



Welzijnsproject –  
geestelijke gezondheid  
S-Plus

## INLEIDING

S-Plus behartigt niet alleen de belangen van haar leden, maar via ontmoeting en tijdsbesteding probeert men ook bij te dragen aan het welzijn van die leden. Lichamelijk en psychisch. Dit jaar willen we niet alleen de corona snel vergeten, maar willen we vooral actief inzetten op de geestelijke gezondheid van onze leden.

We doen dit met hulp van Charlotte Brys ([www.chartoloog.be](http://www.chartoloog.be)) en VUB- prof. Christel Geerts ([www.christelgeerts.be](http://www.christelgeerts.be)). S-Plus wil dit project vooral MET haar leden doen. Het leek dan ook in eerste instantie een goed idee om die leden te bevragen. Op die manier krijgen we zicht op welke topics er bij de leden –jullie dus– spelen. Daarnaast zijn we ons er ook van bewust dat er heel wat wijsheid onder de leden aanwezig is. Deze willen we naar de oppervlakte brengen zodanig dat we er allen van kunnen leren.

We stelden een vragenlijst op die ingaat op de leefwereld van senioren, maar ook polst naar hun dromen, verwachtingen en angsten. De vragenlijst werd zowel digitaal als manueel aangeboden tijdens het voorjaar van 2021. Jullie reageerden massaal: we ontvingen 1255 vragenlijsten. De resultaten werden in de zomer van 2021 verwerkt.

De resultaten worden weergegeven in drie grote blokken:

Deel 1: Socio-demografische info / achtergrond info

Deel 2: Resultaten welzijnsthema's

Deel 3: Levenswijsheden, -kennis en -ervaringen.

Op volgende pagina geven we een gedetailleerd overzicht van de onderzochte topics. (Tussen haakjes staat het nummer van de vraag vermeld).

## Onderzochte topics

### DEEL 1: Socio-demografische info / achtergrondinfo

1. Aantal deelnemers
2. Leeftijd (Q1)
3. Geslacht (Q2)
4. Burgerlijke staat (Q3)
5. Gezinsamenstelling (Q4)
6. Woonplaats (provincie) (Q5)
7. Aantal kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen (Q6-8)

8. Verplaatsing buitenshuis (Q11)
9. Internet gebruik (Q12)
10. Ervaren financiële draagkracht
  - 10.1. Algemeen (Q42 & Q44)
  - 10.2. Impact van de coronacrisis op de financiële draagkracht (Q43)

### DEEL 2: Resultaten welzijnsthema's

1. Mentaal welzijn en gezondheid
  - 1.1. Subjectief welbevinden
    - 1.1.1. Gezondheid en levenskwaliteit (Q13)
    - 1.1.2. De impact van de coronacrisis op het subjectief welbevinden (Q14)
  - 1.2. Subjectief psychisch welzijn (Q15)
  - 1.3. Angstgevoelens met betrekking tot corona (Q33)
  - 1.4. Rouw en verlies (Q32)
  - 1.5. Leven met een (chronische) aandoening (Q35)
  - 1.6. Cognitief functioneren
    - 1.6.1. Geheugen (Q39)
    - 1.6.2. Concentratie (Q40)
  - 1.7. Beweging
    - 1.7.1. Voldoende beweging/dag (Q20)
    - 1.7.2. De impact van de coronacrisis op het bewegen (Q21)
    - 1.7.3. Angst om te vallen (Q19)
  - 1.8. Zingeving & doel in het leven (Q34)
2. Zorg en ondersteuning
  - 2.1. Zelfzorg (Q36)
  - 2.2. Mantelzorg
    - 2.2.1. Voor wie (Q37)
    - 2.2.2. Steun als mantelzorger (Q38)
  - 2.3. Toegankelijkheid hulp (Q41)
  - 2.4. Ondersteuning (Q19)
3. Sociaal contact
  - 3.1. Sociaal netwerk (Q9)
  - 3.2. De impact van de coronacrisis op het sociale netwerk (Q10)
  - 3.3. Tevredenheid over de sociale contacten (Q17)
  - 3.4. Eenzaamheid (Q17)
  - 3.5. Huisdier (Q18)
4. Samenleving
  - 4.1. Rol in de samenleving (Q22) & respect tijdens corona voor ouderen (Q23)
  - 4.2. Vrijwilligerswerk (Q24 ook kwalitatief Q25 & na corona Q26)
  - 4.3. Socio-culturele activiteiten
    - 4.3.1. Deelname algemeen (Q27 & na

- corona Q28)
- 4.3.2. Deelname S-Plus (Q29 & na corona Q30)
- 4.3.3. Belangrijkheid (Q31)

- 5. Gerapporteerde kopzorg thema's
  - 5.1. Nood aan meer informatie over deze kopzorg thema's (Q47)
  - 5.2. Waarvan ligt men wakker (Q45 & Q46)

**DEEL 3: Levenswijsheden en –inzichten**

1. Kennis en ervaring over kopzorg thema's (Q48)
2. Levensmotto (Q49)
3. Levenslessen om met anderen te delen (Q50)
4. Coping mechanismen (Q51)
5. Levenswijsheid die niet verloren mag gaan (Q52)
6. Tips om zo gelukkig mogelijk oud te worden (Q55)
7. Tips om zo gezond mogelijk oud te worden (Q56)
8. Welke voorwerpen van vroeger koestert men (Q53)
9. Teksten en/of gedichten met een speciale betekenis (Q54)

**Resultaten**

We brengen een overzicht van de resultaten; de frequentietabellen worden in bijlage weergegeven.

**DEEL 1: Socio-demografische info / achtergrondinfo**

Hierbij beschrijven we het profiel van de deelnemers.

**1. Aantal deelnemers**

In totaal namen er 1255 personen deel aan de bevraging.

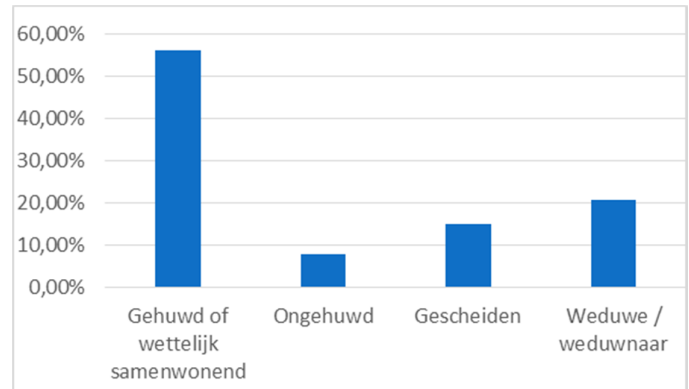
**2. Leeftijd (N= 1080)**

De gemiddelde leeftijd bedraagt 70,7 jaar [41-93 jaar]. 23 respondenten zijn jonger dan 60 jaar en 4 respondenten zijn ouder dan 90.

**3. Geslacht (N= 1076)**

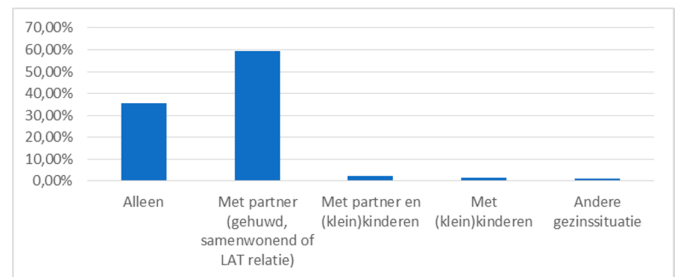
38,2 % van de deelnemers is een man en 61,8 % een vrouw.

**4. Burgerlijke staat (N= 1075)**



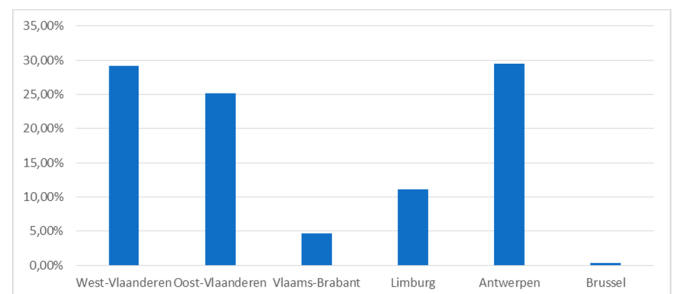
56,3 % van de deelnemers is gehuwd of woont wettelijk samen; 20,7 % is weduwe/weduwnaar; 15,1 % is gescheiden en 7,9 % ongehuwd.

**5. Gezinsamenstelling (N=1070)**



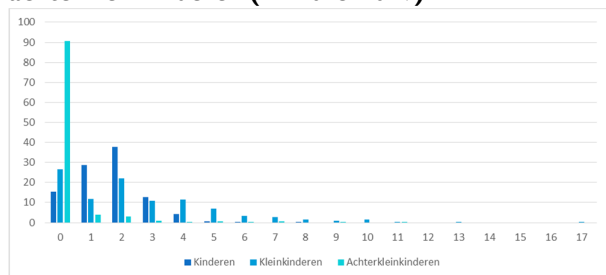
59,3 % van de deelnemers woont samen met diens partner, 35,5 % woont alleen, 2,4 % woont samen met diens partner en (klein)kinderen, 1,6 % woont samen met de (klein)kinderen en 1,2 % kent een andere gezinssamenstelling.

**6. Woonplaats (N=1067)**



29,5 % van de deelnemers woont in Antwerpen, gevolgd door 29,2 % in West-Vlaanderen, 25,1 % in Oost-Vlaanderen, 11,2 % in Limburg, 4,7 % in Vlaams-Brabant en 0,4 % in Brussel.

## 7. Aantal kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen (N=1043-1047)

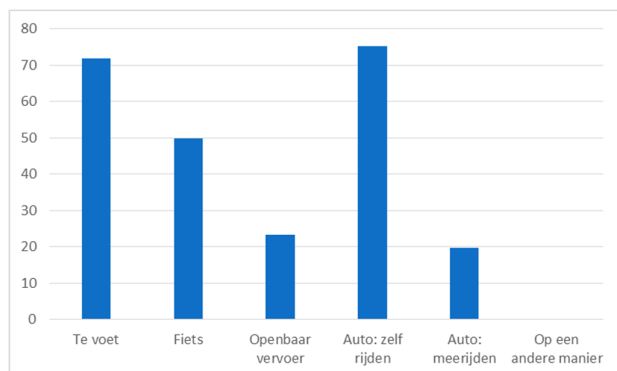


Het aantal kinderen varieert tussen 0 en 8, met een gemiddelde van 1,7 (sd= 1,1). De grootste groep heeft 2 kinderen (37,9 %).

Het aantal kleinkinderen varieert tussen 0 en 17, met een gemiddelde van 2,5 (sd= 2,4). De grootste groep heeft geen kleinkinderen (26,5 %).

Het aantal achterkleinkinderen varieert tussen 0 en 11, met een gemiddelde van 0,2 (sd= 0,9). De grootste groep heeft geen achterkleinkinderen (90,6 %).

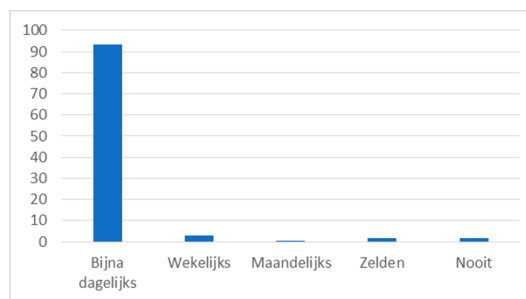
## 8. Verplaatsing buitenshuis (N= 985)



75,3 % verplaatst zich met de auto door zelf te rijden; 72,0 % verplaatst zich te voet; 49,9 % neemt de fiets; 23,3 % maakt gebruik van het openbaar vervoer en 19,7 % rijdt mee met de auto.

Een aantal personen gebruikt een ander vervoersmiddel, zijnde: een scootmobiel, een brommer of de minder mobiele centrale.

## 9. Internet gebruik (N=987)



Bijna iedereen (93,4 %) gebruikt bijna dagelijks internet, 2,9 % wekelijks, 0,5 % maandelijks, 1,5 % zelden en 1,6 % nooit. Dit hoge aantal is wellicht gebiased door het feit dat heel wat van de respondenten (vrijwel 90 %) deze vragenlijst digitaal invulden.

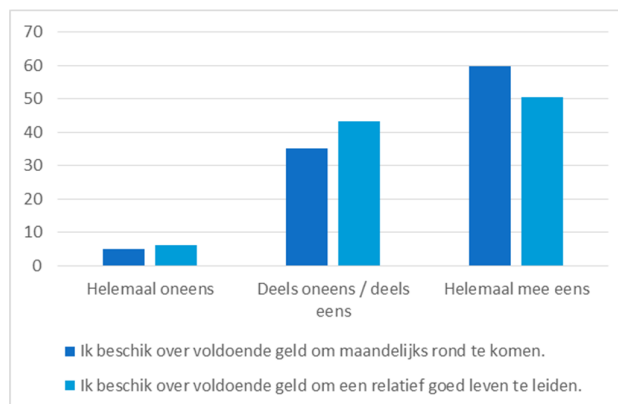
## 10. Ervaren financiële draagkracht

### 10.1. Algemeen (N=922-923)

Aan de hand van twee vragen gaan we de algemene financiële draagkracht van de deelnemers na:

\* Ik beschik over voldoende geld om maandelijks rond te komen.

\* Ik beschik over voldoende geld om een relatief goed leven te leiden.

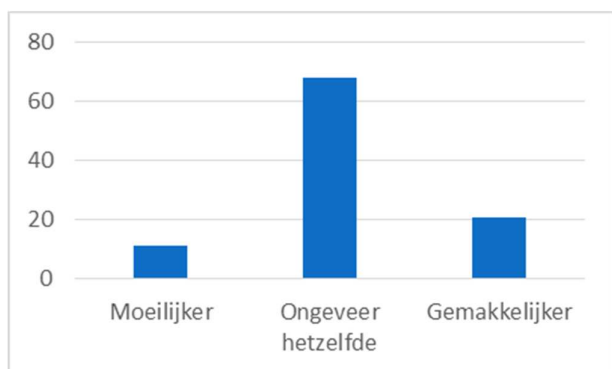


59,8 % beschikt over voldoende geld om maandelijks rond te komen en 5,0 % heeft hiervoor onvoldoende financiële middelen.

50,5 % beschikt over voldoende geld om een relatief goed leven te leiden en 6,2 % heeft hiervoor onvoldoende financiële middelen.

### 10.2. De impact van de coronacrisis op de financiële draagkracht (N= 923)

‘Wanneer je de huidige periode vergelijkt met de periode van voor de coronacrisis, in welke mate vind je het moeilijker om financieel rond te komen?’



20,6 % vindt het gemakkelijker om financieel rond te komen tijdens de coronacrisis terwijl 11,4 % het financieel moeilijker heeft.

## DEEL 2: Resultaten welzijnsthema's

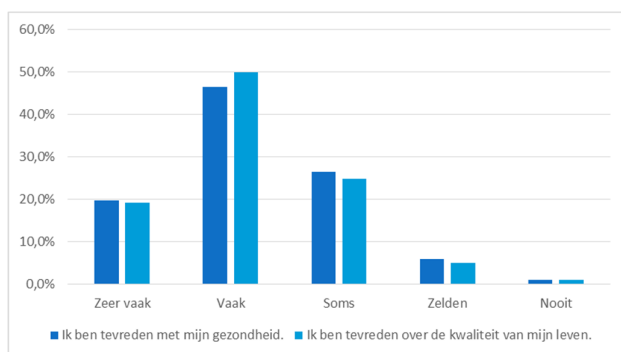
Alle resultaten worden hier besproken. De noden die we op basis van deze resultaten detecteren worden in de volgende stap meegenomen.

### 1. Mentaal welzijn en gezondheid

#### 1.1. Subjectief welbevinden

##### 1.1.1. Gezondheid en levenskwaliteit (N= 983)

Eerst werd met een algemene zelfrapportage gepolst naar de tevredenheid met de gezondheid en met de kwaliteit van het leven.

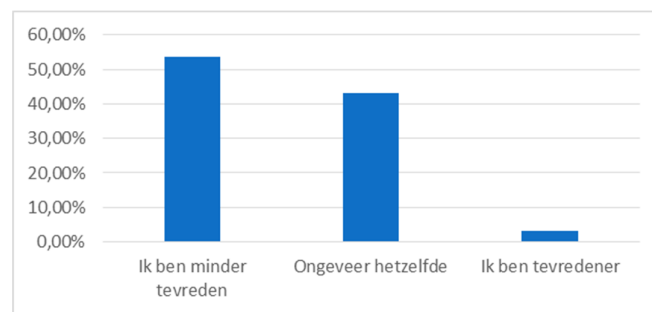


Het merendeel van de deelnemers is zeer vaak tot vaak tevreden over de eigen gezondheid en kwaliteit van leven. 7,1 % van de deelnemers is echter zelden tot nooit tevreden over de eigen gezondheid en 6,0 % over de kwaliteit van leven.

##### 1.1.2. De impact van de coronacrisis op het subjectief welbevinden (N= 984)

Er wordt nagegaan wat de invloed van de huidige coronacrisis is op het ervaren welbevinden. Aan de hand van de vraag 'Indien je de huidige periode

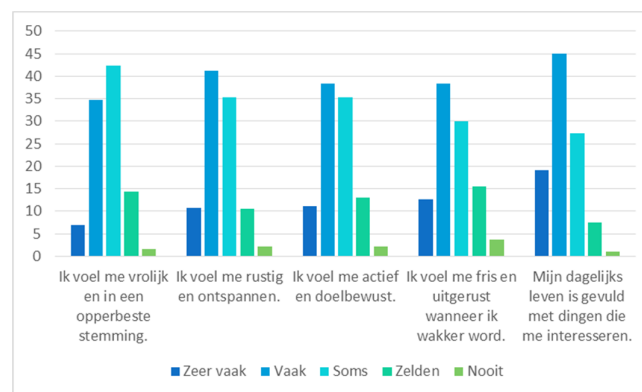
vergelijkt met de periode van voor de coronacrisis, hoe bekijk je die dan?'.  
 vergelijkt met de periode van voor de coronacrisis, hoe bekijk je die dan?'



Wanneer de huidige periode wordt vergeleken met deze voor de coronacrisis, dan kan gesteld worden dat 53,7 % minder tevreden is over het welbevinden. Bij 43,2 % van de deelnemers is de tevredenheid ongeveer hetzelfde gebleven.

#### 1.2. Subjectief psychisch welzijn (N= 973-974)

Het gemiddelde resultaat voor de levenskwaliteit vragenlijst (WHO-5; N= 973) toont een genuanceerd beeld. Globaal wordt er hier positief gescoord. We bekijken eerst de resultaten per stelling en focussen daarbij op mogelijke problemen.



19,1 % voelt zich zelden tot nooit fris en uitgerust bij het wakker worden.

15,9 % voelt zich zelfden tot nooit vrolijk en in opperbste stemming.

15,2 % voelt zich zelden tot nooit actief en doelbewust.

12,8 % voelt zich zelden tot nooit rustig en ontspannen.

8,5 % van de personen hun leven is zelden tot nooit gevuld met dingen die hen interesseren.

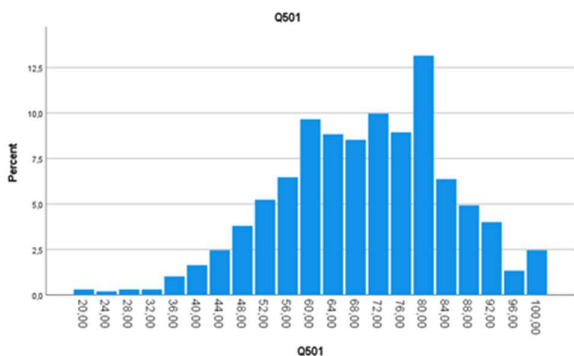
We hebben ook de totaalscore bekeken op deze vragen. Hoe hoger de score hoe kleiner de aanwijzingen voor een sombere stemming of depressieve klachten. (<https://zelfzorgondersteund-instrumentenkiezer.nl/who-5/>)

Volgens de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) betekent een score kleiner dan 50 dat de stemming zodanig te wensen over laat dat het verstandig is naar onderliggende oorzaken te zoeken en daar wat aan te doen (bijvoorbeeld met hulp van een psycholoog). We maakten een totaalscore volgens de door de WHO opgegeven formule. (Q500-Q501)

De gemiddelde totaalscore bedraagt 69,46 wat dus vrij positief is.

Deze totaalscore toont iets meer variatie dan de cijfers van de algemene zelf rapportage. Drie personen scoren 20 op 100 wat dus de meest negatieve situatie is, terwijl 24 personen 100 op 100 scoren wat het meest positieve is. We stellen vast dat ongeveer 10 % (98 personen) van de respondenten een score lager dan 50 heeft, wat volgens de WHO toch een kritische drempel is (zie frequentietabel Q501).

Figuur: Totaalscore subjectief psychisch welzijn



We hebben op basis van deze totaalscore de respondenten in 3 percentielen verdeeld en dit even afgezet ten opzichte van de algemene zelfrapportage. (Q13-VAR00001)

VAR00001 \* Q13 Crosstabulation

Count	Q13					Totaal	
	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak		
VAR00001	1,00	9	38	149	101	9	306
	2,00	1	9	75	232	36	353
	3,00	0	1	17	152	144	314
Totaal		10	48	241	485	189	973

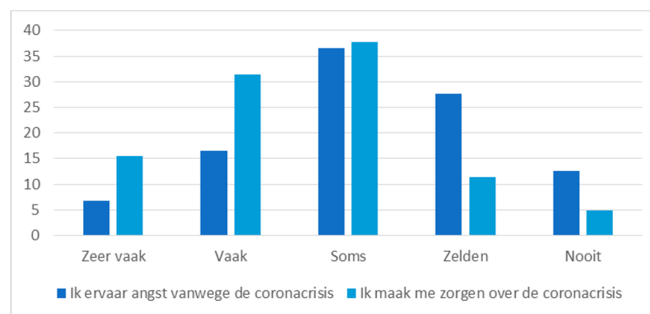
Er is een significante relatie tussen deze beide metingen. (zie bijlage 2) Bij combinatie van deze 2 gegevens zien we dat toch 158 personen een negatieve inschatting van de kwaliteit van hun leven maken.

### 1.3 Angstgevoelens met betrekking tot corona (N= 942)

We gaan na of men angst ervaart met betrekking tot de coronacrisis aan de hand van twee vragen:

\*Ik ervaar angst vanwege de coronacrisis.

\* Ik maak me zorgen over de coronacrisis.



40,2 % ervaart zelden tot nooit angst vanwege de coronacrisis en 23,3 % zeer vaak tot vaak.

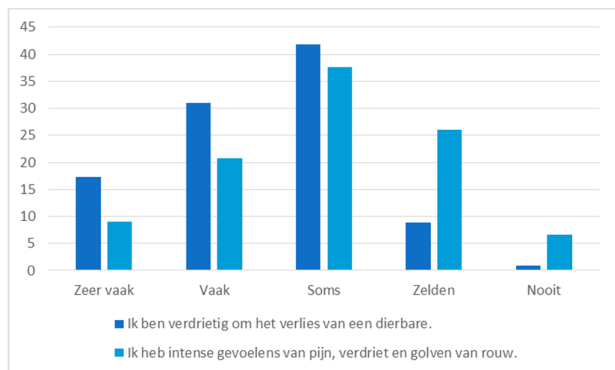
16,2 % maakt zich zelden tot nooit zorgen over de coronacrisis en 47,0 % zeer vaak tot vaak.

### 1.4. Rouw en verlies (N=790-796)

We gaan na in welke mate er gevoelens van rouw en verlies aanwezig zijn aan de hand van twee vragen:

\* Ik ben verdrietig om het verlies van een dierbare.

\* Ik heb intense gevoelens van pijn, verdriet en golven van rouw.



9,8 % is zelden tot nooit verdrietig om het verlies van een dierbare en 48,3 % zeer vaak tot vaak.

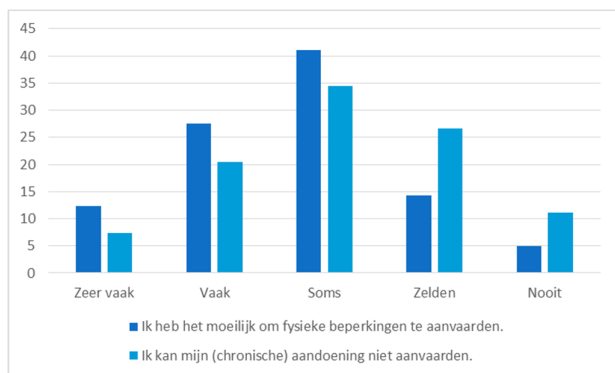
32,6 % heeft zelden tot nooit intense gevoelens van pijn, verdriet en gevolgen van rouw en 29,9 % zeer vaak tot vaak.

### 1.5. Leven met een (chronische) aandoening (593-757)

Er wordt nagegaan in welke mate er sprake is van moeite met het aanvaarden van een eventuele chronische aandoening aan de hand van deze vragen:

\* Ik heb het moeilijk om fysieke beperkingen te aanvaarden.

\* Ik kan mijn (chronische) aandoening niet aanvaarden.

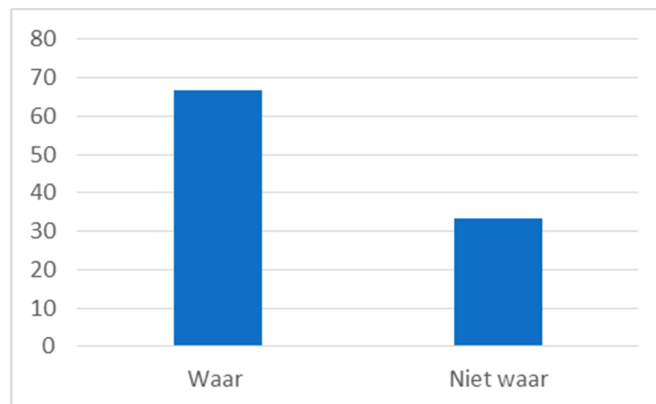


19,2 % heeft het zelden tot nooit moeilijk om fysieke beperkingen te aanvaarden en 39,8 % heeft het hierbij zeer vaak tot vaak moeilijk. 27,8 % kan zeer vaak tot vaak de (chronische) aandoening niet aanvaarden.

## 1.6. Cognitief functioneren

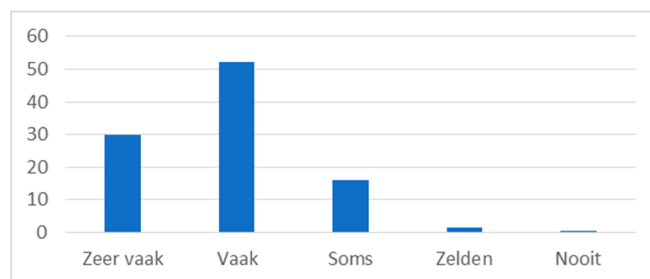
### 1.6.1. Geheugen (N= 924)

Met de vraag 'Mijn geheugen is nog niet veel verminderd' wordt nagegaan in hoe men het functioneren van het geheugen ervaart. 2 op 3 geeft aan dat het geheugen nog niet veel verminderd is.



### 1.6.2. Concentratie (N= 924)

De vraag 'ik kan me goed concentreren' gaat na in welke mate men vindt zich goed te kunnen concentreren.

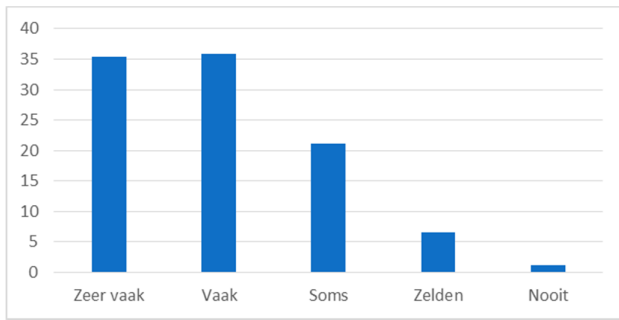


82,0 % kan zich zeer vaak tot vaak goed concentreren en 1,9 % zelden tot nooit.

## 1.7. Beweging

### 1.7.1. Voldoende beweging / dag (N= 956)

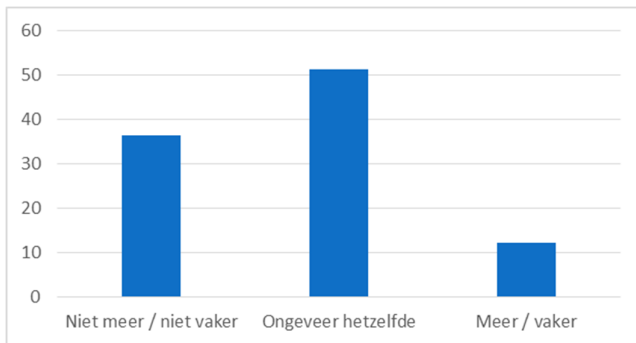
'Ik beweeg voldoende (minimum 30 minuten matig actief per dag)'



71,2 % beweegt zeer vaak tot vaak voldoende per dag en 7,7 % zelden tot nooit.

### 1.7.2. De impact van de coronacrisis op het bewegen (N= 956)

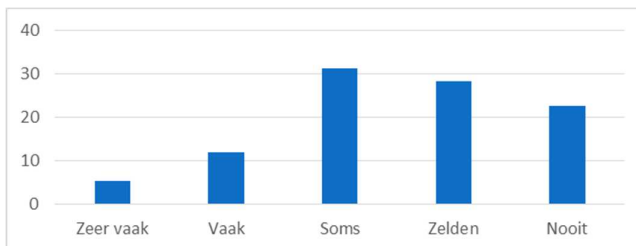
‘Indien je de huidige periode vergelijkt met de periode van voor de coronacrisis, beweeg je dan ...?’



12,1 % is meer gaan bewegen tijdens coronacrisis en 36,5 % is minder gaan bewegen.

### 1.7.3. Angst om te vallen (N= 961)

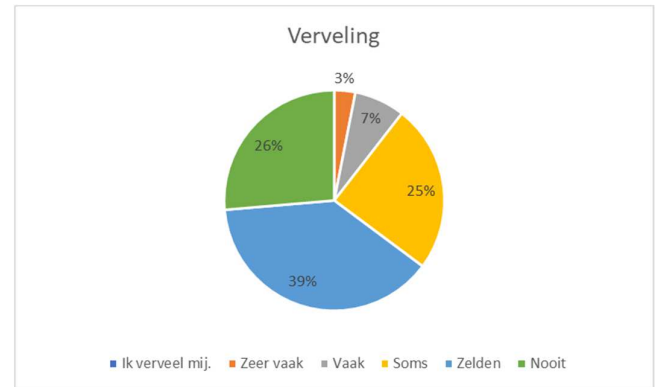
We gaan na of men angst heeft om te vallen aan de hand van de vraag ‘Ik ben bang om te vallen’.



51,1 % is zelden tot nooit bang om te vallen en 15,7 % zeer vaak tot vaak.

## 1.8. Zingeving & doel in het leven

Met betrekking tot de zingeving werden 4 stellingen aan de respondenten voorgelegd.  
**‘verveling’**



3,1 % verveelt zich zeer vaak en 7,4 % vaak. 65 % heeft daar geen last van.

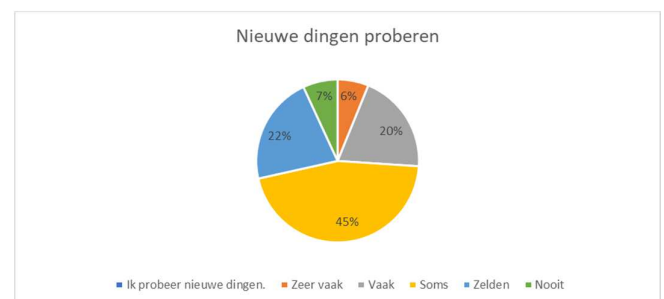
### ‘dagen zijn te kort om alles te doen wat men wil’

37,7 % heeft nooit of zelden het gevoel dat de dagen te kort zijn, met ander woorden dat men tijd te kort heeft.



### ‘ik probeer nieuwe dingen’

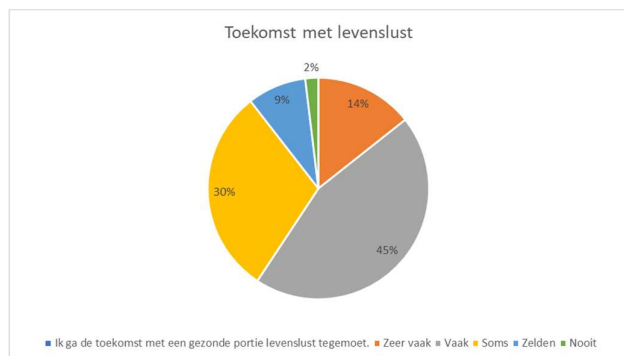
28,5 % van de respondenten probeert zelden of nooit nieuwe dingen.





## 'ik ga de toekomst met een gezonde portie levenslust tegemoet'

Bij 10,5 % van de respondenten is dit nooit of zelden zo: zij missen een positief toekomstbeeld.

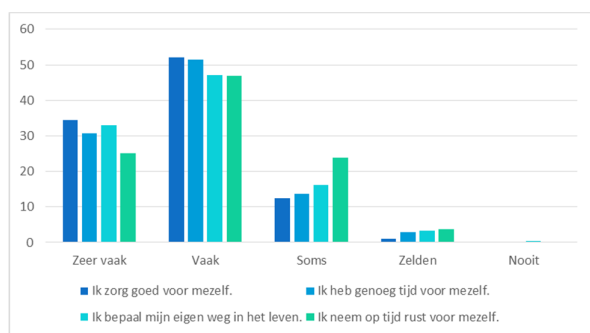


## 2. Zorg en ondersteuning

### 2.1. Zelfzorg (N= 937)

De volgende vier vragen worden gesteld om in te schatten in welke mate men stilstaat bij zelfzorg:

- \* Ik zorg goed voor mezelf.
- \* Ik heb genoeg tijd voor mezelf.
- \* Ik bepaal mijn eigen weg in het leven.
- \* Ik neem op tijd rust voor mezelf.



86,5 % zorgt zeer vaak tot vaak goed voor zichzelf en 1,2 % zelden tot nooit.

82,2 % heeft zeer vaak tot vaak genoeg tijd voor zichzelf en 3,1 % zelden tot nooit.

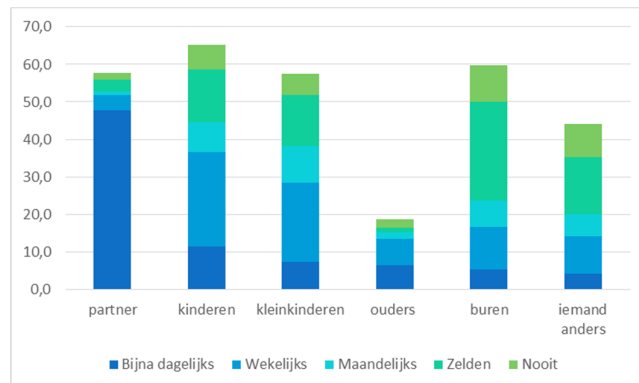
80,0 % bepaalt zeer vaak tot vaak de eigen weg in het leven en 3,8 % zelden tot nooit.

72,1 % neemt zeer vaak tot vaak op tijd rust voor zichzelf en 4,0 % zelden tot nooit.

## 2.2. Mantelzorg (N= 926)

We gaan na voor wie men eventueel als mantelzorger zorgt.

### 2.2.1. Voor wie

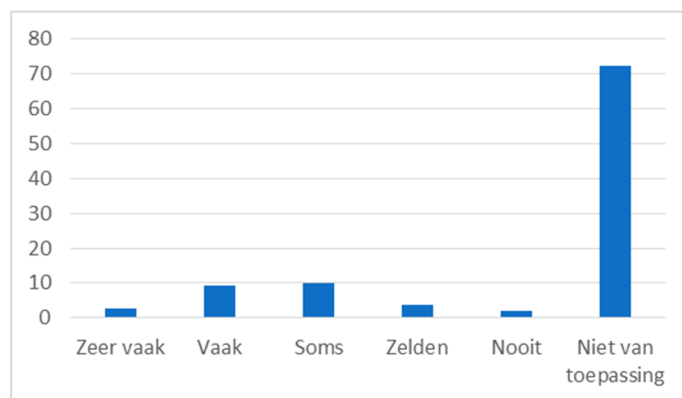


47,8 % zorgt bijna dagelijks voor de eigen partner, gevolgd door 11,4 % voor de kinderen; 7,3 % voor de kleinkinderen; 6,4 % voor de ouders; 5,3 % voor de burens en 4,2 % voor iemand anders.

25,1 % zorgt wekelijks voor de kinderen, gevolgd door 21,1 % voor de kleinkinderen; 11,4 % voor de burens; 9,8 % voor iemand anders; 7,1 % voor de ouders en 4,1 % voor de partner.

### 2.2.2. Steun als mantelzorger (N= 928)

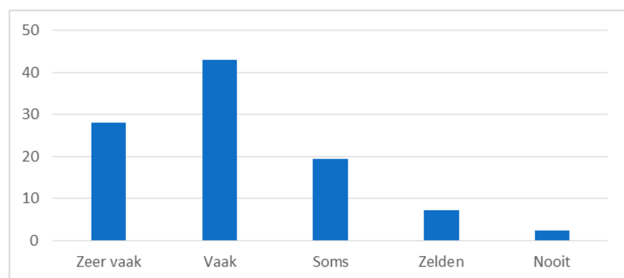
De mate van steun die men ontvangt als mantelzorger wordt bevraagd via de vraag 'Ik voel me voldoende ondersteund in mijn rol als mantelzorger.'



12,2 % voelt zich zeer vaak tot vaak ondersteund als mantelzorger en 5,5 % zelden tot nooit. Daarnaast gaf 72,2 % aan dat deze vraag voor hen 'niet van toepassing is'. Mogelijk wordt het resultaat van zelden tot nooit ondersteund onderschat.

### 2.3. Toegankelijkheid hulp (N= 924)

De ervaren toegankelijkheid van de hulp wordt nagegaan via volgende vraag : 'Ik weet steeds waar ik kan aankloppen indien ik hulp nodig heb.'



71,1 % weet zeer vaak tot vaak waar men kan aankloppen indien men hulp nodig heeft en 9,6 % weet dit zelden tot nooit.

### 2.4. Ondersteuning (N= 960-961)

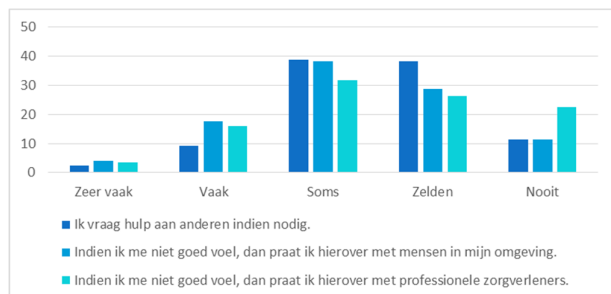
Hier komen volgende variabelen aan bod:

\*hulp vragen aan anderen

\*praten over je moeilijkheden met anderen

\*praten over je moeilijkheden met professionelen.

Het is duidelijk dat het netwerk van de meeste respondenten ondersteunend is. 68 % geeft aan dat ze iemand hebben bij wie ze terecht kunnen. 11 % heeft het gevoel nooit of zelden ergens terecht te kunnen. De onderstaande data tonen klaarblijkelijk een discrepantie tussen enerzijds beschikbaarheid binnen het netwerk om ondersteuning te vinden, maar anderzijds heel veel reserve om dat daadwerkelijk ook te doen.



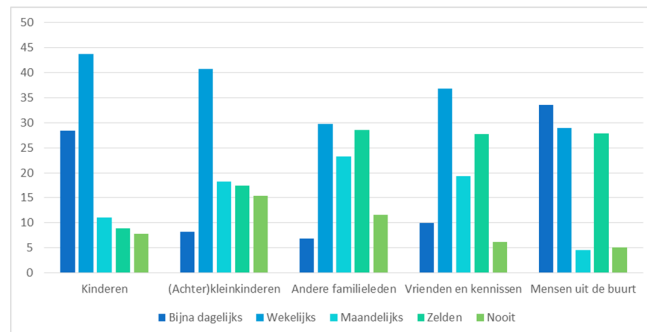
49,9 % vraagt zelden tot nooit hulp aan anderen indien nodig.

48,7 % praat zelden tot nooit met professionele zorgverleners indien men zich niet goed voelt.

40,3 % praat zelden tot nooit met mensen in de omgeving indien men zich niet goed voelt.

### 3. Sociaal contact

#### 3.1. Sociaal netwerk (N= 755-1003)

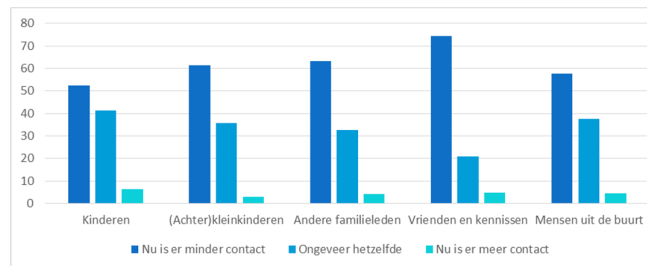


28,4 % ziet dagelijks de kinderen en 43,8 % wekelijks. 8 % ziet dagelijks de (achter)kleinkinderen en 40,8 % ziet wekelijks de (achter)kleinkinderen. 36,6 % ziet minstens wekelijks andere familieleden en 40,2 % ziet zelden tot nooit hun 'andere' familieleden.

46,8 % ziet minstens wekelijks vrienden en familie en 33,9 % ziet deze zelden tot nooit.

33,6 % ziet bijna dagelijkse mensen uit de buurt. Een bijna even grote groep (33,0 %) ziet zelden tot nooit mensen uit de buurt.

#### 3.2. De impact van de coronacrisis op het sociaal netwerk (N=660-969)



Wanneer de huidige periode wordt vergeleken met deze voor de coronacrisis, dan kan gesteld worden dat er tijdens corona minder contact is met vrienden en kennissen (74,4 %), andere familieleden (63,2 %), (achter)kleinkinderen (61,4 %), mensen uit de buurt (57,8 %) en kinderen (52,4 %).

### 3.3. Tevredenheid over de sociale contacten

#### 'ik ben tevreden met de sociale contacten'

De respondenten kiezen hier vooral voor de antwoordmogelijkheden vaak (39,0 %) en soms (35,5 %).

13,0 % is niet tevreden over hun sociaal netwerk (1,7 % scoorde nooit en 11,8 % scoorde zelden tevreden).

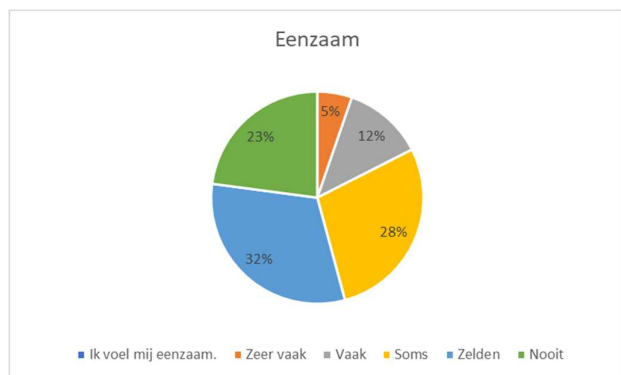
Aanvullend werden ook de gevoelens van eenzaamheid nagegaan.



### 3.4. Eenzaamheid

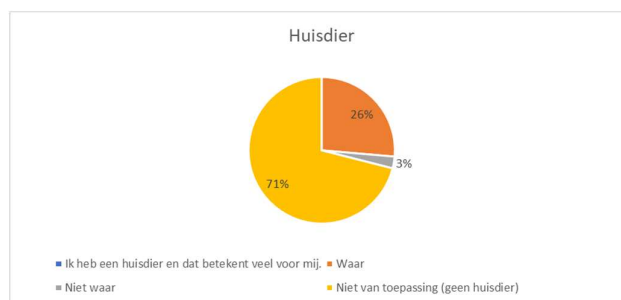
#### 'ik voel mij eenzaam'

Meer dan de helft van de respondenten (54 %) geeft aan zich zelden of nooit eenzaam te voelen. 5 % geeft aan zich zeer vaak eenzaam te voelen terwijl 12 % aanduidt zich vaak eenzaam te voelen.



### 3.5. Huisdier

Ongeveer 30 % van de respondenten heeft een huisdier. Binnen deze groep bevestigen de meesten dat dit huisdier voor hen veel betekent.



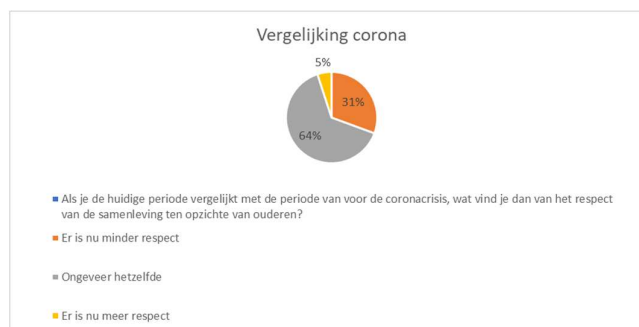
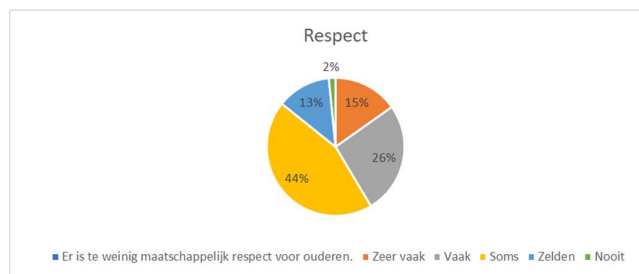
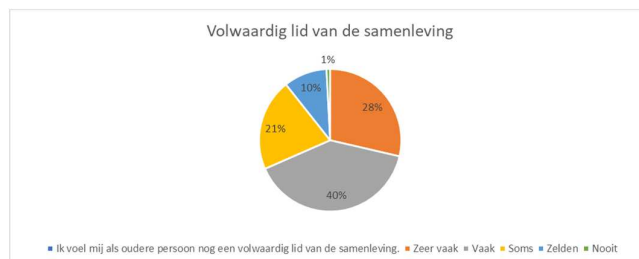
## 4. Samenleving

### 4.1. Rol in de samenleving en respect tijdens corona voor ouderen

Er werden in dit verband twee vragen aan de respondenten voorgelegd.

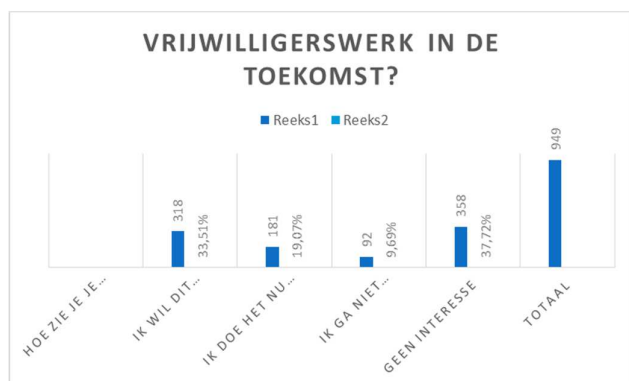
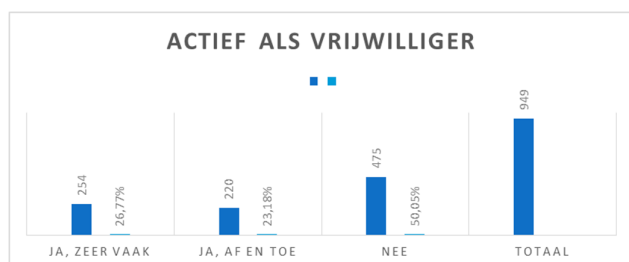
Van de respondenten voelt zich 10,7 % niet gewaardeerd door de samenleving en 14,3 % vindt dat er te weinig maatschappelijk respect is voor ouderen.

De meeste respondenten (64,4 %) vinden dat corona daar vrijwel niks aan gewijzigd heeft, maar 30,6 % vindt wel dat het respect van de samenleving ten opzichte van ouderen verminderd is sinds corona.



## 4.2. Vrijwilligerswerk

Ongeveer de helft van de respondenten was voor corona actief als vrijwilliger en ongeveer de helft is ook van plan om dit in de toekomst (post-corona) terug op te nemen. 9,7 % zegt niet te willen herbeginnen.



In de coronaperiode hebben onze respondenten heel wat verschillende taken gedaan. Hieronder volgt een niet exhaustief overzicht. De respondenten zijn duidelijk actief in verschillende segmenten van het maatschappelijk leven.

Tabel: Aard vrijwilligerswerk tijdens corona

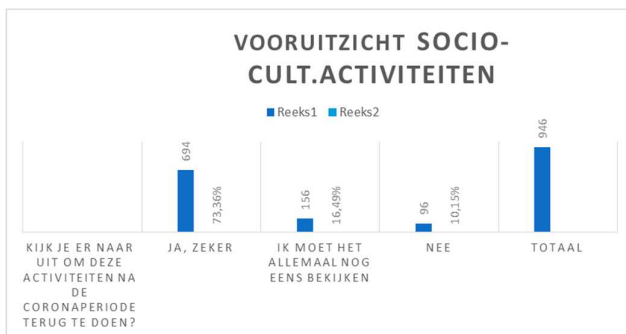
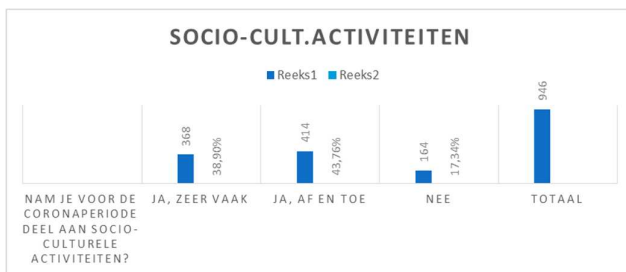
Aantal meldingen	Aard van de activiteit	voorbeelden
Meer dan 20 meldingen	Administratie van de eigen vereniging (thuis)	
	Telefoneren (en digitaal)	
10-20 meldingen	Boodschappen doen voor anderen (en bedeling voedsel)	*ondersteuning van bepaalde personen *voedselpakketten mee helpen bedelen
	Zaken rondragen onder andere naar de leden van de vereniging	*brieven *wenskaarten *maskers
	Onthaalfunctie bij organisatie uit gezondheids- en welzijnssector	*onthaal ziekenhuis *onthaal huis van het kind

		*sociale kruidenier
	Digitaal vergaderen/webinars	
	Helpen in het vaccinatiecentrum	
	Buddy - werking	*wandelen met kinderen uit dagcentrum, steun van serviceflatbewoners ...
	Helpen in wzc	
5-10 meldingen	Gids (seingever)	*gids voor natuurwandelingen
	Voorlezen	*school *bibliotheek *knipselkrant in wzc
	Maken van mondklappers (en bedelen)	
	Deurbezoekjes	
Andere (niet exhaustief)	Brieven en kaartjes geschreven	
	Helpen bij afscheidsplichtigheden	*speech, rouwbegeleiding
	Geschenkjes attenties maken	*zonnedekens, voelschorten
	Helpen bij de consultatie van K&G	
	Foto's digitaliseren	*familiekunde Westhoek
	Verkeersbegeleider	*school
	Ziekenvervoer	
	Zwerfvuil opruimen	
	Helpen bij verenigingen begaan met natuur	*natuurpunt, dierenbescherming
	Helpen in de bibliotheek	
Helpen in kringloopwinkel		
Huiswerkbegeleiding		

### 4.3. Socio-culturele activiteiten

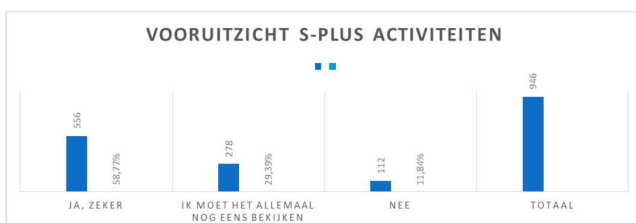
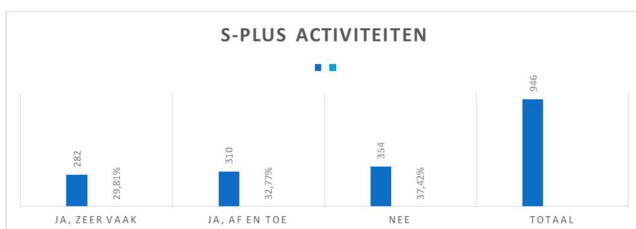
#### 4.3.1. Deelname algemeen

17,3 % nam voor de coronacrisis nooit deel aan socio-culturele activiteiten. 10,1 % zegt er niet naar uit te kijken om deze activiteiten terug te doen na de corona periode en 16,5 % moet het allemaal nog eens bekijken.



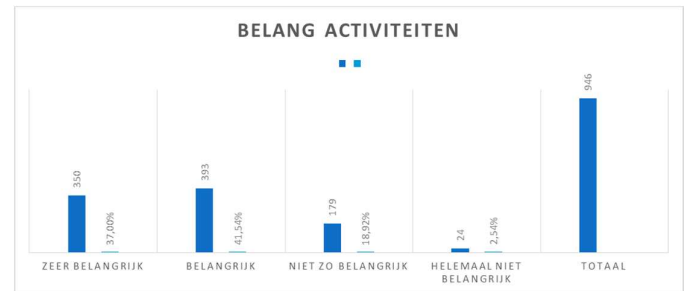
#### 4.3.2. Deelname S-Plus

37,4 % van de respondenten nam voor de coronaperiode geen deel aan activiteiten georganiseerd door S-Plus. 11,8 % kijkt er niet naar uit om deze activiteiten terug te hernemen en 29,4 % moet het allemaal nog eens bekijken.



### 4.3.3. Belangrijkheid

We vonden het ook belangrijk om niet alleen de frequentie van de activiteiten in beschouwing te nemen, maar ook het belang dat men eraan hecht. 21,5 % hecht weinig tot geen belang aan het feit deel te kunnen nemen aan activiteiten, maar een ruime meerderheid (78,5 %) vindt het wel belangrijk.



## 5. Kopzorg thema's

### 5.1. Nood aan meer informatie over deze kopzorgthema's

Zowel aan de hand van een gesloten vraag als open vragen wordt nagegaan welke kopzorgen de deelnemers ervaren. De resultaten van de gesloten vraag 'Rond welke thema's omtrent geestelijke gezondheid en sociaal welzijn zou je graag meer te weten komen? Je kan meer dan één antwoord kiezen.' staat hier afgebeeld. In totaal vulden 921 deelnemers deze vraag in.

Tabel: Waarover wenst men meer te weten te komen

	Topics	Aantal	Percentage
1	Internet / digitale wereld	327	35,5 %
2	Voldoende beweging	254	27,6 %
3	Piekeren	204	22,1 %
4	Cognitief functioneren	204	22,1 %
5	Leven met een (chronische) aandoening	176	19,1 %
6	Mijn rol/plaats in de samenleving	173	18,8 %
7	Eenzaamheid	166	18,0 %
8	Zingeving / doel in het leven	159	17,3 %
9	Zelfzorg / zelfredzaamheid	138	15,0 %
10	Omgaan met de coronacrisis	134	14,5 %
11	Hulp durven vragen	123	13,4 %
12	Mobiliteit	120	13,0 %
13	Rouw en verlies	117	12,7 %

14	Toegankelijkheid van hulp	114	12,4 %
15	Financieel welzijn	109	11,8 %
16	Vallen	105	11,4 %
17	Ander thema*	67	7,3 %
18	Mantelzorg	65	7,1 %

\*Andere thema's: algemene achteruitgang, activiteiten voor 60+, euthanasie / levenseinde, ondersteuningsmogelijkheden thuis, gelukkig leren zijn met jezelf, hobby na pensioen, hoe anderen ouder worden ervaren, hoe een invalide inspireren, hoe het leven aangenamer en grappiger maken, liefde op latere leeftijd, vrijwilligerswerk, zelfmotivatie om positief verder te gaan, hoe deze crisis versneld eindigen, hoe moet de globale politiek zich anders organiseren om dit te bereiken, nieuwe vrienden maken, natuur en klimaat, andere manieren om te genezen dan medicatie, sport, voeding, sociale bewogenheid t.a.v. minder begoede medeburgers, zorg voor vluchtelingen en armoedeproblematiek.

## 5.2. Waar ligt men wakker van?

De resultaten van de open vragen worden vervolgens besproken. Er wordt nagegaan **waar men 's nachts wakker van ligt**. Ook wordt nagegaan **waar anderen uit de omgeving –volgens de respondenten– 's nachts wakker van liggen**. In totaal vulden 458 deelnemers de eerste vraag in en 241 de tweede. We bespreken beide vragen samen, daar voor beiden dezelfde antwoorden gegeven zijn.

Sommigen geven aan van nature slechte slapers te zijn, anderen zeggen dan weer dat ze nooit wakker liggen.

Tabel: Thema's waarover men zich zorgen maakt:



De meeste mensen liggen wakker door zorgen in verband met de toekomst van onze samenleving en meer bepaald voor hun kinderen en kleinkinderen. Op de tweede plaats staan zorgen omtrent de coronacrisis. Ook thema's m.b.t. gezondheid, rouw en verlies en financiële draagkracht komen aan bod.

Alvorens elk van deze categorieën globaal te duiden geven we een aantal gerapporteerde kopzorgen van de deelnemers weer (citaten).

Tabel: Thema's waarover men zich zorgen maakt: citaten

<i>Over de toename van rampen waarmee de wereld de laatste jaren mee geconfronteerd wordt.</i>	<i>Denken over de toekomst, hoe de maatschappij aan het verzuren uiteen aan het brokkelen is en agressiever wordt. Ik ben bang voor mijn kinderen en kleinkinderen.</i>	Toekomst van kinderen en kleinkinderen.
<i>Geen licht zien in de coronatunnel.</i>	<i>Corona: vooral het idee van anderen te zullen besmetten, misschien zelfs zonder je het weet.</i>	Over ouder worden en niet meer voor jezelf kunnen zorgen.
<i>Wat de toekomst qua gezondheid nog zal bieden.</i>	<i>Bezorgd om ziek te worden en/of hulpbehoevend. Absoluut niet geïnteresseerd in WZC. Welke oplossing is in dit geval mogelijk. Graag zo lang mogelijk actief en zelfstandig te kunnen blijven.</i>	Om dierbaren te verliezen.
<i>Familie en vrienden, haast iedereen overleden. Voor meerdere zelf gezorgd, toen was ik de jongste. Dus nu nog alleen over. Tijdens corona ook nog vrienden overleden,</i>	<i>Te laag pensioen ondanks 42 jaar werken.</i>	Energie factuur.

kennissen opgenomen in ziekenhuis en rusthuis.		
---	--	--

### Categorie 'Samenleving / toekomst'

De meeste kopzorgen zijn onder te brengen onder de categorie 'samenleving / toekomst'.

Verskillende topics worden hierbinnen waargenomen.

De manier waarop de **maatschappij vandaag functioneert**, strookt niet altijd met de noden die mensen aanvoelen. Niet iedereen heeft hierbij voldoende vertrouwen in de politici.

Deelnemers geven verder aan dat er een zekere **verzuring / onverschilligheid aanwezig** is onder de bevolking.

Men maakt zich vooral zorgen voor de **kinderen en kleinkinderen**: bv. m.b.t. werkzekerheid en woonst. Ze wensen hun (klein)kinderen een goed leven toe, maar weten niet of dit gerealiseerd zal worden.

Ook wordt de **toename van rampen** waarmee de wereld de laatste jaren wordt geconfronteerd, aangehaald.

Tevens verwijst men naar de **vluchtelingencrisis**.

### Categorie 'Coronacrisis'

De vragenlijst werd ingevuld tijdens de coronacrisis. Het is dus niet te verwonderen dat men hierrond ook heel wat kopzorgen heeft.

Zaken die binnen dit thema vallen zijn het **gebrek aan sociaal contact en deelname aan het sociale leven**. Eenzaamheid bij alleenstaanden wordt aangegeven.

Men ervaart ook **angst** voor corona. Niet alleen om het zelf te hebben, maar ook om het ongewild door te geven aan anderen uit de omgeving.

Men stelt zich **vragen** of het **gekende leven nog zal terugkomen**.

Ook liggen mensen wakker van het **vaccinatieproces**: het kan niet rap genoeg opgestart worden, echter is men er ook niet helemaal gerust in m.b.t. mogelijke bijwerkingen.

Verder maken ze zich ook zorgen over mensen uit de omgeving die de **opgelegde coronamaatregelen niet opvolgen**.

De opgevolgde coronamaatregelen wordt als **vrijheidsbeperkend** ervaren.

### Categorie 'Gezondheid'

Vervolgens liggen mensen ook wakker van de gezondheid. Het liefst wilt men zo lang mogelijk gezond blijven.

Met het ouder worden kunnen er '**kwaaltjes**' ontstaan en deze worden opgemerkt, bijvoorbeeld rugpijn, gewrichtspijn, fysieke moeilijkheden ... De pijn houdt mensen soms letterlijk wakker.

Vooral het feit dat men **hulpbehoevend en afhankelijk zou** worden, daar ligt men van wakker.

Men maakt zich niet alleen zorgen over de eigen **gezondheid**, maar ook over deze **van anderen in de omgeving**.

### Categorie 'Rouw en verlies'

Deelnemers geven aan wakker te liggen van zorgen om **dierbaren te verliezen**.

Anderen hebben (recent) **iemand verloren**: een zus, broer, echtgenoot, zoon ...

### Categorie 'Financiële draagkracht'

Financiële zorgen houden deelnemers ook uit hun slaap. Zo is men bang om **financieel niet rond te komen met het pensioen**.

Anderen zijn droevig omdat ze **anderen** die het financieel moeilijk hebben, **niet kunnen helpen**.

### Categorie 'Andere'

Andere (niet exhaustieve) zaken waarvan men wakker ligt zijn: conflict met de burens, slecht weer, de dood, inbrekers, dagelijkse (werk)planning die 's nachts overlopen wordt en werk gerelateerde problemen.

Naast deze gerapporteerde 'kopzorg noden', is het ook interessant om noden te detecteren uit de ingevulde vragenlijst (hoofdstuk 1 t.e.m. 4 uit deel 2). Deze laatste omschrijven wij als de 'gedetecteerde noden'.

Men geeft deze niet zelf op, maar we kunnen uit de data wel opmerken dat hierrond meer informatie/ondersteuning wenselijk is. In volgorde van veel naar weinig nood vinden we het volgende resultaat terug:

53,7 % is minder tevreden over het welbevinden tijdens de coronacrisis.

49,9 % vraagt zelden tot nooit hulp aan anderen indien nodig.

48,7 % praat zelden tot nooit met professionele zorgverleners indien men zich niet goed voelt.

48,3 % is nog zeer vaak tot vaak verdrietig om het verlies van een dierbare.

47,0 % maakt zich zeer vaak tot vaak zorgen over de coronacrisis.

40,3 % praat zelden tot nooit met mensen in de omgeving indien men zich niet goed voelt.

39,8 % heeft het zeer vaak tot vaak moeilijk om de fysieke beperkingen te aanvaarden.

36,5 % is minder gaan bewegen tijdens de coronacrisis.

33,3 % geeft aan dat het geheugen veel verminderd is.

29,9 % heeft zeer vaak tot vaak intense gevoelens van pijn, verdriet en golven van rouw.

27,8 % kan zeer vaak tot vaak de (chronische) aandoening niet aanvaarden.

23,3 % ervaart zeer vaak tot vaak angst vanwege de coronacrisis.

19,1 % voelt zich zelden tot nooit fris en uitgerust bij het wakker worden.

15,9 % voelt zich zelfden tot nooit vrolijk en in opperbeste stemming.

15,7 % is zeer vaak tot vaak bang om te vallen.

15,2 % voelt zich zelden tot nooit actief en doelbewust.

12,8 % voelt zich zelden tot nooit rustig en ontspannen.

11,4 % heeft het moeilijker om rond te komen tijdens de coronacrisis.

9,6 % weet zelden tot nooit waar men kan aankloppen indien men hulp nodig heeft.

8,5 % van de personen hun leven is zelden tot nooit gevuld met dingen die hen interesseren.

7,7 % beweegt zelden tot nooit voldoende per dag.

7,1 % is zelden tot nooit tevreden over de eigen gezondheid.

6,2 % beschikt over onvoldoende geld om een relatief goed leven te leiden.

6,0 % is zelden tot nooit tevreden over de kwaliteit van leven.

5,5 % voelt zich zelden tot nooit voldoende ondersteund in de rol als mantelzorger.

5,0 % beschikt over onvoldoende geld om maandelijks rond te komen.

4,0 % neemt zelden tot nooit op tijd rust voor zichzelf.

3,8 % bepaalt zelden tot nooit de eigen weg in het leven.

3,1 % heeft zelden tot nooit genoeg tijd voor zichzelf.

1,9 % kan zich zelden tot nooit goed concentreren.

1,2 % zorgt zelden tot nooit goed voor zichzelf.

Topics die hier in het oog springen zijn:

- De coronacrisis
- Ondersteuning (durven/weten) vragen indien nodig
- Rouw en verlies, zowel van dierbaren als omwille van een (chronische) aandoening

Op basis van de gerapporteerde én gedetecteerde noden kunnen we stellen dat het relevant is om binnen het vervolg van huidig project, o.a. binnen de interactieve sessies, te focussen op de volgende topics:

- **Internet / de digitale wereld:** hoe kan je hierin mee blijven?



- **Bewegen:** op welke manier kan je ervoor zorgen dat je voldoende beweegt?
- **Piekergedachten:** hoe kan je hiermee het beste omgaan?
- **Cognitief functioneren:** op welke manier kan je cognitief (bv. het geheugen) zo actief mogelijk blijven?
- **Hulp durven vragen:** op welke manier en waar kan je hulp vragen indien dit nodig is?
- **Rouw en verlieservaringen:** hoe kan je hiermee het beste omgaan?

Binnen het topics ‘piekergedachten’ kunnen diverse domeinen van piekergedachten aan bod komen. Denk bijvoorbeeld aan zorgen rond de samenleving / toekomst of de coronacrisis.

Het topic ‘rouw en verlieservaringen’ zal zowel focussen op het verlies van dierbaren, als op het verlies van autonomie door ziekte / (chronische) aandoening. Een oproep naar ervaringsdeskundigen/ambassadeurs binnen deze topics is gebeurd in juli 2021. Geïnteresseerden kunnen zich melden tot 24 september 2021.

Parallel aan deze interactieve sessies delen we ook nuttige informatie over ‘hoe zo gezond en gelukkig mogelijk ouder worden’. Op deze manier komen we ook tegemoet aan de kopzorgen rond ‘gezondheid’.

Ook verzamelden we heel wat inzichten over diverse topics via de vragenlijst. Deze worden in het vervolg van het huidig rapport besproken.

### DEEL 3: Levenswijsheden en -inzichten

#### 1. Kennis en ervaring over kopzorg thema's 2.

Onder de deelnemers is heel wat levenswijsheid en -kennis aanwezig. Deze willen we niet zomaar negeren en absoluut integreren binnen het huidig project. We staan stil bij de inzichten die onder jullie aanwezig zijn. We informeerden hiernaar aan de hand van een gesloten vraag en open vragen.

Het resultaat van de gesloten vraag ‘Kruis de thema's aan waar jij reeds kennis en/of levenservaring mee hebt. Je kan meer dan één antwoord kiezen.’ wordt hier weergegeven. 862 deelnemers vulden deze vraag in.

1	Internet / digitale wereld	355	41,2 %
2	Rouw en verlies	320	37,1 %
3	Voldoende beweging	304	35,3 %
4	Eenzaamheid	215	24,9 %
5	Leven met een (chronische) aandoening	211	24,5 %
6	Piekeren	171	19,8 %
7	Mobiliteit	168	19,5 %
8	Omgaan met de coronacrisis	153	17,7 %
9	Mijn rol/plaats in de samenleving	149	17,3 %
10	Zingeving / doel in het leven	149	17,3 %
11	Mantelzorg	143	16,6 %
12	Hulp durven vragen	138	16,0 %
13	Financieel welzijn	126	14,6 %
14	Vallen	117	13,6 %
15	Zelfzorg / zelfredzaamheid	109	12,6 %
16	Cognitief functioneren (geheugen, aandacht ...)	84	9,7 %
17	Toegankelijkheid van hulp	69	8,0 %
18	Ander thema*	67	6,1 %

\* Andere thema's: alles een beetje, verzorging, bomen en boomenergie, innerlijk kind genezen, in je kracht komen, cultuur, invloed van gedachten op de levenskwaliteit, slaapproblemen, politiek vrijwillig engagement dat verloren dreigt te gaan en ziekte.

Het is boeiend om te zien dat er heel wat ervaringsdeskundigen aanwezig zijn binnen de topics waarover mensen meer ondersteuning rond willen of kunnen gebruiken. Zo geeft:

- 41,2 % zicht op als ervaringsdeskundige rond internet/ de digitale wereld
- 35,3 % rond voldoende beweging
- 37,1 % rond rouw en verlieservaringen
- 19,8 % rond piekergedachten
- 16,0 % rond hulp durven vragen en
- 9,7 % rond cognitief functioneren

Topics	Aantal	Percentage
--------	--------	------------

De top 3 van de topics waarrond de meeste levenservaring aanwezig is, komt ook overeen met topics waarrond men meer informatie wenst.

De vragenlijst informeerde ook alvast naar aanwezige levenskennis en -wijsheid. De resultaten worden hier weergegeven.

## 2. Levensmotto

Er werd aan de deelnemers gevraagd wat hun **levensmotto (spreuk, quote, gezegde ...)** is. In totaal reageerden 563 deelnemers op deze vraag.

De spreuk **‘pluk de dag / carpe diem’** werd het meeste gerapporteerd, maar liefst 83 keer. Gevolgd door **‘doe wel en zie niet om’**, in totaal 16 keer.

Bij deze levensmotto's kunnen volgende thematische categorieën onderscheiden worden.



Een aantal voorbeelden worden hier weergegeven. Merk op dat sommige spreuken onder meer dan één categorie gerangschikt kunnen worden.

Tabel: Citaten i.v.m. 'levensmotto'

<i>Wees tevreden met de kleine dingen in het leven.</i>	<i>Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd.</i>	<i>Morgen is een andere dag.</i>
<i>Leef, geniet en blijf optimistisch elke dag is nieuw en denk aan de rijkdom die je hebt in plaats van de dingen die je niet hebt.</i>	<i>Een lacht of een traan. De traan verdampt, de lach blijft bestaan. Humor werkt aanstekelijk.</i>	<i>Alles is relatief.</i>
<i>Wijsheid, maatschappelijke verbondenheid vind je niet altijd in de boekskes, maar in de ondervinding van het dagelijks leven.</i>	<i>Zorg goed voor elkaar.</i>	<i>Ze zeggen wat ze willen, laat ze zeggen.</i>

### Categorie 'Mindset'

Zo goed als alle levensmotto's vallen onder de categorie 'mindset'.

Onder mindset wordt begrepen de manier van in het leven staan.

Binnen de aangegeven levensmotto's kunnen de volgende zaken teruggevonden worden:

- **Positief zijn:** kijk naar de goede kant van het leven.
- **Aanvaarden:** aanvaard wat je niet kan veranderen.
- **Relativeren:** relativeer.
- **Tevreden zijn:** wees tevreden met wat je hebt.
- **Genieten van de kleine dingen:** wees blij met de kleine dingen.
- **In het hier en nu leven:** leef vandaag.
- **Hoop:** het komt allemaal goed.
- **Moed:** moedig en krachtig zijn.
- **Geduld hebben:** geduld overwint alles.
- **Doorzetten:** vallen en weer opstaan.
- **Actief zijn:** rust roest.
- **Doordacht:** bezinnen vooraleer aan iets te beginnen.
- **Eerlijk zijn:** eerlijkheid duurt het langst.

### Categorie 'Levenswijsheid'

Levenswijsheid staat voor lessen uit het leven. Iedere dag kan je **van het leven leren**. Je vindt de lessen niet in de boekjes, maar in de realiteit van het dagelijkse leven.

### Categorie 'Sociale contacten'

Sociale contacten betreft het contact tussen mensen. In de spreuken kan waargenomen worden dat we **voor elkaar zorg dienen te dragen** en het **goede in de anderen zien**.

### Categorie 'Gezondheid'

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Gezondheid staat op de eerste plaats in het leven. Je dient zo gezond mogelijk oud te worden.

**Categorie: ‘Andere’**

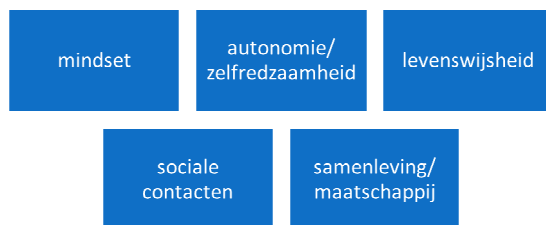
Tenslotte zijn andere, niet exhaustieve levensmotto’s: ‘wees eerlijk met geld’, ‘verantwoordelijkheid geeft vrijheid en vrijheid geeft verantwoordelijkheid’, ‘alles komt terug, maar het wordt niet beter’, ‘oost west, thuis best’.

**3. Levenslessen om met anderen te delen**

Er werd nagegaan wat men **in het leven geleerd heeft en graag met anderen deelt**. 509 personen vulden deze vraag in.

Een aantal deelnemers hebben heel wat moeilijke periodes en ervaringen gekend, o.a.: overleven met zware depressies, alleen in het leven komen te staan, gekwetst geworden, verslavingen, veel miserie, rouw en verlies en omgaan met een familielid met psychische problemen en hier ook zelf de gevolgen van dragen.

Binnen de volgende categorieën werden antwoorden gegeven:



Tabel: Citaten i.v.m. ‘levenslessen’

<i>Wees blij met wat je wel nog kunt, al moet je met een rollator de baan op!</i>	<i>Niet uitstellen wat je vandaag kan doen.</i>	<i>Volg je eigen pad.</i>
<i>Je kunt anderen niet veranderen, maar wel werken aan de manier waarop je hiermee omgaat.</i>	<i>Tracht zo goed mogelijk content te zijn. Meer is er niet ...</i>	<i>Je kan nooit goed doen voor iedereen.</i>
<i>Verwijten naar anderen toe doodt alle vreugde.</i>	<i>Dat iemand op oudere leeftijd ook nog zoveel liefde kan krijgen.</i>	<i>Anderen beoordelen je zonder je te kennen.</i>

**Categorie ‘Mindset’**

Heel wat levenservaring werd door de deelnemers opgedaan binnen de categorie ‘mindset’. De volgende zaken werden binnen deze categorie aangegeven:

**Positief zijn:** het is belangrijk om altijd te blijven lachen en positief in het leven te staan. Men geeft echter aan dat het leven niet altijd ‘rozengeur en maneschijn is’, maar dat het wel belangrijk is om vanuit een positieve bril naar de zaken te kijken.

**Aanvaarden:** je kan leren tegenslag te aanvaarden. Een link naar de geluksdriehoek wordt hierbij gelegd. Het leven gaat met ups-and-downs en dat moeten we op die manier ook aannemen.

**Relativeren:** alles kan in zijn perspectief geplaatst worden. ‘Anderen hebben het soms moeilijker dan jij’. Aan alles zijn er voordelen, maar ook nadelen.

**Tevreden zijn:** we dienen tevreden te zijn met wat we hebben en niet droef zijn om wat we niet hebben. Jaloers zijn op anderen is niet nodig. Daarbij zit het geluk heel vaak in de **kleine dingen in het leven**. We moeten bijvoorbeeld niet op een verre reis gaan om mooie dingen te zien, ook in België zijn er mooie plaatsjes om te ontdekken. Daarnaast zit het geluk ook in de natuur en het samenzijn met anderen.

**In het hier en nu leven:** leef van dag tot dag en maak van iedere dag het beste. Stel niet uit, het leven kan soms snel voorbij zijn.

**Doorzetten** in het leven en bij tegenslag is cruciaal. Met vallen en opstaan, dient men verder te zetten. Vooruit kijken is belangrijk en niet bij de pakken blijven zitten. Men mag nooit opgeven. Voor ieder probleem is er een oplossing. Vraag hulp indien nodig en aanvaard wat niet te veranderen is. Niet alles is vanzelfsprekend en voor niets gaat de zon op. Ook wordt er aangegeven dat mensen wel een portie geluk dienen te bezitten in het leven.

**Goed voor jezelf zijn** is vervolgens ook belangrijk. Zo wordt er verwezen naar zelfliefde, geluk vinden bij jezelf, zelfvertrouwen hebben, zelfreflectie en -correctie en niet aan zelfbeklag doen.

Tenslotte worden de volgende waarden ook aangehaald die je als persoon dient na te streven in het leven: **vriendelijkheid, verdraagzaamheid, geduldig zijn, ontspannen zijn, begripvol zijn, dankbaarheid, eerlijkheid en empathisch zijn**.

### Categorie ‘Autonomie / zelfredzaamheid’

Binnen de categorie ‘autonomie / zelfredzaamheid’ kan teruggevonden worden dat je je eigen leven zelf dient te leiden. Hierbij dien je zelf je **eigen pad** te bepalen. Je mag hierbij ook **voor jezelf opkomen**, in welke situatie ook. Neem nooit iets klakkeloos over. **Stel beweringen in vraag**. Je dient niet alles te geloven wat je leest, controleer of het met de waarheid strookt. Daarbij is het ook belangrijk om **met anderen rekening te houden** en aandacht te hebben voor ieders mening en levenswijsheid. Dring je eigen gedachten niet op. Wel mag je hierbij je **eigen mening vormen**. Daarnaast wordt er aangegeven dat je nooit te oud bent om nieuwe dingen te ondernemen.

### Categorie ‘Levenswijsheid’

Onder de categorie ‘levenswijsheid’ wordt het volgende aangegeven: **ledere dag** is een nieuwe dag om te leren. Vanuit **ervaring** kan je veel leren. Het leven is een harde leerschool. Alles wat er gebeurt, is een bron van ervaring en verrijking, als je er maar voor open staat. Ook slechte ervaringen zijn leerrijk. Daarnaast kan je ook van andere **mensen** veel leren. Leren leven duurt een leven lang, waarbij je **verschillende levensprocessen** tegenkomt, o.a. verlies en rouw. Het leven wordt omschreven als een mysterie dat de moeite is om te **beleven**.

### Categorie ‘Sociale contacten’

De categorie ‘sociale contacten’ wordt tevens benoemd en meer bepaald **dat je zorg moet dragen voor elkaar en** wees er voor ELK ander. Iemand kunnen helpen bezorgt jou ook plezier en een nuttig gevoel in de samenleving. Jezelf hierbij niet voorbij lopen is een aandachtspunt. Daarnaast is het ook belangrijk om te weten dat je er veelal niet alleen voor (moet) staan. Blijf **verbondenheid** scheppen en geef niet teveel aandacht aan het anders zijn van anderen.

Investeer in **vriendschappen**. Sociale contacten zijn broodnodig. Waardeer en geniet van echte vriendschappen.

**Vertrouwen** en wantrouwen liggen dicht bij elkaar, maar geef ‘t een kans om iemand te vertrouwen. We dienen te beseffen dat niemand volmaakt is.

Leer **luisteren** naar anderen. Weet dat je niet alle problemen van anderen kan oplossen. Groei in **mensenkennis**.

Vergeet in alle drukte je **familie en vrienden** niet.

### Categorie ‘Samenleving / maatschappij’

Tenslotte worden er ook levenslessen gedeeld m.b.t. de samenleving / maatschappij. **Solidariteit** is belangrijk in onze samenleving, met ook aandacht voor de oudere volwassenen.

Niets blijft hetzelfde, alles is **vergankelijk**.

### Categorie: ‘Andere’

Niet exhaustieve levenslessen zijn: ‘Eerlijkheid maakt je niet sympathiek’, ‘Dat bomen ons kunnen helpen en dat ze er altijd zijn om naar ons te luisteren. Vrienden zijn niet altijd thuis, bomen wel.’, ‘Panta rhei’, ‘Nu leer ik pas wat de jeugd denkt over oudere mensen en dat kan je met weinig mensen delen.’, ‘die het meeste pakt heeft het meeste’ en dat de wereld niet altijd eerlijk is. Verder wordt er verwezen naar het LinkedIn profiel van Hubertus Stroobandt.

## 4. Coping mechanismen

In totaal vulden 523 deelnemers de vraag ‘**Hoe slaag je erin om door te zetten in het leven?**’ in.

Problemen en tegenslag maken deel uit van het leven. De manier waarop men met tegenslag omgaat, wordt hierbij besproken. Dit gebeurt met vallen en opstaan (letterlijk en figuurlijk, zo wordt er aangegeven). Iemand geeft aan dat het op sommige dagen beter lukt, dan op andere dagen om met tegenslag om te gaan. Een aantal deelnemers gaven aan dat het niet evident is om door te zetten in het leven en niet te weten op welke manier men dit doet. Het vraagt soms veel energie van mensen.

De gegeven antwoorden kunnen binnen de volgende categorieën worden samengevat:



Tabel: Citaten i.v.m. ‘coping mechanismen’

<i>Leren omgaan met verlies (alle mogelijke vormen: zowel fysiek als psychisch), niet proberen vast te houden aan wat je (niet meer) hebt, maar het beste maken van wat je nog hebt/kunt.</i>	<i>Geloofsovertuiging.</i>	<i>Proberen van elke dag het beste te maken, wat te genieten, jezelf te verwennen.</i>
<i>Voldoende vooruitzichten hebben.</i>	<i>Als ik me slecht voel, dan begin ik aan andere mensen te denken die het echt slecht hebben, door armoede of ziekte, verlies</i>	<i>Meditatie en mindfulness.</i>
<i>Door mijn kinderen en kleinkinderen.</i>	<i>Elke dag goed bezig zijn met mijn hobby's, onderhoud van onze woning en regelmatige vast persoonlijke contacten met familie en vrienden.</i>	<i>Dagelijks een wandeling maken.</i>

### Categorie ‘mindset’

Ook hier wordt aangegeven dat **positief zijn** heel belangrijk is om met problemen om te gaan. De kracht van het positief denken wordt aangegeven. **Optimistisch zijn, met volle moed** er tegenaan gaan en **levensvreugde** zijn belangrijk. Je focus dient te liggen op het positieve. Zie wat je in het leven al bereikt hebt en wees hier fier over. Het glas is altijd halfvol en je dient te kijken naar wat wel nog kan en niet naar wat niet meer kan. Weet dat de zon altijd achter de wolken is en **maak steeds het beste van de situatie**. Indien het niet goed gaat, bedenk dat het alleen maar beter kan worden. **Humor** werkt altijd.

**Hopen, vertrouwen en geloven** zorgt ervoor dat je de moed niet verliest. ‘Altijd maar hopen op een betere toekomst. Stom eigenlijk want daar moet je al zo oud voor geworden zijn.’ Ook **geduld** is hierbij belangrijk.

Men hoopt bijvoorbeeld dat de coronacrisis snel voorbij is en dat we terug betere tijden zullen kennen. Ook wordt er afgeteld naar de vaccinaties.

**Aanvaarden en loslaten:** ‘het is wat het is’, ‘ik neem de dag zoals die komt’. Erover piekeren of teveel over nadenken over zaken die je toch niet in de hand hebt, heeft geen zin. Je kan dingen van je afschrijven.

**Relativeren** wordt ook meermaals aangegeven. Zo kan je jezelf met anderen vergelijken en opmerken dat jij het soms nog niet zo slecht hebt. Ook wordt er aangegeven dat niets blijft duren.

**Realistisch zijn** is ook nodig: nuchter blijven en geen voorbarige paniek.

**Tevreden en dankbaar zijn** met wat je hebt, helpt ook om door te zetten in het leven. Het zijn trouwens **de kleine dingen** die ervoor zorgen dat het leven mooi kan zijn. De kleine dingen moet je leren appreciëren. Van iedere dag en ieder moment kan genoten worden, op een rustige manier. Ook wordt er aangegeven dat je de **goede dingen van het leven moet blijven onthouden**. Daarnaast zijn er ook natuurliefhebbers die daar hun genot uit halen.

**In het hier en nu leven** en niet teveel bezig zijn met het verleden, zorgt er ook voor dat men weet door te zetten. ‘Eén dag per keer, de ene stap voor de andere’. Als mens moet je verder bouwen aan je verkregen weerstand.

**Geen zelfmedelijden hebben** en je hoofd niet laten hangen. **Veerkrachtig zijn**. Dit is voor de ene persoon gemakkelijker dan voor de andere. Sommigen geven aan een sterk karakter te hebben en dat ze steeds blijven doorzetten. Men denkt dat dit deels aangeboren is of met de paplepel wordt ingegeven.

**Aanpassingsvermogen** hebben en **jezelf inzetten** waar mogelijk wordt ook aangegeven als een manier om met tegenslag om te gaan.

Op zoek gaan naar **oplossingen** wordt ook gemeld. Niet te lang blijven stilstaan, maar naar oplossingen zoeken en je herpakken als iets fout loopt. Indien nodig moet je erover praten en hulp vragen of zoeken. Er wordt aangegeven dat hulp geboden kan worden door psychologen, de huisarts, specialisten, professoren of diensten van andere instanties (bv. huishoudhulp). Oplossingen kunnen zich ook aanbieden door er goed over te slapen.

Een **evenwichtig leven** nastreven zorgt er ook voor dat je met tegenslag kan omgaan. Dit doet men onder andere door te rusten, te ontspannen, medicatie, mindfulness en yoga. Rustig zijn: ‘alleen kalmte kan je redden’ en ‘blijven ademen’ wordt ook meermaals gerapporteerd.

### Categorie ‘geloof/religie’

Een aantal deelnemers geven aan door te kunnen zetten door een persoonlijke **religie** of **geloofsovertuiging**. Door het leven **filosofischer** op te vatten, lukt het ook om door te zetten. Iemand gebruikt dit leven om een beter mens te worden en gelooft in wedergeboorte.

### Categorie ‘sociale contacten’

Het belang van **sociale contacten en steun** wordt vaak aangegeven, als manier om met tegenslag om te gaan. Via **vrienden** en **familie** kan je terug de moed vinden om verder te gaan. Zowel door vriendschappen als de liefde, wordt dit gevonden. Veel deelnemers denken aan hun kinderen of kleinkinderen en dit geeft hen moed.

Ook is het er **zijn voor anderen** een manier om zelf door te zetten. Niet alleen voor familie, maar ook via inzet voor diverse vzw’s.

Zelf ook **hulp durven vragen** wordt vernoemd.

**Herinneringen** met anderen **koesteren** en **denken aan mooie dingen** met anderen is ook belangrijk. Iemand geeft aan iedere dag naar foto’s te kijken van de kinderen en kleinkinderen.

### Categorie ‘doel in het leven / actief blijven’

Tenslotte worden er ook tips teruggevonden binnen de categorie ‘doel in het leven / actief blijven’.

**Routine** met voldoende **afwisseling** wordt aangegeven en het belang om **bezig te blijven**. De energie wordt bij iemand verdeeld over de dag. Een andere deelnemer geeft aan onvoldoende tijd te hebben, ook al wordt deze fysiek en geestelijk gezond 100 jaar, om alles te kunnen doen wat men zou willen. Een doel hebben in je leven houdt je fit en levenslustig. Een toekomstperspectief hebben en discipline aan de dag leggen is hierbij interessant. Iemand moedigt ook anderen aan om actief te blijven. Zaken die men doet zijn:

- Gezond eten

- Bewegen
- Conditie goed verzorgen / sporten
- Wandelen (met de buurvrouw of S-Plus)
- Fietsen met S-Plus
- Zumba online en line dance online
- Het huishouden
- Tuinieren
- Lezen
- Teken en schilderen
- Muziek en boeken
- Internet
- Cognitief bezig blijven en de zin om steeds bij te leren
- Datgene waar men zin in heeft
- Naar schilderijen kijken
- Academie voor schilderkunst
- Bezig zijn met de huisdieren
- Boeken schrijven
- Rubriekjes schrijven
- Diamond painting
- Professioneel actief zijn en voldoende vrijetijdsbesteding
- Naar muziek luisteren en een wijntje drinken
- Het verenigingsleven
- De actualiteit volgen
- Netflixen

### Categorie ‘Andere’

Tenslotte zijn andere, (niet exhaustieve) antwoorden op de vraag hoe men weet door te zetten in het leven: ‘ben juist met pensioen’, ‘zo weinig mogelijk interacteren met anderen’ en ‘niet bang zijn om te sterven en er niet naar uitkijken’.

## 5. Levenswijsheid die niet verloren mag gaan

Tevens werd er nagegaan **welke levenswijsheid niet verloren mag gaan en die de jeugd dient mee te krijgen van de oudere generatie**. 512 deelnemers vulden deze vraag in.

Het meest voorkomende antwoord (157 keer aangegeven) is met voorsprong: **respect hebben** en dit voor anderen, ongeacht wie deze persoon ook is. We vinden antwoorden binnen de volgende categorieën:

Tabel: Citaten i.v.m. 'levenswijsheid'

<i>Elke generatie kent periodes dat het minder gaat, maar steeds komt er beterschap, als je geduld hebt en volhardt.</i>	<i>Respect voor elkaar ongeacht leeftijd, afkomst en status.</i>	<i>Samenleven is belangrijk, maar vooral 'respect' hebben voor de anderen.</i>
<i>Geld is niet ALLES in je leven. Het geeft zo'n goed gevoel als je iets voor een ander kunt doen en iemand, soms met kleine dingen, blij en gelukkig kunt maken.</i>	<i>Volg je droom en ga ervoor.</i>	<i>Blijf niet bij de pakken zitten, ofwel doe je er iets aan ofwel negeer het.</i>
<i>Niets gaat vanzelf.</i>	<i>Je leeft niet voor jezelf alleen.</i>	<i>Familie is belangrijk: ze zorgen voor je als je klein bent, zorg dan ook voor hen als zij het niet meer kunnen.</i>

### Categorie 'mindset'

Heel wat **waarden, normen en ingesteldheden** worden aangegeven als belangrijk om met de jeugd te delen, zijnde: respectvol zijn, positief blijven, doorzetten, hopen, vertrouwen, geloven, geduldig zijn, aanvaarden, relativeren, dankbaar zijn, genieten van iedere dag, de dag plukken, steeds jezelf blijven, zelfzeker zijn, jezelf beheersen, eerlijk zijn, flexibel zijn, doordacht zijn, beleefd zijn, discipline hebben, jezelf inzetten en je verantwoordelijkheid nemen.

Een mooi inzicht wordt gedeeld, zijnde: 'Wie depressief is, leeft in het verleden. Wie angstig is, leeft in de toekomst. Wie rust vindt, leeft in het heden.' (Lao Tse)

Er wordt aangegeven dat je **voor je mentaal welzijn moet zorgen**. Leg de lat niet te hoog en sta op tijd eens stil in deze snelle wereld.

Ook wordt er vermeld dat de wereld aan de **durvers** is.

**Oplossingen** dienen gezocht te worden indien nodig. Dit dient op een vreedzame manier te verlopen. 'Oorlog lost niets op'.

### Categorie 'doel in het leven'

Rust roest! Het hebben van een doel in het leven wordt als belangrijk omschreven. 'Ga voor je **passie** en deel ze met anderen' en 'maak je **droom** waar'. Indien het even moeilijk gaat, dan is het belangrijk om niet op te geven. Wat je graag doet, doe je meestal ook beter.

### Categorie 'levenswijsheid'

**Ervaring** en **individuele levenswijsheid** kan je opdoen in het leven. Uit **tegenslag, fouten** en de **(familie)geschiedenis** kan je leren. Iedereen kan van anderen leren: 'Van één op de drie personen die je tegenkomt, kan je nog iets leren, welk niveau van studies je ook heb gedaan.'

Het leven bestaat niet alleen uit 'plezier en leute' en je kan niet alles hebben wat je wilt.

### Categorie 'autonomie / zelfstandigheid'

Ook hier wordt er aangegeven dat je steeds **op jezelf** moet kunnen **rekenen**, zonder egoïstisch te worden. **Zelfontplooiing** en **zelfzekerheid** zijn belangrijk.

Door **hard te werken** in het leven kom je ver. Het komt allemaal niet vanzelf. 'De gebraden kippen vliegen niet in je mond'. **Al in je jongere jaren** hieraan werken is nodig om het ook op latere leeftijd goed te hebben. Zet je goed in op school, op die manier heb je ook een betere job later. Indien je iets wilt, dan moet je ervoor gaan. Jongeren mogen niet gepamperd worden, dit is een verantwoordelijkheid van de ouders.

**Werken en sparen** in goede tijden is goed om een buffer op te bouwen tegen slechtere tijden die aankomen.

### Categorie 'sociaal contact'

**Verbondenheid** wordt aangegeven als onbetaalbaar en toch gratis. 'Niemand wordt alleen groot. Wederzijds afhankelijk van elkaar zijn, is wat de mens tot mens maakt.'

In het omgaan met anderen is het nodig om **vriendelijk, behulpzaam en verdraagzaam** te zijn. Ook is **iedereen gelijk**. Durf hulp vragen aan anderen indien nodig. Samen staan we sterk. Wel wordt er

aangegeven dat niet iedereen zomaar te vertrouwen valt. Een gouden regel wordt gedeeld: ‘behandel andere mensen nooit zoals je zelf niet wil behandeld worden.’

**Familie** wordt als belangrijk omschreven. Je moet goed zorg dragen voor je ouders en van hen houden. Daarbij mag je nooit vergeten vanwaar je komt.

Je **partner** dient gekoesterd te worden. Ga nooit slapen zonder een ruzie is bijgelegd. De waarde van het **gezin** moet je beseffen.

**Vriendschap** is belangrijk.

**Kritiek** van anderen is **onvermijdbaar**, wat je ook doet. Daar dien je niet veel van aan te trekken.

Ieder van ons heeft een **eigen verhaal**. Luister hier naar. Praten helpt altijd. Bekommer je om je **naasten** en wees niet zo materialistisch. Leg ook de GSM eens weg en praat met elkaar.

#### Categorie ‘samenleving / maatschappij’

**Solidariteit** wordt omschreven als hard nodig. Populisme en haatgedrag mag geen enkele kans krijgen. Extreme gedachten kunnen nooit voor een verdraagzame samenleving zorgen.

We moeten blijven strijden om **betere levensvoorwaarden in een betere wereld**. Hierbij is het nodig om te **waarderen** dat we de huidige wereld te danken hebben aan de oudere generatie. We leven vandaag de dag in een betere wereld in vergelijking met vroeger. De oudere generatie heeft gewerkt aan en voor een beter welzijn van de jeugd van vandaag. ‘De jeugd groeit in een wereld van welvaart op die vroeger nooit heeft bestaan’. De wereldoorlogen mogen nooit vergeten worden.

Sommigen geven aan dat het vroeger beter was.

In onze samenleving is de **raad van ouderen zeer belangrijk**. De beïnvloeding door de media neemt in negatieve zin toe. Door weinig contact tussen jong en oud gaat er veel levenswijsheid verloren. In de traditionele maatschappij werden er meer activiteiten samen beleefd. De multiculturele maatschappij leidt tot vervreemding omdat er té weinig ondersteuning gegeven wordt door de overheid.

#### Categorie ‘andere’

Tenslotte wordt het volgende ook vermeld om met de jeugd te delen. ‘Als je geluk hebt, dan zal je zelf ooit ook eens oud zijn / worden.’, ‘het is spijtig dat ons dialect aan het verdwijnen is’. ‘Leren vertrouwen hebben in echte wetenschap, en hoe alles moet gebaseerd zijn op degelijk gecontroleerd bewijsmateriaal.’, ‘Iedereen wordt oud. Iedereen sterft; de ene iets sneller dan de andere.’

#### 6. Tips om zo gelukkig mogelijk oud te worden

Er werd aan de respondenten gevraagd wat men doet om zo gelukkig mogelijk te worden. Bijna de helft van de respondenten deed de moeite om deze open vraag te beantwoorden.

We labelden de bekomen antwoorden. Hierbij konden er 5 grote categorieën onderscheiden worden



De antwoorden in verband met mindset maakten één derde uit van alle antwoorden. De antwoorden in verband met autonomie en gezondheid waren het minst talrijk. (Maar gezondheid kwam ook nog aan bod in een andere vraag).

Alvorens elk van deze categorieën te duiden, geven we jullie alvast een aantal ‘citaten’ van onze respondenten mee.

Tabel: Citaten i.v.m. ‘Gelukkig ouder worden’

<i>Sociaal contact, het gevoel opwekken dat het leven de moeite waard is om te leven. Weinig gezaag en geklaag ernstig nemen</i>	<i>Dansen door het leven op goede muziek.</i>	<i>nu leven, later komt vanzelf</i>
<i>Mij niet meer opjagen in onbenulligheden</i>	<i>Carpe diem</i>	<i>Ik probeer iedereen zoveel mogelijk te</i>



<i>of in de handelingen van mensen. Het leven van dag tot dag bekijken en er het beste van maken.</i>		<i>helpen. Ik probeer alles positief te zien. ALLES KOMT GOED</i>
<i>nu en dan stilstaan bij wat ik absoluut nog wil doen, nu mijn gezondheid nog goed is - en het dan effectief proberen te doen</i>	<i>Me niet oud voelen. Ik ben 70 maar niet oud. Zie er relatief nog goed uit, dus me goed verzorgen. Kapper, schoonheidsspecialiste, pedicure, manicure.</i>	<i>soms denken dat ik nog veel jonger ben</i>

### De categorie mindset

De meeste antwoorden op de vraag ‘wat men doet om zo gelukkig mogelijk ouder te worden’, ressorteerden onder deze categorie. Deze respondenten leggen ‘gelukkig ouder worden’ in eerste instantie bij zichzelf, meer bepaald bij de manier waarop ze in het leven staan. Binnen deze categorie vinden we volgende topics terug.

Overall het <b>positieve in zien, alles positief bekijken</b> Actief deelnemen, interesse in het huidige behouden en dromen waarmaken. Het kind zijn bewaren en genieten van kleine dingen Optimistisch zijn, aan alles is er ook een positieve kant
<b>Realistisch zijn, relativieren, aanvaarden</b> Alle gebreken van het ouder worden aanvaarden, en doen wat je nog kan en niet wat je zou willen, want dat scheidt frustraties Tevreden zijn, aanvaarden dat het niet meer is zoals vroeger, beseft dat men aan het verleden niets meer kan veranderen, genieten van kleine dingen
<b>Genieten</b> Zorgen dat je in je jonge, gezonde en actieve jaren wat hebt opgebouwd, opdat je later makkelijker van je leven kan genieten ‘leef elke dag’
<b>Doen wat ik graag doe, voor mezelf zorgen, mezelf zijn</b> Een poging doen om mezelf op nummer een te zetten, mezelf verwennen

<b>Mediteren, evenwichtig leven leiden, filosoferen, veerkracht</b> Door me niet te laten gaan en elke dag door te gaan
<b>Interesse houden</b> in andere mensen, de actualiteiten volgen en hierover van gedachten kunnen wisselen. Interesse behouden voor de mening van jongeren
<b>Zich nuttig kunnen voelen</b>

### De categorie sociale contacten

De tweede categorie van antwoorden hield verband met het hebben en onderhouden van sociale contacten. In eerste instantie met de partner, kinderen en kleinkinderen, maar ook vrienden en familie worden vaak genoemd.

<b>Het belang van contacten in het algemeen</b> , sociaal in het leven staan
<b>Het belang van een goede relatie met de partner en de kinderen</b>
<b>Anderen helpen en luisteren</b> Bv. de kinderen helpen in hun huishouden
<b>Met vrienden en familie omgaan</b> Een beetje natuur, een beetje cultuur en enkele goede vrienden in mijn omgeving Chatten met vrienden, gewoon samenzijn en goede gesprekken voeren
Het belang van <b>huisdieren</b>

### De categorie ‘activiteiten’

Een derde categorie van antwoorden die veelvuldig aan bod kwamen, had betrekking op activiteiten, in beweging blijven. Slechts 1 respondent wees op het belang om het kalm aan te doen.

<b>Zorgen dat mijn tijd goed gevuld raakt; alle dagen bezig zijn, actief blijven</b> dit werd door heel wat mensen aangehaald, belang van in beweging blijven
<b>Het kunnen doen van vrijwilligerswerk</b> , helpen in seniorenvereniging
<b>voorbeelden van activiteiten:</b>
Boeken lezen
Wandelen, bewegen, sporten, yoga, dansen
Genieten van vakanties, goed eten met goeie wijn, veel muziek, veel uitstappen, reizen met een goed humeur en mobiel blijven, zelfstandig kunnen zijn, vrijheid
Cultuur, muziek
Natuur

Tv kijken naar de National Geographic over hoe mooi de wereld wel is
Lekker eten en drinken; goede pint
Ontspannen, met de scooter rijden
Duivenliefhebber; dieren, tuinieren
TV kijken (actua, documentaires)
Fotograferen
Sociale media & computerspelletjes

**De categorie ‘autonomie’**

<b>Doen wat je zelf graag doet, je eigen zin doen</b>
Doe wel en zie niet om, mezelf zijn met respect
<b>Zo lang mogelijk alleen wonen</b>

**De categorie ‘gezondheid’**

<b>Proberen om zo gezond en fit mogelijk te blijven.</b>
<b>Proberen om mezelf zo goed mogelijk te verzorgen</b>
Luisteren naar je lichaam
<b>Gezond eten</b>

**7. Tips om zo gezond mogelijk oud te worden**

In het voorgaande bekeken we de antwoorden op de vraag naar hoe men dacht gelukkig ouder te kunnen worden. In dit deel gaan we in op de resultaten bekomen bij de vraag ‘wat doe je om zo gezond mogelijk oud te worden?’. Ook hier antwoordde ongeveer de helft van de respondenten op de open vraag.

We overlopen de categorieën/betekenisinhouden die in de antwoorden aanwezig waren. Maar eerst een aantal citaten.

Tabel: Citaten i.v.m. ‘gezond ouder worden’

<i>Niet roken noch drugsgebruik en veel bewegen. Ook genieten van kleine dingen, dit sterkt je mentaal</i>	<i>regelmaat in het leven en proberen content te zijn en zo min mogelijk klagen</i>	<i>Ik doe mijn best om wat op mijn eten te letten, ook al is dat soms moeilijk. Verder: 2x controle bij de tandarts, jaarlijks ter controle naar de oogarts, de cardioloog, de internist, de nefroloog en</i>
--	---	---

		<i>elke 3 maand de huisarts</i>
	<i>je me soigne</i>	
<i>Zorgen dt ik wat beweeg en niet dikker word. En gezond eten natuurlijk</i>	<i>Proberen geen overdaad te doen en luisteren naar je lichaam</i>	<i>Gezond eten en genieten van de vriendschap van al mijn vrienden</i>

In de bekomen antwoorden komen vooral de volgende 2 categorieën zeer vaak aan bod:

\*Gezonde voeding

\*Voldoende bewegen.

Nogal wat respondenten wezen ook op het belang van:

\*Een actieve geëngageerde levensstijl ‘deelnemen aan de samenleving’

\*Preventieve onderzoeken

\*Therapietrouw.



**De categorie ‘gezonde voeding’**

Fruit en groenten
Vitamines en voedingssupplementen
Veganist zijn
Voldoende water drinken
Het belang van ‘eigen kweek’ te kunnen eten
Matig eten

**De categorie ‘voldoende bewegen’**

Levensstijl opbouwen met veel bewegen: wandelen, fietsen ...
Regelmaat qua beweging (elke dag probeer ik iets te doen)

**De categorie ‘actieve levensstijl’**

Diverse zaken ondernemen, geëngageerd en betrokken blijven
Niet alleen bewegen in de fysieke betekenis van het woord, maar ook aandacht voor de psychische gezondheid
Aanbevelen van activiteiten als: geheugentraining, sudoku's invullen, Spaanse taal leren

**De categorie ‘preventief onderzoek’**

Belang van regelmatige check-ups wordt aangehaald, bloedonderzoek ...
---

**De categorie ‘therapietrouw’**

Advies van de arts opvolgen, qua medicatie, maar ook qua levensstijl, bv. als de arts zegt meer te bewegen, dit dan ook effectief doen
--

Daarnaast waren er nog enkele vermeldingen die iets minder vaak aan bod kwamen zoals: bv. Veel lachen, goed gezond zijn, goed slapen.

**8. Welke voorwerpen van vroeger koester je?**

Ongeveer een derde van de respondenten gaf antwoord op deze vraag.

De antwoorden zijn onder te brengen in drie ruime categorieën

\*Foto's (werd bijna bij elk van de bekomen antwoorden vermeld)

\*Voorwerpen van de eigen levensloop

\*Voorwerpen van de ouders/grootouders

Vaak ging de vermelding van het voorwerp of object dat men koestert, gepaard met een emotionele duiding. We geven onderstaand enkele voorbeelden.

Tabel: Citaten i.v.m. ‘voorwerpen van betekenis’

Alles heeft zijn emotionele waarde, vooral foto's. Herinneringen zijn soms de enige	Boeken, mijn dagboeken, kleine snuisterijen bewaard in een koffertje, knuffels van uit	Een oude kist die mijn moeder vanuit Italië meegenomen heeft met het enige bezit dat
---	--	--

momenten van geluk op een leeftijd dat er niks meer te beleven valt. Dat kan geput worden uit allerlei voorwerpen, zij bieden ook troost.	mijn kindertijd. Ze steunen me als ik me 'rot' voel.	ze had, wat bedlakens, handdoeken en een beetje kleren. Die kist is voor mij een bewijs van mijn afkomst en een spiegel van hoe moeilijk het in de jaren 50 moet geweest zijn om haar familie en geboorteland te verlaten en naar een vreemd land te gaan om een beter leven op te bouwen.
De warme brieven van mijn vrouw tijdens mijn legerdienst	mijn oude foto's, mijn platencollectie uit de jaren '60, '70, uit onze culturele revolutie	De oude albums en dagboeken van mijn moeder. Het is de geschiedenis van een kranige dame en ik bewonder haar hoe ze in het leven stond.
Vooral boeken van vroeger. Ze flitsen mij terug naar een onbezorgde tijd	Koffertje met mooie herinneringen o.a. . uitnodigingen van mooie feesten foto van dierbare personen, mooie opgeschreven gedachten	50 agenda's, foto's, dia's, boeken, souvenirs, die me verbinden met mijn persoonlijk verleden en/of dat van mijn ouders, mijn gezin

## De categorie ‘foto’s’

Foto’s van vroeger in het algemeen
Foto’s van vroegere ervaringen vooral vakanties en ook van kinderen en kleinkinderen
Foto’s van overleden familieleden, soms partner, vooral ouders en grootouders

## De categorie ‘Voorwerpen van de eigen levensloop’

<p>*Boeken en muziek worden het vaakst vermeld; platendraaier</p> <p><i>“Mijn dagboek over mijn jeugdwerk en inzet in het onderwijs; de boeken in mijn bibliotheek van Stijn Streuvels en Guido Gezelle. Ook deze over mijn maatschappelijke en politieke visie”.</i></p>
<p>*Tekeningen, brieven, nieuwjaarsbrieven, knutselwerkjes, knuffels van de kinderen en kleinkinderen; één persoon vermeldde ook het dagboek van haar overleden dochter</p> <p>*Brieven van de partner: eerste liefdesbrieven (al dan niet van de partner), liefdesbrieven van tijdens de legertijd</p>
<p>*Prullaria uit de eigen jeugd: speelpop, eerste spaarpot, poëziealbum, oud bureau, oude speelpoppen, miniatuurtrein, oude basketbal, schriftjes met allerlei schrijfsels, eerste schrijfgierief: <i>‘Mijn MontBlanc vulpen: ze zet me nog dagelijks aan om iets neer te pennen en te reflecteren’.</i></p> <p><i>“een oud dagboekje van mij, soms in een nostalgische bui doe ik het wel nog eens open (daar zitten ook nog wat brieven in van mijn eerste vriendje), maar ook wat zaken van mijn moeder en zeker de fotoalbums van toen de kinderen klein waren”</i></p>
<p>Voorwerpen gerelateerd aan een bijzondere prestatie of engagement: diploma, brevet, onderscheiding in het verenigingsleven of het werk. <i>“mijn brandweerhelm, veel verdriet meegemaakt”</i></p> <p><i>“Medailles zwemwedstrijden lange afstand en wedstrijden in ijskoud water”</i></p> <p>Rapporten: van zichzelf en de kinderen</p>
<p>Voorwerpen gerelateerd aan een (vroegere) hobby (of engagement): postzegels, miniatuurtreinen, documentatie over het voetbal ..., archief van mijn kano club</p> <p>Eigen schilderwerken, liefdesgedichten uit mijn zotte jaren. Ongeveer 30.</p>
<p>Worden nog genoemd: agenda’s, familiestambomen, kaartjes van levensgebeurtenissen ...</p>

## \*Voorwerpen van de ouders/grootouders

<p>Diverse geschenkjes die men kreeg als kind: juweel, vaasje, wekkerradio, Zwitserse koebel</p>
<p>Voorwerpen gerelateerd aan het beroep/hobby/engagement van de (groot)ouders: verplegerkruis, moeders caféklok, naaigerei, mineralenverzameling van mijn vader, trapnaaimachine van de zus van mijn oma, kistje, koffertje, wandeldagboeken</p> <p><i>“een oud boekje van mijn mama die gestorven is toen ik 18 jaar was. en ik ben nu 71jaar”.</i></p>
<p>Huishoudvoorwerpen en meubilair: oud wafelijzer, oud theeservies, schriftje met recepten, keukenmateriaal, kastjes</p> <p><i>“De oude zetel (olmenhout) van mijn grootvader (petje's zetel).”</i></p> <p><i>“de restanten van het oude theeservies van mijn grootmoeder waar ik als kind spelenderwijs de helft van heb gebroken. Het schrift waarin ik 40 jaar geleden een aantal recepten van mijn moeder in heb opgeschreven en dat nu nog af en toe dienst doet”.</i></p> <p><i>Toen ik 8 jaar oud was, erfde ik de slaapkamer van mijn meter. Ik slaap nog altijd in dat bed en ik voel me gesteund door haar en haar man, een architect. Toen ik 18 jaar was en trouwde kreeg ik een set kookpotten van Renaware van mijn ouders. Ik kook nog altijd in die potten.</i></p>
<p>Kledij en juwelen: broche van mijn oma, pet van mijn vader, klompen van mijn vader, nachtkleed, klak van mijn vader</p> <p><i>“Hangertje van mijn moeder dat ze kreeg op haar 18”</i></p>
<p>Voorwerpen verbonden met bepaalde gebeurtenissen uit het leven van de (groot)ouders: oud schoolschrift, dagboek van vader, doopkleedje, oorbellen van mijn moeder, poëziealbum</p>

## 9. Teksten en/of gedichten met een speciale betekenis

We vroegen aan de respondenten welke tekst en/of gedicht voor hen een grote waarde heeft. We kregen heel wat inspirerende antwoorden. Sommige respondenten gaven bij deze vraag ook aan dat ze zelf soms zaken schreven/schrijven, als troost, als herinnering.

Eén persoon vermeldde de nieuwsbrief van S-Plus als literatuur met speciale betekenis en sommigen verwezen ook naar persoonlijke zaken (bv. brieven ontvangen van mijn zoon, gedichten van mijn vader, het bidprentje van mijn vader waarvoor ikzelf de tekst

schreef, kaartjes van mijn dochter, de mooie afscheidsbrief van mijn kleinzoon Thomas aan zijn overleden opa).

Een aantal keren werd ook verwezen naar maatschappelijk geïnspireerde teksten: zoals bv. *'De Universele mensenrechten zijn voor mij een heel belangrijke leidraad in het leven van een mens'*.

**\*De categorie gedichten en literatuur**

De drie onderstaande gedichten (A. Nahon, H. Andreus en T. Hermans) werden zonder meer het vaakst geciteerd. Ook Khalil Gibral werd vaak vernoemd. Er werden door de respondent heel wat dichters die hen inspireren vermeld en men citeerde diverse gedichten. Naast de drie eerder genoemde citaten werd bijvoorbeeld ook verwezen naar R. Loveling, H. D. Coninck, Neruda, Rilke, H. Gorter, ispahan, V. Deschacht, A. Bertus, Vasalis, A.M.G. Schmidt, Guido Gezelle, O.Wilde, Orwell, Kafka en vele anderen. Heel vaak waren het vermeldingen met een bijzonder betekenis aan gekoppeld zoals bijvoorbeeld bij:

*“Het gedicht: Do not stand at my grave and weep, van Mary Elisabeth Frye. Ik hou van de natuur en dat gedicht brengt mij altijd de herinnering aan onze mooie reizen en wandelingen, en brengt mijn man dicht bij mij” en “Wat een weer, bromde de beer, Het is om te huilen, kraste de uilen... Een kinderversje, mijn moeder leerde het mij en ik heb het mijn dochter geleerd. Deze traditie kan helaas niet worden verder gezet”*



't is goed in 't eigen hert te kijken  
 Nog even voor het slapen gaan  
 Of ik van dageraad tot avond  
 Geen enkel hert heb zeer gedaan.  
 Of ik geen ogen heb doen schreien  
 Geen weemoed op een wrazen lei  
 Of ik aan liefdeloze mensen  
 een woordeke van liefde zei.  
 En vind ik in het huis mijns herten  
 Dat ik één droefenis genas  
 Dat ik mijn armen heb gewonden  
 Rondom één hoofd, dat eenzaam was...  
 Dan voel ik, op mijn jonge lippen  
 Die goedheid lijk een avond-zoen...  
 't is goed in 't eigen hert te kijken  
 en zo z'n ogen toe te doen.

Alice Nahon

Voor een dag van morgen

Wanneer ik morgen doodga,  
 vertel dan aan de bomen  
 hoeveel ik van je hield,  
 Vertel het aan de wind,  
 die in de bomen klimt  
 of uit de takken valt,  
 hoeveel ik van je hield.  
 Vertel het aan een kind,  
 dat jong genoeg is om het te begrijpen.  
 Vertel het aan een dier,  
 misschien alleen door het aan te kijken.  
 Vertel het aan de huizen van steen,  
 vertel het aan de stad,  
 hoe lief ik je had.

Maar zeg het aan geen mens.  
 Ze zouden je niet geloven.  
 Ze zouden niet willen geloven  
 dat alleen maar een man alleen maar een vrouw  
 dat een mens een mens zo liefhad  
 als ik jou.

Ook de volgende teksten van bekende personen werden als inspirerend beschouwd. (Dit is geen exhaustief overzicht, maar een greep uit de verkregen antwoorden.)

*Zoals een welbestede dag voor een goede slaap zorgt,  
 Zo zorgt een welbesteed leven voor een gelukkige dood  
 (Leonardo da Vinci)*

*To love oneself is the begining of a lifelong romance. ( Oscar Wilde)*

*If you want to make God laugh, tell Him about your plans. (Woody Allen)*

*'The Hill we Climb' speech van Amanda Gorman tijdens de inauguratie van President elect Biden*

*Het antwoord van Steve Jobs: 'je mag nog zo rijk en beroemd zijn, gezondheid kan je niet kopen. Dus draag er zorg voor en geniet van het leven.'*

**\*De categorie Quotes & Gezegdes**

Nooit opgeven!  
Leef alsof het je laatste dag is  
Doe wel en zie niet om  
Eerlijk zijn kost niks  
Leven en laten leven  
Don't worry, be happy  
Scherm uit, leven aan. (Dit is van Bond zonder naam).  
Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens  
Van het concert des levens krijgt niemand een  
program  
Hoop doet leven  
Ieder huisje heeft zijn kruisje!!!  
Als de muren konden praten Doe nooit bij een  
ander wat jezelf niet graag hebt  
Een kind dat niet met liefde is grootgebracht, zal  
nooit volwassen zijn  
Een tuin is als een vriend bij wie je altijd op bezoek  
kunt gaan.  
Wat je met liefde doet, gaat altijd goed  
Draag vrienden op handen door wie je gedragen  
wordt.  
Het is zoals het is  
Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd.

Naast de korte quotes waren er ook heel wat respondenten die een gezegde of korte spreuk meegaven. Ook hier moeten we ons weer beperken tot een greep uit de vele antwoorden.

Denk iets goeds. Denk iets lekkers. Denk iets gekks.  
Of nog iets gekkers. Denk iets aardigs. Denk iets  
liefs. Maar hoe dan ook iets POSITIEFS  
Waar je ook bent, ik zou het niet weten, niet in  
afstand of tijd te meten. Maar ik heb je bij me diep  
in mij  
Daarom ben je zo dichtbij

Tevreden zijn is een gunst- Tevreden schijnen is een  
kunst - Tevreden worden is een geluk - Tevreden  
blijven een meesterstuk!!!!

Een glimlach van liefde, een traan van gemis,  
omdat het zonder jou nooit meer hetzelfde is.  
De tranen die het meeste pijn doen, zijn niet de  
tranen die uit je ogen vallen. Het zijn deze die in het  
hart blijven en waarvan niemand iets zal weten.  
Live, grant me the serenity to accept the things I  
cannot change,  
courage to change the things I can,  
and wisdom to know the difference

You may give your children your love but not your  
thoughts, for they have their own thoughts. You  
may house their bodies but not their souls. Their  
souls dwell in the house of tomorrow, which you  
cannot visit, not even in your dreams. You may  
strive to be like them, but seek not to make them  
like you.

Ik geloof dat elke druppel regen  
een bloem zal doen bloeien  
Ik geloof dat in de zwartste nacht  
een lichtje op zal gloeien  
Ik geloof dat achter de wolken  
de zon altijd schijnt  
Ik geloof dat na de nacht  
de dag weer komt en dat de koude verdwijnt  
Ik geloof dat wie verdwaald is de weg weer zal  
ontdekken  
Ik geloof dat voor ieder die het alleen niet kan  
een medemens zijn hand uit zal strekken.  
Telkens als er iemand naar me lacht  
als de zon opgaat na een lange nacht, dan voel ik  
de kracht waarin ik geloof.

Maar een.  
Verleer mij niet een boom te tekenen zoals ik die  
voel al voelde er zo op aarde nooit een.  
verleer mij niet de hemel te schilderen zoals ik die  
zie al zag er zo op aarde nooit een  
Verleer mij niet te lachen zoals ik graag lach al  
lachte er zo op aarde nooit een  
Verleer mij niet te zijn zoals ik ben al is er zo op  
aarde maar een.

Ergens kom je toch vandaan  
Van ver van buiten zonder naam  
Je bent nog niemand, spreekt geen woord  
Je hebt van het leven nog niet gehoord  
Je huilt nog van geboortepijn  
En weet niet wat je ooit zal zijn

Dan roepen mensen, kom hier bij ons kom hier bij  
 mij  
 De wereld maakt een huis voor jou  
 De liefde maakt een mens van jou!

**\*De categorie muziek**

Er werd naar heel wat liedjes verwezen, zoals bijvoorbeeld Imagine van John Lennon, all you need is love van the Beatles, De vlieger van Andere Hazes ... Verder werd vooral nog verwezen naar liedjes van bijvoorbeeld Leonard Cohen, Willem Vermandere en Willeke Alberti. Vaak gaat er heel wat emotie gepaard bij de herinnering aan deze liedjes:

*De tekst van Vlaanderen Mijn Land van Will Tura ontroert mij zeer intens. Ik vind dit prachtig samen met de melodie en enkel door Tura gezongen. Het beroert mij tot tranen toe...*

*Marco Borsato heeft een lied gezongen over 'Mooi', dat heeft voor mij een positieve uitwerking gehad in mijn denkwijze over mijn leven.*

*Het is geen gedicht, maar wel een lied. Het dorp van Wim Sonneveld. Ik zie zo mijn jeugd passeren het dorp, ik weet nog hoe het was, de boerenkinderen (ikke dus) in de klas, een kar die ratelt op keien (op den boerenbuiten, dagelijkse kost) ...*

**Bespreking**

Binnen de resultaten kan veel rond de **mindset** teruggevonden worden. Het is goed om hier aandacht aan te schenken. Hierrond is er namelijk groeimarge voor iedere persoon mogelijk. **Aanvaarden en loslaten** is daarnaast ook nodig in het leven. We hebben niet alles onder controle en moeten voor de zaken waar we geen oplossing voor vinden niet verder 'vechten'. **Opvallend werd er niets aangegeven rond emotieregulatie** en het uiten/ verwerken van emoties – er werd echter wel sterk aangegeven dat je in het leven dient door te zetten. Zou dit met de generatie te maken hebben? Soms heb je wel de tijd nodig om zaken te verwerken. We gaan hier in de volgende fase van het project verder op in tijdens de interactieve sessies rond **'piekergedachten'**.

Het belang van relatie met familie en vrienden komt ook sterk naar voor. We zijn dan ook sociale wezens. Iemand van je dierbaren verliezen is niet niks. Tijd nemen en ruimte maken om hierrond te **rouwen** is niet

onoverkomelijk. De manier waarop dit kan en mag gebeuren lichten we toe in de interactieve sessies rond **'rouw en verlieservaringen'**. Ook zal er hierbinnen stilgestaan worden rond het omgaan met verlies aan autonomie door bijvoorbeeld (chronische) ziekte. Dit zijn namelijk ook belangrijke verlieservaringen die niet uit het oog verloren mogen worden.

Goed voor **jezelf** zorgen en voor jezelf opkomen, zonder egoïstisch te zijn, wordt ook als cruciaal omschreven. Zelfredzaamheid is een noodzakelijk gegeven in het leven. Echter dien je ook op tijd hulp in te roepen, indien het voor jezelf moeilijk wordt. Ook mantelzorgers kunnen vaak zelf extra ondersteuning gebruiken. De stap naar hulp is niet evident om te nemen. We lichten dit verder toe in de sessies rond **'hulp durven vragen'**.

Een **goede gezondheid** is belangrijk, men beseft dat men hier ook zelf aan kan werken. Weliswaar heeft men niet alles zelf in de hand. Wel kan men al een heel eind komen door, cognitief actief te blijven, gezond te eten en voldoende te bewegen. Zelfs tot op hoge leeftijd is hierbij winst te boeken. We lichten tips en tricks toe binnen de sessies **'cognitief functioneren'** en **'bewegen'**.

Ook het hebben van een **doel in het leven / bezig zijn** en blijven komt naar boven. Je mag nooit te oud zijn om iets (nieuws) te ondernemen. Hobby's, blijven werken, deelnemen aan het verenigingsleven wordt teruggevonden als manier om actief te kunnen zijn en blijven. De samenleving verandert. De dag van vandaag heeft de digitale wereld een grote plaats in de maatschappij. Om iedereen zo goed mogelijk mee te nemen in deze online wereld, staan we stil bij wat hierrond belangrijk is binnen de sessies **'internet / de digitale wereld'**.