mensen uit ons land behoort tot de laatste twee klassen (6 & 7). Deze blijven in alle opzichten achter op de overige klassen. Jongeren en ouderen vinden we niet voornamelijk in een bepaalde klasse. Zij komen voor in alle klassen, afhankelijk van hun hulpbronnen.

INTERGENERATIONEEL CONTACT IN HET CURRICULUM

‘Over jong en oud spreken is veel te generaliserend. Laten we elkaar allemaal zien, als mensen. De ene oudere is weer totaal anders dan de andere oudere.’ Zo vat één van de studenten samen. Ook onder jongeren is de diversiteit uiteraard groot. Hoe kun je het contact tussen de generaties bevorderen en verbeteren? Daarover gingen studenten en ouderen met elkaar in gesprek tijdens bijeenkomsten op Avans Hogeschool Breda waar het Thematisch Lerend Netwerk rondom intergenerationeel contact is gestart. In dit netwerk komen onderwijs, werkveld en onderzoek samen. Ontmoetingen tussen jong en oud en de kennismaking met elkaars belevingswerelden zijn in samenwerking met Samen Ouder Worden geborgd binnen dit netwerk en de hogeschool. De ontmoetingen tussen jong en oud zijn nu onderdeel van het curriculum van sociale studies.

3 Vooroordelen en beeldvorming

We beschrijven in hoofdstuk 1 dat het leven van jong en oud(er) steeds meer gescheiden verloopt. Ieder leeft in een eigen bubbel met eigen (soort) mensen. Met als gevolg dat er weinig kansen zijn om hardnekkige vooroordelen, die er veelvuldig bestaan over de andere generatie, te weerleggen. We zien dat dit heersende beeld in de samenleving over ouderen impact heeft op hoe jongeren naar ouderen kijken. We zien zelfs dat dit beeld dat een jongere heeft over een oudere, door de oudere zelf wordt overgenomen. De oudere ontwikkelt zo een negatief zelfbeeld; dat noemen we seniorisme (zie 3.1). Andersom zien we dat ouderen ook jongeren in een hokje plaatsen als luid en ongeïnteresseerd. Deze stereotyperingen nodigen niet uit tot onderling contact. In dit hoofdstuk bespreken we het beeld dat er over en weer tussen jong en oud bestaat.

‘We moeten tegenwoordig overal op excelleren, op school, met vrijwilligerswerk, op social media. Ouderen hadden het vroeger veel makkelijker; het leven was eenvoudiger.’

Uitspraken Generatie Z

‘De jongeren van tegenwoordig zijn een stuk minder veerkrachtig. Nog nooit zijn de burnout cijfers zo hoog geweest. Terwijl jongeren van nu veel meer kansen hebben dan wij.’

Uitspraken Babyboomers

3.1. Vooroordelen

Vraag een groep jongeren wat hun beeld is over ouderen en de negatieve vooroordelen stapelen zich snel op. Zij noemen termen als ‘traag, saai, eenzaam, kwetsbaar’. Dit vrij klassieke beeld doet geen recht aan hoe grote aantallen ouderen hun leven inrichten. Ouderen hebben

vaak een druk leven met allerlei activiteiten zoals mantelzorgtaken, oppassen, studeren, vrijwilligerswerk, sporten en reizen. Andersom vinden ouderen dat jongeren lui zijn en beschikken over een korte aandachtsspanne. Daarnaast zitten ze altijd op hun telefoon. Terwijl de jongeren opgroeien in een onzekere tijd met vele crisissen (oorlog, corona, klimaat, woningnood e.d.), zich zorgen maken over hun toekomst en sociaal actiever zijn dan de generaties voor hen.

DE MEEST GEHOORDE VOOROORDELEN VAN OUD OVER JONG

- Jongeren kunnen geen verantwoordelijkheden aan
- Jongeren zijn niet plichtsgetrouw
- Jongeren, daar kun je niet van op aan
- Jongeren zitten altijd achter een scherm
- Jongeren spreken geen ABN
- Jongeren zijn liever lui dan moe
- Jongeren zijn altijd druk
- Jongeren willen alleen iets doen als ze er geld voor krijgen

DE MEEST GEHOORDE VOOROORDELEN VAN JONG OVER OUD

- Ouderen zijn traag, saai, eenzaam en kwetsbaar
- Ouderen hebben zeeën van tijd
- Ouderen hebben een hiërarchische houding (op de werkvloer)
- Ouderen hebben last van ouderdomsgerelateerde klachten zoals vergeetachtigheid en doofheid
- Ouderen zijn te duur, minder productief, vaker ziek en minder opleidingsbereid, minder flexibel, minder stressbestendig, digibeet (op de werkvloer)



Seniorisme

De groep ouderen (leeftijd 55 tot 100+) telt door de grootte van de omvang van deze bevolkingsgroep veel meer variatie dan de groep jongeren (leeftijd 12 tot 30). Toch worden met name ouderen vaak beschouwd als een homogene groep, waar iedereen voldoet aan het stereotype. Deze stereotypering, vooroordelen en discriminatie richting ouderen op grond van hun leeftijd noemen we seniorisme. Maar liefst één op de drie ouderen is slachtoffer van seniorisme (Brinkhof et al., 2023). En dat heeft negatieve gevolgen op zowel fysieke als mentale gezondheid, leefstijl, zingeving en gevoelens van eenzaamheid ([Seniorisme.nl](https://www.seniorisme.nl)).

Onderzoek laat zien dat het combineren van educatieve activiteiten en intergenerationale activiteiten het meest effectief zijn om seniorisme te bestrijden (Burnes e.a., 2019). Het onderstreept de waarde van intergenerationale ontmoetingen. Jongeren en ouderen leren elkaar en hun verhalen kennen, waardoor ze beelden en verhalen (over zichzelf) bijstellen. Daarnaast helpt het om het thema oudere zijn en worden te bespreken. Het werkt om met elkaar te verkennen welke beelden er leven om vervolgens met elkaar nieuwe beelden en verhalen te construeren rondom oudere zijn en worden. Op die manier wordt er langzaam gewerkt aan een andere werkelijkheid over ouder worden.

TOOLKIT 'PRAATPLATEN JONG EN OUD'

Denken in hokjes en vakjes: we neigen er allemaal naar. Ook in het contact tussen jong en oud spelen verwachtingen en vooroordelen een rol. Deze praktische toolkit helpt om te praten over beeldvorming. Hoe kijk je naar iemand van een andere generatie? De praatplaat wordt gebruikt bij een eerste kennismakingsgesprek tussen een oudere en een jongere. Het helpt organisaties en vrijwilligers die bijdragen aan de ontmoeting tussen jong en oud. De toolkit kan ook worden ingezet tijdens trainingen en bijeenkomsten en bevat gebruikstips, de praatplaten 'mijn kijk op uw wereld' en 'mijn kijk op jouw wereld' en literatuurverwijzingen.

3.2. Bewustwording

Om stereotype beelden te doorbreken, kan het helpen om iemand eerst bewust te laten zijn dat hij of zij (mogelijk) vooroordelen heeft. Laat iemand inzien dat er sprake is van leven in een bubbel. Pas daarna kan iemand heel bewust het contact aangaan, met een open, oordeelloze, en nieuwsgierige blik. Wie is de ander? Zoek de ander en stem af op de ander. Door oprechte interesse ontstaat er echte ontmoeting. Door generaties samen te brengen, ontstaan verrassende en betekenisvolle ontmoetingen. Deze ontmoetingen kunnen leiden tot nieuwe perspectieven, steun, momenten van reflectie en nieuwe vriendschappen.

We delen de bevolking vaak in drie delen in: jong, middelbaar en oud vanuit het idee dat er met deze drie groepen niemand wordt buitengesloten. Denken in grote groepen heeft als nadeel dat dit juist mensen afstoot. Hoe algemener een groep wordt omschreven, hoe moeilijker het is voor individuen om zich erin te herkennen. Bij intergenerationeel contact richten we ons op de groepen jong en oud. We zijn ons er bewust van dat dit grote groepen zijn en dat niet iedereen zich hierin herkent.

4 Wat werkt bij het organiseren van intergenerationeel contact?

Om contact te maken tussen verschillende generaties is het belangrijk om hier vooraf goed over na te denken. Zonder een concreet idee of activiteit levert dit contact mogelijk niet het gewenste positieve effect op. Wees ervan bewust dat je beide generaties moet enthousiasmeren. Maar, hoe doe je dat? Waar moet je nog meer rekening mee houden en wat vergroot de kans op succes? In dit hoofdstuk beschrijven we de volgende zes werkzame factoren die de kans op succesvol contact vergroten:

1. Ken je doelgroep en benut verschillen.
2. Sluit aan bij motivatie en drijfveren.
3. Stimuleer wederkerigheid en gelijkwaardigheid.
4. Organiseer het contact.
5. Denk aan toegankelijkheid.
6. Zorg voor een effectieve samenwerking.

4.1. Ken je doelgroep en benut verschillen

Een belangrijke factor voor het opzetten van contact is om te weten wie je doelgroep is. Het programma Samen Ouder Worden gaat uit van de wensen, drijfveren, mogelijkheden en behoeften van ouderen: zij zijn de bron. Ga mét ouderen en mét jongeren in gesprek over wie ze zijn, waar ze vandaan komen, wat ze belangrijk vinden en wat ze zouden willen in contact met de andere leeftijdscategorie.

'Het leek me sowieso leuk om contact te hebben met een doelgroep waar ik eigenlijk weinig contact mee had gehad. Dus contact met de ouderen, maar ook gewoon in het algemeen mensen die geïnteresseerd zijn in waar ik geïnteresseerd in ben en het daarover willen hebben.' – Inge, 1 jaar vrijwilliger bij OGJG

Andere horizon

Verschillende levensfasen brengen verschillende prioriteiten en verantwoordelijkheden met zich mee. Jongeren staan aan het begin van hun volwassen leven waarin ze keuzes maken hoe ze dit willen opbouwen en vormgeven. Jongeren zijn bezig met studie, bijbaantjes, betaald werk of met een maatschappelijke carrière.

Ouderen hebben er heel wat jaren op zitten en hebben meer ruimte om te kiezen waar ze hun tijd en aandacht aan willen besteden. Ze hoeven niet meer te werken of te studeren. En er is meer ruimte om eigen keuzes te maken hoe de tijd te besteden aan wat voor hen belangrijk is.

Deze verschillen in levensfase betekent niet automatisch dat ouderen minder druk zijn. Er zijn tal van activiteiten waar de dagen zich mee vullen, denk aan: oppassen op kleinkinderen, vrijwilligerswerk, sociale activiteiten of sport.

Hoe werkt dit in de praktijk?

Jong en oud hebben mogelijk verschillende behoeften en prioriteiten. De verschillen tussen generaties kun je zien als een kans, niet als een obstakel. Besteed ook aandacht aan culturele verschillen tussen generaties. Deze kunnen een rol spelen in wederzijds begrip en het accepteren van bepaalde ideeën of praktijken.

Wees niet bang om verschillen te benoemen en te bespreken met jong en oud. Door deze diversiteit te erkennen en te bespreken, creëer je wederzijds inzicht en begrip dat zorgt voor verbinding. Kijk naar wat mensen verbindt. Ga bijvoorbeeld op zoek naar gemeenschappelijke interesses. Maak op basis daarvan een plan om met elkaar in contact te komen of een activiteit te organiseren.

Kennis van beide doelgroepen kan veel vooroordelen voorkomen. Basiskennis van een generatie (zie 2.3.) kan een handig hulpmiddel zijn voor een gesprek. Het biedt inzicht in de leefwereld van degene die je wilt bereiken en verbinden. Zoek naar overeenkomsten tussen mensen van verschillende generaties waarmee je samen de dialoog kan openen.

Er zijn verschillende kaartensets (bijvoorbeeld SamenSpel) met inspirerende vragen en onderwerpen die helpen tijdens gesprekken tussen generaties. Onderwerpen waarover alle generaties wel iets te vertellen hebben zijn thema's als Liefde, Geluk, Tegenslagen, Dromen, Jeugd of Familie. Enkele voorbeelden van vragen die generaties aan elkaar kunnen stellen:

- Wat zou jij willen leren van de jongere/ oudere generatie?
- Welk advies zou jij geven aan de andere generatie?
- Wat was een bijzondere verjaardag die jij je herinnert?
- Welk advies zal jou altijd blijven?
- Welke wens zou jij nog willen vervullen?
- Wat is een favoriete herinnering uit je jeugd?

PARTNER COALITIE INTERGENERATIONEEL CONTACT

Oud Geleerd, Jong Gedaan

Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG) verbindt generaties door middel van kennis. Sinds 2014 richten zij zich op het aanbieden van colleges aan senioren, gegeven door getalenteerde studentdocenten. Deze colleges vinden plaats in lokale gemeenschappen, zoals buurthuizen en verzorgingshuizen en online. De activiteiten bieden een platform voor kennisdeling, sociale interactie en persoonlijke ontwikkeling.

'Onze studentdocenten waarderen het intergenerationele contact tussen hen en de senioren bij het geven van senioren-colleges. Veel studentendocenten hebben voor de start bij OGJG weinig contact gehad met ouderen, maar ontdekken achteraf dat ze deze doelgroep erg leuk vinden. >>



Ze waarderen de leergierigheid en getoonde interesse voor hun vakgebied van senioren. Als gevolg van het enthousiasme en de waardering van senioren ontwikkelen studentdocenten een positieve blik op de doelgroep senioren'. Aan het woord is Ilse Nieuwland een van de initiatiefnemers. 'De senioren op hun beurt genieten van de inspirerende en stimulerende leeromgeving die de colleges bieden. Ze voelen zich betrokken en gewaardeerd en ervaren een hernieuwde vitaliteit door het actief blijven leren en participeren. Door het enthousiasme en de waardering van zowel de studentdocenten als de senioren ontstaat er een positieve dynamiek die bijdraagt aan langdurig onderling contact. Het bevordert niet alleen de persoonlijke ontwikkeling en sociale betrokkenheid van beide groepen, maar versterkt ook de banden tussen generaties en draagt bij aan een inclusieve samenleving waarin kennis en ervaring worden gedeeld en gewaardeerd.'

4.2. Sluit aan bij motivatie en drijfveren

De motivatie van jongeren om contact met een andere generatie te leggen, kan erg uiteenlopen. Jongeren kunnen bijvoorbeeld nieuwsgierig zijn naar de levenservaring van ouderen en willen weten hoe het was om in een andere tijd op te groeien. Of ze willen leren van de ervaringen van ouderen. Ouderen kunnen nieuwsgierig zijn naar de uitdagingen waar jongeren tegenwoordig mee te maken hebben of willen leren omgaan met de digitale wereld.

'Rolstoelwandelen met ouderen geeft mij een goed gevoel. Je ziet aan alles dat zij er blij van worden. Ik vind het een leuke invulling van de tijd waar ik anders toch niks doe. Dus ik word er blij van en zij worden er blij van.' - Netwerk voor Jou

Wanneer generaties zich verdiepen in elkaars belevingswereld, ontstaat vaak verbinding. Dan raken ze echt nieuwsgierig naar het leven van de ander en wat deze belangrijk vindt. Dat vergt maatwerk, zoals voor elk ander contact tussen mensen. Iedereen is van waarde en kan waarde toevoegen aan het leven van anderen en onze samenleving; zowel oud als jong.

MOTIVATIE VAN JONGEREN BIJ ACTIVITEITEN OUD GELEERD JONG GEDAAN:

- Nieuwsgierig en leergierig.
- Iets willen betekenen voor ouderen.
- Behoeftte aan betekenisvolle ontmoetingen.
- Professionele of persoonlijke ontwikkeling.
- Ervaring voor op het CV.
- Taalontwikkeling en beter integreren.

MOTIVATIE VAN OUDEREN BIJ ACTIVITEITEN OUD GELEERD JONG GEDAAN:

- Nieuwsgierig en leergierig.
- Iets willen betekenen voor jongeren.
- Behoeftte aan betekenisvolle ontmoetingen.
- Bijblijven met de nieuwste maatschappelijke ontwikkelingen.
- Deel uit maken van de samenleving en de ervaring dat contacten met niet-leeftijdgenoten belangrijk is.

Bron: uitkomsten doelgroepenquete onder vrijwilligers van OGJG (2023)

Hoe werkt dit in de praktijk?

Net als dé jongere niet bestaat, bestaat ook dé oudere niet. Er zijn overeenkomsten maar ook verschillen in motivatie tussen leeftijdsgroepen, zie de motivatie van jonge en oude deelnemers aan Oud Geleerd Jong Gedaan in het kader. Dit kun je toepassen bij een eerste contact. Ga het gesprek met elkaar aan en kijk naar wat individuen motiveert en



nodig hebben. Een eerste contact moet vaak geregisseerd worden. Als de vooroordelen verdwijnen, zien we dat generaties pas intrinsiek gemotiveerd zijn om elkaar verder te leren kennen.

IN DE PRAKTIJK

SOMNL Chinese ouderen

De eerste generatie Chinezen die in de jaren zestig en zeventig naar Nederland kwamen, werkten veelal in een restaurant of toko. Nu is deze generatie oud en Nederland telt welgeteld één verpleeghuis voor Chinese ouderen in Rotterdam. Gelukkig zien we op vele plekken in het land ontmoetingsplekken ontstaan waar ouderen terecht kunnen voor een spelletje of kopje thee. Zo organiseert in Amsterdam en omgeving stichting Tien Yan een platform voor onder meer ouderen uit de Chinese gemeenschap. Zij helpen hen bij het ontwikkelen van talenten die belangrijk zijn om zich te kunnen redden in de Nederlandse maatschappij. Tien Yan werkt in Amsterdam West samen met SOMNL (Samen voor Ouderen met een Migratieachtergrond in Nederland), partner van Samen. Anna Li werkt als onderzoeker voor SOMNL en als vrijwilliger binnen stichting Tien Yan. We spreken met Anna over haar (vrijwilligers)werk.

'Hier in Amsterdam West is een groepje van vier jonge vrijwilligers vanaf 20 jaar, veelal studenten, en een groep met 15 tot 20 ouderen tot 60 jaar. De stichting plaatst geen vacatures. Iedereen wordt persoonlijk uitgenodigd door sleutelpersonen. De meeste vrijwilligers kennen elkaar of zijn familie van familie of kennen de oprichtster Joyce Wong. Omdat ze al iemand kennen, is het contact snel gelegd. En als zij het leuk vinden dan komen ze vaker.

>>



De jonge studenten, die uit China komen, vinden het fijn om bij een gemeenschap te horen die dezelfde taal spreekt en hetzelfde eten eet. Ze leren elkaar kennen en er ontstaat een band, dat maakt dat ze dan blijven komen. Ze voelen zich thuis. Er wordt veel gelachen en er is een goede sfeer. Sommige jongeren die hier geboren zijn, vinden de motivatie en verbinding in dezelfde waarden en normen, zoals dat familie belangrijk is, net als iets goed doen voor een ander. Er werken ook jonge vrijwilligers die naast hun werk hun vrije tijd goed willen benutten. De vrijwilligers vormen een vriendengroep.

Motivatie ouderen

De ouderen vinden het leuk om met jonge mensen om te gaan. Ze vertellen graag hun verhaal en waarderen het enorm als er iemand is die interesse in hen heeft. Ook worden ze blij van de energie van de jongeren.

Ik zie dat het werken als vrijwilliger mij een ander perspectief geeft op het leven. Ik zie hoe de mensen dingen beleven. Ik zie dat ze heel sterk zijn en vol met levenservaring en mooie verhalen. Daar kan ik nog veel van leren.'

4.3. Stimuleer wederkerigheid en gelijkwaardigheid

Waar het nog niet zo lang geleden normaal was dat een kleinkind altijd naar oma ging, komt oma tegenwoordig net zo vaak naar het kleinkind. Het komt van twee kanten. En dát zijn we normaal gaan vinden. Dat is een belangrijke constatering in het op gang brengen van contact tussen leeftijdsgroepen. Want natuurlijk willen jongeren en ouderen wel iets voor een ander doen. Zij willen zich ook graag maatschappelijk inzetten. Maar voor jongeren geldt dat zij op de lange termijn sneller geneigd zijn iets te blijven doen als er voor hen iets te 'winnen' is. Of dit nu gaat om studiepunten, zingeving, werkervaring, betekenisvol contact e.d.

In de praktijk zien we dat veel initiatieven uitgaan van een hulpvraag van ouderen. De oudere generatie heeft behoeften die om een oplossing vragen, bijvoorbeeld thema's zoals eenzaamheid, immobiliteit en niet langer thuis kunnen wonen. De gedachte is dat jongeren de ouderen kunnen helpen. Kunnen 'redden'. Echter, jongeren vinden het vaak lastig als de focus ligt op een hulpvraag. Want, als je gefocust bent op de 'hulpvraag' van een ander, waar blijf je zelf dan? En vooral voor millennials is het dichtbij jezelf blijven heel belangrijk. Net als gelijkwaardigheid. De hulpvraag kan wel een goede aanleiding zijn om in contact te komen met elkaar. Maar als er eenmaal contact is, dan is het zaak om wederkerigheid en gelijkwaardigheid te stimuleren. Daar is vaak begeleiding bij nodig.

Vooroordelen tussen generaties kunnen hardnekkig zijn (zie 3.1.). Als generaties elkaar ontmoeten en handelen naar deze vooroordelen, is de kans groot dat niemand na afloop met een positief gevoel de ruimte verlaat. Wanneer mensen elkaar als gelijkwaardig zien, zijn ze meer geneigd om elkaar te respecteren en te waarderen en wordt de kans op positieve interactie vergroot.

Uiteindelijk gaat wederkerigheid vooral daarom: als beide partijen zich gelijkwaardig voelen, zullen zij meer plezier hebben in het contact. En als iets betekenisvol is, kan het een duurzamere relatie opleveren.

Mevrouw Kist ontmoette ik tijdens de Nationale Ouderendag in Gouda. Toen ik het flatgebouw waar ze woonde binnenkwam, zag ik haar zitten op haar rollator. Ze oogde vriendelijk waardoor ik inschatte dat ik wel een praatje met haar kon maken. Dat ze ook Johanna bleek te heten schepte meteen een band. Ze vroeg: "Kind, wat kom je hier doen bij alle oude mensen?" Waarop ik zei dat ik een dagje meeging om Goudse ouderen te leren kennen. In de bus mocht ik naast haar zitten. Dat vond ik fijn want ik kende verder weinig mensen. Onderweg luisterde ik naar haar verhalen en stelde ze mij ook vragen. Dat vind ik zo mooi aan ons contact: de wederkerigheid van het tonen van belangstelling in elkaar en het delen van dat wat ertoe doet.

In de jaren daarna hadden we geregeld contact. Een tijdje geleden belde ik haar en kreeg ik te horen: "Kind, ik heb het even moeilijk vandaag. Maar morgen is er weer een dag en als ik naar buiten kijk dan vind ik mijn uitzicht zo mooi! En hoe is het met jou?"

Johanna Hoving, TijdvoorActie

Hoe werkt dit in de praktijk?

Om een gelijkwaardige band op te bouwen, is het belangrijk om al aan het begin tot openheid uit te nodigen. Wees daarbij bewust dat niet iedereen gemakkelijk persoonlijke verhalen deelt. We zien dat ouderen bepaalde rollen verliezen, maar het blijft voor hen belangrijk om er toe te doen. Voor jongeren is het daarnaast net zo belangrijk om gezien te worden.

Wat kan helpen om gelijkheid te creëren zijn creatieve werkvormen. Deze dragen bij aan het naar boven brengen van subtiele gevoelens, het onzegbare, datgene wat niet altijd in woorden te vangen is. Wanneer jong en oud bijvoorbeeld samen aan een fotoproject werken dan biedt dat ruimte voor het stellen van vragen zoals: Wat vind je belangrijk? Wat is daarvoor nodig?

PARTNER COALITIE INTERGENERATIONEEL CONTACT

Stichting Vier het Leven

Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor ouderen waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten. Vrijwilligers halen de ouderen thuis op en samen gaan zij gezellig naar een theatervoorstelling, de film, een concert of naar een museum. In Amersfoort zette een programmamedewerker van Vier het Leven, samen met een programmamedewerker van NOOM, samen met welzijnsinstelling Indebuurt033 en het ROC Midden Nederland afdeling Media en Design een project op om levensverhalen van ouderen op te halen. De leerlingen gingen op zoek naar een creatieve vorm die past bij het thema Samen Ouder Worden. Zij voerden gesprekken met hun grootouders of andere dierbare ouderen in hun leven en zijn vanuit deze gesprekken kunstuitingen gaan maken. Hierdoor gingen zij nadenken over hun eigen achtergrond en identiteit en dat zorgde voor verdieping van het contact met hun grootouders of andere ouderen. Vervolgens zijn er tekeningen en schilderijen gemaakt, deze zijn gebundeld in deze publicatie Samen Ouder Worden.

4.4. Organiseer het contact

In bovenstaande paragrafen komt het al aan bod: er is vaak georganiseerd contact nodig om de verschillende generaties bij elkaar te brengen. Wanneer jong en oud elkaar spreken of samen iets doen, betekent dat nog niet dat er echt een betekenisvol contact ontstaat. Wat kan helpen is als jongeren en ouderen op elkaar zijn voorbereid. Dat vergroot de kans op verbinding.

Een andere belangrijke voorwaarde is dat het contact op een goede manier wordt begeleid. Het gaat om meer dan aanschuiven aan een koffietafel. De begeleiding kan bij een eerste ontmoeting helpen om het contact op gang te houden. Niet alle activiteiten of gespreksonderwerpen kunnen even aantrekkelijk zijn voor verschillende leeftijdsgroepen, wat kan leiden tot desinteresse of verveling. Er moet een juiste balans worden gecreëerd tussen verdieping en gezelligheid.

TIPS VOOR BEGELEIDING EN INTERACTIE

- Stem de vorm en de lengte van de begeleiding af.
- Bespreek vooraf wat er van hen wordt verwacht, wat ze moeten weten over de andere generatie.
- Geef (gespreks)tips mee om de positieve interactie aan te gaan.
- Maak jongeren bewust van hun eigen vooroordelen over ouderen en ouder worden en andersom ouderen over jongeren.
- Leg tijdens de activiteiten de nadruk op overeenkomsten in plaats van verschillen.
- Zorg er voor dat beide generaties een belangrijke rol vervullen en een bijdrage leveren.
- Ga het niet voor ze bedenken, maar met hen bedenken. >>

>>

- Verbind heden en verleden aan elkaar. Bijvoorbeeld door actualiteiten te koppelen aan gebeurtenissen uit de geschiedenis.
- Geef praktische tips mee zoals spreeknelheid en woordkeuze.
- Wijs actief op de valkuil van betutteling. Vermijd verkleinwoorden.
- Laat jongeren en ouderen vooraf actief nadenken over vragen die ze kunnen stellen om de interactie met de doelgroep aan te gaan. Wat willen ze van elkaar weten?
- Sluit actief aan op de leefwereld van de doelgroepen.

Hoe werkt dit in de praktijk?

Wat belangrijk is bij het contact is om niet over ouderen of jongeren, maar vooral samen in gesprek te gaan. Wees bewust van de 'hokjes' en probeer ze te doorbreken. Denk met jongeren en ouderen na over hoe zij elkaar kunnen en willen ontmoeten. Laat je verrassen door de vormen die daaruit komen. Dit hoeft niet geheel vlekkeloos te verlopen; zonder wrijving geen glans. Ter voorbereiding op het contact tussen generaties kun je nadenken over gespreksonderwerpen, vragen en gezamenlijke activiteiten, afgestemd op interesses (zie handige tools voor het voeren van gesprekken tussen jong en oud). Het kan een uitdaging zijn om activiteiten of onderwerpen te vinden die zowel jongere als oudere generaties aanspreken. Gedeelde interesses maakt het voeren van een gesprek makkelijker.

PARTNER COALITIE INTERGENERATIONEEL CONTACT

We Care to DisGover

We Care to DisGover biedt jonge WO afgestudeerden een traineeship waarin ze worden opgeleid tot zorgvernieuwer van de toekomst. De trainee werkt vier dagen per week aan een opdracht voor een zorgorganisatie (bijvoorbeeld een ziekenhuis, zorginstelling, netwerkorganisatie of kennisinstelling) en krijgt een dag per week een opleiding. De missie van We Care to DisGover is bijdragen aan zorg van morgen en daarnaast de trainee in twee jaar tijd verschillende zorginstellingen te laten ontdekken. De trainee krijgt antwoord op de vragen: wat kan ik, wat wil ik en wat past bij mij?

‘Op 23 februari hebben jong en oud elkaar ontmoet in Huiskamer van de wijk in Puttershoek. Deze middag toonde hoe waardevol intergenerationeel contact kan zijn. Met SamenSpel, de gesprekskaarten van TijdVoorActie, gingen de generaties met elkaar in gesprek. Een laagdrempelige bijeenkomst tussen jong en oud in combinatie met een spelletje kan al veel verbinding opleveren tussen generaties. Een andere mooie uitkomst van deze middag is de eerste verbinding die gelegd is tussen de huiskamer en de lokale scouting. Het tot stand brengen van verbinding tussen jongeren en ouderen, niet alleen in de huiskamer maar op verschillende locaties, is een mooi streven. Aan de basis van deze middag zijn veel gesprekken en ontmoetingen voorafgegaan tussen de projectgroep en diverse jongeren-, en ouderenwelzijnsorganisaties en andere experts. Deze gesprekken waren cruciaal om in kaart te brengen hoe jong en oud succesvol aan elkaar te verbinden.’

4.5. Denk aan toegankelijkheid

Wanneer er eenmaal contact is tussen jong en oud dan blijft het belangrijk om rekening te houden met zaken als taalgebruik, communicatiestijlen, technologische vaardigheden, maar ook fysieke en mentale toegang. Denk daarbij aan afstand, veiligheid, rolstoelvriendelijk, gastvrijheid e.d. Deze variëren in en tussen generaties.

De digitale kloof tussen jongere en oudere generaties kan leiden tot ongelijke toegang tot communicatiemiddelen en technologie, waardoor sommige groepen moeilijker te bereiken zijn. Een digitale drempel is makkelijk ontstaan: een inschrijving die alleen online kan, een website waar het lettertype niet kan worden aangepast of een online betaling die is vereist.

Digitale toegankelijkheid is deels een voorwaarde voor communicatie en informatie om jongeren en ouderen te bereiken. Welke kanalen kun je daarvoor inzetten? Digitale toegankelijkheid kan ook een goed onderwerp zijn om jongeren de kans te geven hun vaardigheden in te zetten ten bate van ouderen en voor ouderen om open te staan om te leren van jongeren.

DIGITALE INCLUSIE

Hoe kun je senioren effectief betrekken?

1. Zorg voor zo min mogelijk handelingen en stappen.

Per mail een handeling, bijvoorbeeld een knop in de mail waarmee je je direct kan aanmelden. Beperken van het aantal tussenschermen (doorklikken). Korte teksten, beeldmateriaal en duidelijke beschrijving van stappen.

>>



>>

2. **Kies je kanalen.** Zoek het platform dat bij je doelgroep past, bijvoorbeeld bestaande netwerken zoals seniorenweb of het digitale platform Vier het Leven.
3. **Betrek de omgeving.** Benader bijvoorbeeld mantelzorgers of familieleden, zodat zij de eerste stap online kunnen begeleiden.
4. **Hulplijn, handleiding en coach.** Toegankelijke handleidingen met screenshots voor alle stappen. Koppel aan elke activiteit een vrijwilliger die bij technische problemen gebeld kan worden.
5. **Onderzoek.** Houd een enquête na elke activiteit (kwalitatieve en kwantitatieve vragen) en/of organiseer een testpanel bestaande uit de doelgroep (leg nieuwe aanpassingen voor).
6. **Toegankelijkheid.** Laat een webscan uitvoeren voor advies over toegankelijkheid website. Zorg voor contrasterend kleurgebruik op de website; sommige kleuren zijn door ouderen slecht te lezen. Voeg functies toe zoals voorlezen en vergroten lettertype.
7. **Test.** Probeer het uit en betrek de doelgroep erbij.

Hoe werkt dit in de praktijk?

Zorg dat alle drempels zo laag mogelijk zijn, zowel fysiek als digitaal. Kies een locatie die gemakkelijk toegankelijk is voor mensen van alle leeftijden en met verschillende mobiliteitsbehoeften. Organiseer de activiteiten op plekken waar senioren of jongeren al samenkomen. Voor ouderen zijn dat bijvoorbeeld buurtcentra, inloophuizen, verpleeghuizen, bibliotheken of het digitale ontmoetingsplein van Vier het Leven. Voor jongeren zijn dat scholen, sportclubs of verenigingen, op straat of via sociale media. Kies voor deze plekken omdat hier, bijvoorbeeld voor

ouderen, rekening is gehouden met rolstoeltoegankelijkheid en extra voorzieningen. Elkaar opzoeken op een voor de een vertrouwde plek, getuigt van wederkerigheid en gelijkwaardigheid. Het kan een uitdaging zijn om ervoor te zorgen dat iedereen gelijke toegang heeft tot digitale platforms, vooral als de interactie deels online plaatsvindt. Wees alert dat digitale informatie alleen terechtkomt bij bepaalde groepen en er mogelijk mensen worden uitgesloten van informatie.

PARTNER COALITIE INTERGENERATIONEEL CONTACT

Genero

In het netwerk Generaties Ouderen, ofwel: Genero, werken organisaties uit Zuidwest-Nederland samen om wonen, welzijn en zorg voor (kwetsbare) ouderen te verbeteren. Het netwerk helpt bij het oplossen van knelpunten die ouderen, hun naasten of zorgprofessionals signaleren. Zij ontwikkelen verbeterinitiatieven, delen kennis over effectieve ouderenzorg en ondersteunen de implementatie ervan. Ook realiseren ze ontmoetingen tussen allerlei partijen en generaties in de ouderenzorg. 'We doen dit alles altijd voor en vooral ook dóór ouderen. Ons Ouderen- en Mantelzorgforum is niet voor niets een belangrijke denktank en steekt graag de handen uit de mouwen', aan het woord participatieregisseur Demi Timmers. 'Het gaat erom dat je gelijkwaardig aan tafel zit. Dat vraagt tijd en energie. Maar dat levert ook altijd veel op'. Genero ouderen participeren ook binnen het onderwijs en gaan met studenten in gesprek. Dit intergenerationele contact zorgt voor enorm veel energie. Genero is zich daarom intensiever gaan richten op de verbinding jong-oud. Demi vervolgt: 'We hebben jonge professionals aan ons verbonden die werkzaam zijn in het veld van onderwijs, onderzoek, zorg en welzijn. Zij hebben een passie voor ouderen en zetten zich binnen Jong-Genero in voor intergenerationeel contact met als doel het realiseren van duurzaam contact'.

4.6. Zorg voor een effectieve samenwerking

Een manier om samenwerking tussen verschillende partijen (bijvoorbeeld jongeren- en ouderenorganisaties) tot stand te brengen, is om een duidelijke gezamenlijke opgave te benoemen. Zo'n opgave is een concrete uitwerking van een gezamenlijke ambitie. Waar de ambitie vaak een lonkend vergezicht is, geeft de opgave richting aan de stappen die gezet kunnen worden. Opgavegericht werken begint altijd met de vraag: Hoe kunnen we zorgen dat...? Een opgave kan zich op het niveau van een groter maatschappelijk vraagstuk bevinden. Bijvoorbeeld: hoe kunnen we zorgen dat ouderen boven de 75 jaar in onze gemeente meer zingeving in hun leven ervaren? Of hoe kunnen we zorgen dat inwoners van verschillende leeftijden elkaar meer ontmoeten? Het helpt als er lokaal een duidelijke agenda is op het terrein van thema's rondom jong en oud of er al maatschappelijke opgaven zijn geformuleerd. Ook hierbij is het van cruciaal belang om de doelgroep te blijven betrekken. Geef jong en oud(er) de ruimte om eigen ideeën aan te dragen.

Binnen Samen Ouder Worden werken we met de volgende waarderend-onderzoekende vragen: Welk vraagstuk of welke ambitie hebben we gezamenlijk? Wat gaat er al goed en is er al wel? Hoe kunnen we daarvan gebruik maken? Waar gaan we nu mee beginnen? Deze vragen geven antwoord op de behoeften, mogelijkheden, energie en knelpunten van alle betrokkenen.

HOE KOM JE TOT EFFECTIEVE SAMENWERKING? HIERVOOR ZIJN ER VIJF CRUCIALE INGREDIËNTEN:

- **Relatie:** elkaar kennen, vertrouwen en iets gunnen.
- **Ambitie:** samen iets willen bereiken dat je alleen niet voor elkaar kunt krijgen.
- **Belangen:** elkaars belangen kennen en respecteren én een gezamenlijk belang hebben dat de individuele belangen overstijgt.
- **Samenstelling:** de juiste partijen en personen aan tafel hebben om tot besluiten én actie te komen.
- **Organisatie:** duidelijke en geaccepteerde spelregels, rolverdeling en afspraken hebben.

Bron: Common Eye

Hoe werkt dit in de praktijk?

Bij het samenwerken aan maatschappelijke opgaven is het belangrijk om te starten vanuit de wereld van de mensen (jong en oud) zelf. Wat speelt hier en waar is behoefte aan? Als je daarnaast zowel jongeren als ouderen zoveel mogelijk betreft bij het organiseren van een activiteit of ontmoeting dan is de kans groter dat ze actief deel gaan nemen en zich eigenaar voelen. Door te zoeken naar een thema dat zowel jong als ouder aanspreekt (uitgaan van 'common ground') vergroot je de slagingskans van het project of de activiteit.

Zorg daarnaast voor de nodige flexibiliteit om te kunnen inspelen op wat wel én niet werkt. Ook dat is een belangrijke eigenschap voor een effectieve samenwerking en het bouwen van een brug tussen verschillende generaties.

5 Bronnenlijst

- Allport, G.W. (1954;1979). *The Nature of Prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley Pub. Co. ISBN 0-201-00178-0
- Brinkhof, L., Murre, J., De Wit, S., Krugers, H. & Ridderinkhof, R. (2023). Changes in Perceived Ageism during the COVID-19 Pandemic: Impact on Quality of Life and Mental Well-being Among Dutch Adults Aged 55 and Older', in: *Aging and Mental Health*. Geraadpleegd op 15-2-2024, van: <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2205832>
- De Gast, WJ., Wijnperle, D., Van Loon, P., Huibers, G., Tanamal, G., Hoving, J., Bodegom, M., Teunissen, P. & Snelders, Y. (2023). *Nooit te oud om te beginnen. Samen met ouderen op zoek naar de waarde van zingeving en meedoen*, uitgave NOV/Samen Ouder Worden
- Doets, E. (2023). *De tijdloze samenleving*. Business Contact. ISBN: 9789047016885
- Lehmann, J., & Charmaz, K. (2016). The impact of intergenerational volunteer programs on youth: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 503-525
- Levi, M. (2024) column op 24 januari 2024, *Het Parool*
- Lindenberg, J., De Kock, D., Thielman, T., Van Wijmen, J., Swart, D. & Abma, T. (2021) Voorbij leeftijd: hoe betekenisvol contact beeldvorming kan beïnvloeden. *Geron, tijdschrift over ouder worden en samenleving*. Geraadpleegd op 15-2-2024 van gerontijdschrift.nl/artikelen/voorbij-leeftijd
- Peters, R., Verschraegen, J. & Timmers, M. (2020) Samen Verbindt. Wat generaties van elkaar kunnen leren, Uitgeverij Politeia (Belgie)

- Ridderinkhof, R., Brinkhof, L. (2023). Essay – Discriminatie van ouderen, *Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken*, VanGenep
- Timmers, M., Peeters, R., & Verschraegen, J. (2020). *Samen Verbindt*. Brussel: Politeia. ISBN: 978-2-509-03718-3
- Van de Ven, A., & Heemstra, M. (2018). The impact of intergenerational contact on young people's attitudes towards older people and volunteering intentions. *Ageing and Society*, 38(1), 69-87
- Westendorp, R. (2014) Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering. Atlas Contact. ISBN 978 90 450 2505 6
- Betekenisvol contact tussen jong en oud. Over gezien worden en jezelf laten zien. *Tijdschrift Movisies*, 16 november 2021 Geraadpleegd op 15-2-2024 van www.movisie.nl/artikel/betekenisvol-contact-tussen-jong-oud

Geraadpleegde websites

- CBS. (z.d.). *Hoe oud zijn mensen in Nederland?* Geraadpleegd op 15-2-2024, van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking-junior/leeftijd-burgers/>
- CBS. (15-12-2023). *Bevolkingsprognose 2023-2070: minder geboorten, meer migratie*. Geraadpleegd op 15-2-2024 van: www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2023/bevolkingsprognose-2023-2070-minder-geboorten-meer-migratie/4-toekomstige-ontwikkeling-van-de-bevolking
- Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen van GGD'en CBS en RIVM, 2022. Geraadpleegd op 11-4-2024 van www.vzinfo.nl/eenzaamheid/leeftijd-en-geslacht

- We Care to DisGover (z.d.). *Wat is We Care to DisGover?* Geraadpleegd op 26-2-2024 van wecaretodisgover.nl/over-ons/?viewmode=desktop
- Seniorisme.nl (z.d.). *Seniorisme: een verwaarloosde bedreiging voor gezonde veroudering.* Geraadpleegd op 15-2-2024 van seniorisme.nl
- Documentaire Een nieuwe morgen. eenvandejongens.nl/projecten/een-nieuwe-morgen
- Magazine Een nieuwe morgen. www.eentegeneenzaamheid.nl/wp-content/uploads/2018/09/Eennieuwemorgen.pdf
- www.tijdvooractie.nl/een-uitnodigende-omgeving-voor-jongeren-samen-bouwen-we-verder
- Onderzoek digitale inclusie DEN en OGJG. www.den.nl/kennis-en-inspiratie/digitale-inclusie-zo-word-je-toegankelijk-voor-iedereen
- Strategie OGJG m.b.t. digitale inclusie: www.den.nl/kennis-en-inspiratie/digitale-inclusie-zo-word-je-toegankelijk-voor-iedereen
- Common Eye, experts in samenwerking commoneye.nl/en

