

Actief ouder worden is meer dan bewegen

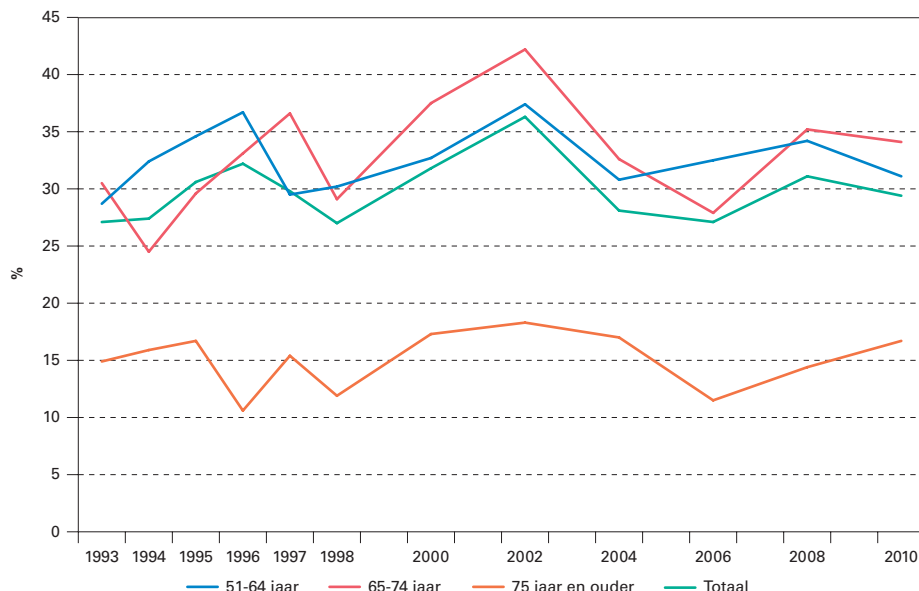
CRETIEN VAN CAMPEN EN MIRJAM DE KLERK

Ouder worden gaat vanzelf. De roep om 'actief' ouder te worden, die we vaak van overheidswege horen, klinkt daarom wat vreemd in de oren. 2012 is nu zelfs door de Europese Commissie uitgeroepen tot *Het Europees Jaar van actief ouder worden*. Het doel van dit jaar is om ouderen in beweging te brengen.



Foto: Knowsley Council/flickr

Percentage 50-plussers dat deelneemt aan vrijwilligerswerk per leeftijdsgroep, 1993 – 2010



Bron: SCP - Onderzoek Culturele Veranderingen (1993-2010).

Door ouderen uit te nodigen of uit te dagen om actiever aan de samenleving deel te nemen worden ze ook gezond ouder, zo is één van de gedachten. Bovendien is het goed voor hun netwerk: zij onderhouden op die manier hun contacten en dat is goed voor hun welzijn en daarmee voor hun gezondheid. Concreet betekent meedoen aan de samenleving: meedoen aan activiteiten in de buurt of meehelpen als vrijwilliger, bijvoorbeeld bij een kerk, in de zorg, het buurtwerk, of een tuinier-, wandel- of andere vereniging. Door mee te doen aan het sociale leven word je vanzelfsprekend ook lichamelijk actiever. Je gaat de deur uit, stapt op de fiets naar de sportvereniging, gaat wandelen met de club of boodschappen doen voor de buurman die slecht ter been is. Want dat is natuurlijk ook mooi meegenomen: ouderen die actief zijn, doen dat niet alleen voor hun eigen welbevinden, maar in veel gevallen ook voor een ander.

Bewegen goed voor jong en oud

Tallose studies laten zien dat bewegen goed is voor ouderen en ouderen hadden dat zelf natuurlijk ook al door. Ouderen doen dat echter anders dan jongeren. Bij bewegen denken de meeste mensen aan fitness en sport. Ouderen zien dat anders. Ze zijn minder prestatiegericht dan jongeren. Jongeren zie je in flitsende outfit zich afbeulen op park- en bospaden. Ouderen zien bewegen vaak veel meer als ontspanning en bewegen dan ook vaak voor de gezelligheid en samen met anderen. *Het Europese Jaar van actief ouder worden* is bedoeld om ouderen te stimuleren actiever te worden. Deze aansporing van 'actief ouder worden' is niet nieuw. In Nederland en tal van andere landen is dit al jarenlang overheidsbeleid.

Ouderen zitten niet stil

Zijn ouderen in de laatste decennia actiever geworden in bijvoorbeeld vrijwilligerswerk? De omvang van het vrijwilligerswerk (werk dat in georganiseerd verband onverplicht en onbetaald wordt verricht ten behoeve van anderen of de samenleving) is een goede graadmeter voor het sociaal actief zijn van ouderen. Vrijwilligerswerk omvat zeer uiteenlopende onbetaalde activiteiten op zowel bestuurlijk als uitvoerend gebied. De 50-plussers zijn vooral actief in een sportvereniging, de kerk, of de zorg voor hulpbehoevende (bijvoorbeeld via de Zonnebloem). Mantelzorg (de zorg aan bekenden) valt overigens niet onder

vrijwilligerswerk. Het aandeel ouderen (50-plus-sers) dat vrijwilligerswerk verricht (dat wil zeggen onbetaald werk doet ten behoeve van of georganiseerd door een instelling of vereniging) is aanzienlijk: circa 30 procent. Dit aandeel is bovendien sinds 1993 (toen was het 27%) heel licht toegenomen (zie figuur). Deze toename is vooral te zien bij de 51-64-jarigen; bij andere leeftijdsgroepen is er weinig veranderd. Boven de 75 jaar is het aandeel ouderen dat vrijwilligerswerk doet veel lager. Mannen doen vaker vrijwilligerswerk (bijv. voor sportverenigingen) dan vrouwen en hoogopgeleide ouderen vaker dan laagopgeleide ouderen.

Actief zijn en gezond voelen

Veel ouderen doen dus vrijwilligerswerk. Daar profiteren anderen en de samenleving in het geheel van, maar levert het hen zelf ook iets op? Welke voordelen heeft actief meedoen in vrijwilligerswerk en eropuit gaan? Waarom zou je inderdaad niet lekker thuis bij de haard in een luie fauteuil blijven?

We vergeleken een groep 50-plussers die actief zijn in vrijwilligerswerk met eenzelfde leeftijdsgroep die niet actief is in vrijwilligerswerk. De vergelijking laat zien dat de actieven zich over het algemeen gezonder en gelukkiger voelen. We zien ook dat ze lichamelijk actiever zijn: ze wandelen en fietsen meer, doen vaker aan tuinieren en klussen en sporten meer dagen per week (zie tabel). En ze voelen zich minder vaak vermoeid of uitgeput, hoewel ze juist actiever zijn! Of het nu komt door het vrijwilligerswerk dat 50-plussers zich gezonder en gelukkiger voelen of dat gezonde en gelukkige 50-plussers eerder geneigd zijn om actiever te worden en anderen te helpen is op grond van onze studie niet duidelijk te maken. Je mag er vanuit gaan dat het in beide richtingen werkt. Een belangrijke uitkomst is in ieder geval dat actief zijn en je gezond en gelukkig voelen samengaan.

Geluk, ervaren gezondheid en activiteiten van vrijwilligers in de bevolking van 50 jaar en ouder, 2007/2008*

	Vrijwilliger	
	Ja	Nee
Geluk		
% (erg) gelukkig	91	84
Algemeen gezondheidsgevoel		
% (zeer) goed	74	61
Deelname aan activiteit (aantal dagen per week)		
Wandelen	2,5	2,3
Fietsen	2,4	1,8
Tuinieren	1,3	1,0
Klussen	1,0	0,7
Lichamelijke sport		
5 uur per week of meer	18	11
1-5 uur per week	41	27
Minder dan 1 uur per week	2	2
Geen sport	38	60
Totaal	100	100

* alle verschillen zijn significant na correctie voor leeftijd, geslacht en opleidingsniveau

Bron: CBS – Permanent Onderzoek LeefSituatie (POLS).

Het nut van bezig zijn en in beweging blijven

Volgens ons zit het geheim van gezond ouder worden vooral in het regelmatig bezig zijn met en voor anderen. De boodschap dat in beweging komen niet alleen betekent dat je eenmaal per week naar de fitness gaat, maar dat het veel meer een kwestie is van dingen blijven ondernemen, je inzetten samen met en voor anderen, is een boodschap die nog te onbekend is en in die zin is *Het Europese Jaar van actief ouder worden* worden een prima initiatief!

Dr. C. van Campen en **dr. M.M.Y. de Klerk**,

Sociaal en Cultureel Planbureau,

e-mail: c.van.campen@scp.nl

LITERATUUR:

Deze bijdrage is gebaseerd op:

- C. van Campen & M. de Klerk (2012), Actieve ouderen in vrijwilligerswerk en mantelzorg. In: N. van Nimwegen en C. van Praag (red.), *Bevolkingsvraagstukken in Nederland anno 2012. Actief ouder worden in Nederland*. Werkverband Periodieke Rapportage Bevolkingsvraagstukken, NIDI-boek nr. 86. Amsterdam: Amsterdam University Press, p. 139-154.

Foto: Gemeente Waarschoot

