LEEFTIJDSDISCRIMINATIEMETER

Ik word ouder. Loop ik door mijn leeftijd risico op geweld?

Deze gids is bestemd voor iedereen die de leeftijdsdiscriminatiemeter wil gebruiken of verspreiden. Hij is vooral bedoeld voor mensen (professionals, naasten, vrijwilligers en ouderen) die hun inzicht in leeftijdsdiscriminatie en de manieren waarop die zich uit, willen verdiepen.

Het doel van deze gids? Houvast en definities bieden over leeftijdsdiscriminatie om bij te dragen aan een betere levenskwaliteit, toegang tot rechten en respectvolle begeleiding van ouderen. Hij biedt ook aanknopingspunten voor actie en reflectie om onze kijk op leeftijd en de verschillende manieren van ouder worden te veranderen.

In deze gids vindt u:

- Een beschrijving van leeftijdsdiscriminatie en het verband met mishandeling.
- Een voorstelling van de leeftijdsdiscriminatiemeter en het gebruik ervan.
- Mogelijke oplossingen en reflecties om leeftijdsdiscriminatie aan te pakken.
- Een voorstelling van de partners en ondersteunende diensten.



DE GIDS

Waarom een leeftijdsdiscriminatiemeter?

Om de gevolgen van leeftijdsdiscriminatie beter te begrijpen, heeft een groep verenigingen een preventie-instrument ontwikkeld. Het maakt ouderen, maar ook professionals en naasten, bewust van de gevolgen van deze discriminatie in het dagelijks leven.

Het doel?

- Situaties leren herkennen waarin ouderdom in ons nadeel speelt, soms onzichtbaar, maar wel degelijk aanwezig.
- Ouderen ondersteunen die door hun leeftijd ongelijk worden behandeld of zelfs worden mishandeld.

Hoe?

De leeftijdsdiscriminatiemeter helpt te onderzoeken hoe ouderen bepaalde situaties beleven en ervaren: wanneer zij op hun woonplek aankomen, bij verplaatsingen, activiteiten, zorg, enz.

- Worden hun levenskeuzes gerespecteerd?
- Ziet de omgeving hen als een volwaardig persoon?
- Luisteren professionals naar hun behoeften?

Ouderen worden te vaak niet op gelijke voet behandeld met de rest van de bevolking. Soms merken zij zelf niet welke aantastingen zij ondergaan. Toch ondermijnt deze discriminatie hun zelfbeeld, autonomie en waardigheid.

Wat is leeftijdsdiscriminatie?

Leeftijdsdiscriminatie is discriminerend gedrag tegenover iemand op basis van diens leeftijd. Deze discriminatie leeft in het collectieve onbewuste via negatieve stereotypen en vooroordelen. Bijvoorbeeld: “Op die leeftijd ben je te oud voor dit of dat”, “Jongeren zijn roekeloos”, “Ouderen kunnen niet met technologie omgaan”, enz.



Leeftijdsdiscriminatie sluipt alle domeinen van de samenleving binnen: instellingen, wetten, cultuur, media, onze sociale en familiale relaties, en zelfs ons zelfbeeld. Deze stilzwijgende en genormaliseerde verschuivingen bevorderen verschillende vormen van leeftijdsdiscriminatie (WHO, 2021):

- institutionele leeftijdsdiscriminatie (in cultuur en wetten),
- interpersoonlijke leeftijdsdiscriminatie (in onze relaties),
- zelfgerichte leeftijdsdiscriminatie (tegen onszelf).

Leeftijdsdiscriminatie kan ons dus allemaal treffen. Maar we kunnen stereotypen en vooroordelen doorbreken, leeftijdsdiscriminerend gedrag verminderen en een samenleving opbouwen waarin iedereen zich goed voelt, ongeacht de leeftijd! (→ Meer weten)



Ouderen opnieuw handelingsruimte geven betekent hen in staat achten te beslissen of hun leefsituatie bij hen past. Ook zij hebben hun hele leven lang een plaats en een rol: die geven betekenis, scheppen verbondenheid en waarborgen hun autonomie.

Vanuit die zelfbeschikking is de leeftijdsdiscriminatiemeter ontwikkeld, als instrument voor reflectie en preventie, om:

- **ouderen te laten nadenken over situaties die zij hebben meegemaakt;**
- **professionals en naasten te helpen het gesprek te openen;**
- **zo nodig te verwijzen naar luister- en begeleidingsdiensten.**

Het instrument verwijst naar waardigheid en gelijkheid, die onlosmakelijk verbonden zijn met levensvreugde. Het waarschuwt ook voor leeftijdsdiscriminerende situaties die kunnen uitmonden in vaak gebagatelliseerde vormen van mishandeling (psychisch, sociaal, economisch, lichamelijk), wanneer de rechten van ouder wordende mensen niet meer worden gerespecteerd.

De leeftijdsdiscriminatiemeter is er voor iedereen: voor de ouderen van vandaag, maar ook voor die van morgen.



Leeftijdsdiscriminatie vormt een continuüm
Het begint met grappen en vastgeroeste ideeën die uitsluiting, kleinering of zelfs geweld tegen iemand vanwege diens leeftijd aanvaardbaar maken. Leeftijdsdiscriminatie is onrechtvaardig: ongegronde stereotypen leiden tot een nadelige behandeling, uitsluitend op basis van leeftijd.

Leeftijdsdiscriminatie kan ons op elke leeftijd treffen
Hoe oud we ook zijn, we zijn altijd jonger of ouder dan iemand anders. Willen we onze negatieve leeftijdsgebonden vooroordelen veranderen en leeftijdsdiscriminerend gedrag in de samenleving verminderen, dan moeten we onze beelden over leeftijd bevragen en banden van wederzijdse hulp en wederkerigheid opbouwen met mensen van andere generaties.

We worden allemaal ouder
Dit biologische proces brengt in de loop van het leven veranderingen met zich mee. Sommigen van ons krijgen met het ouder worden een ziekte of een handicap. Daardoor kunnen specifieke behoeften ontstaan aan sociale zorg (zoals hulp bij dagelijkse activiteiten) of gezondheidszorg (zoals medische behandelingen).

Leeftijdsdiscriminatie wordt versterkt door andere discriminatie
Deze discriminatie staat niet op zichzelf: ze kruist andere discriminatiegronden (geslacht, sociale afkomst, zogenaamd ras, gezondheidstoestand, handicap, seksuele oriëntatie, enz.) en leidt zo tot opeengestapelde ongelijkheden. Deze intersectionele benadering toont dat de combinatie van deze factoren uitsluiting, onzichtbaarheid en sociaal isolement aanzienlijk verergert.

Leeftijdsdiscriminatie kan uit goede bedoelingen voortkomen
Bijvoorbeeld wanneer we iemand vanwege diens leeftijd als kwetsbaar beschouwen, dingen in diens plaats doen of die persoon beschermen, zonder om diens mening te vragen.

Hoe gebruikt u de leeftijdsdiscriminatiemeter?

De leeftijdsdiscriminatiemeter heeft de vorm van een gekleurde meetlat (geïnspireerd op bestaande geweldmeters).

Aan de binnenkant staat het instrument om situaties met meer of minder risico te herkennen.

Het bestaat uit een schaal van groen (alles gaat goed) tot rood (de situatie is verontrustend of zelfs mishandelend).



Aan de buitenkant staan de contactgegevens van organisaties die u helpen hulp te krijgen en op te treden bij een risicovolle situatie.



De leeftijdsdiscriminatiemeter is toegankelijk en praktisch, en bruikbaar:

Voor ouderen:

- Individueel, om na te denken over meegemaakte situaties.
- In groep, om ervaringen uit te wisselen en deze situaties te bespreken.

Voor professionals, vrijwilligers en naasten die ouder wordende mensen begeleiden:

- Om zich bewust te worden van leeftijdsdiscriminatie en mishandeling.
- Om een gesprek aan te gaan met een betrokken persoon en/of diens omgeving.

Als professional is het belangrijk dat u bij het verspreiden van het instrument gebruikers de mogelijkheid biedt om in alle vertrouwelijkheid opnieuw bij u aan te kloppen wanneer zij vragen hebben over hun ervaringen.

Zij kunnen immers beseffen dat zij slachtoffer zijn van leeftijdsdiscriminerend gedrag of mishandeling en hebben dan ondersteuning nodig. De contactgegevens van ondersteunende diensten staan duidelijk op de achterkant van het instrument.

Durven reageren en bellen is niet eenvoudig.

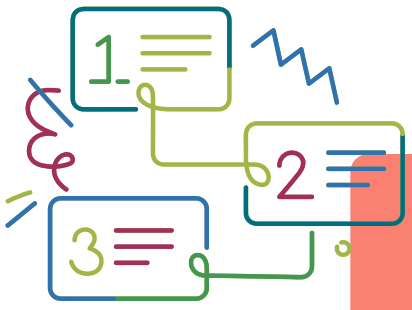
Rechtstreeks contact met de verspreider van het instrument of een andere vertrouwenspersoon kan het verschil maken:

- Om vragen die bij het lezen ontstaan te erkennen;
- Om te bevestigen dat men hulp mag vragen;
- Om aan te moedigen contact op te nemen met een luister- en begeleidingsdienst (→ Welke diensten contacteren).

Ouder worden en handicap

De kans op een handicap neemt toe met het ouder worden, maar dat is geen onvermijdelijkheid. Iedereen is uniek en ieders levensloop leidt tot een andere oude dag. Er is dus niet één manier van ouder worden, maar er zijn er vele. Persoonlijke kenmerken vullen dit proces aan (gender, sociaaleconomische positie, de kwaliteit en het aantal sociale banden, enz.).





WAARSCHUWING

- Volgens het principe “niets over mij zonder mij” worden derden (naasten of professionals) die de leeftijdsdiscriminatiemeter gebruiken, uitgenodigd altijd eerst rekening te houden met hoe de persoon zelf de meegemaakte situaties ervaart.
- De leeftijdsdiscriminatiemeter is een reflectie-instrument. Hij helpt verontrustende situaties te herkennen, maar vervangt niet het professionele luisterend oor en de begeleiding van de bevoegde diensten die in dit instrument staan vermeld. (→ Welke diensten contacteren)
- Bij gerechtelijke beschermingsmaatregelen, neurocognitieve of psychiatrische stoornissen vergt het ervaren geweld specifiek begrip en specifieke begeleiding.

Leeftijdsdiscriminatie en mishandeling
Mishandeling is een slechte behandeling van een persoon, vaak binnen een vertrouwensrelatie. Ze uit zich in handelen of nalaten dat de rechten en fundamentele behoeften van die persoon aantast. Door een negatieve kijk op ouderdom kan het leeftijdsdiscriminerende karakter van een samenleving het risico op mishandeling vergroten.



Leeftijdsdiscriminatie bestrijden betekent niet elke kwetsbaarheid ontkennen, maar alle vormen van ouder worden in hun verscheidenheid erkennen

Het betekent weigeren een hele leeftijdsgroep als kwetsbaar te zien louter vanwege haar leeftijd, met voorbijgaan aan ieders levensloop, voorkeuren, mogelijkheden, specifieke behoeften en rechten.

Welke diensten contacteren?

Merkt u dat u (of een naaste, een patiënt) leeftijdsdiscriminatie of zelfs mishandeling ondergaat? Hebt u hulp nodig om uit die situatie te raken of om een betrokken persoon te ondersteunen?

Gespecialiseerde diensten helpen bij het aanpakken van leeftijdsdiscriminatie of ouderenmishandeling. Zij bieden telefonische permanenties en gratis tussenkomsten aan:

Écoute Seniors (Brussel)
ecouteseniors@inforhomesasbl.be
02 223 13 43
maandag van 12.30 tot 16 uur.
woensdag van 12.30 tot 16 uur.
vrijdag van 9 tot 12.30 uur.

Respect Seniors (Wallonië)
contact@respectseniors.be
0800 30 330
maandag tot vrijdag van 9 tot 17 uur.

Vermoedt u discriminatie? Meld dit gratis bij Unia via hun website of bel op werkdagen tussen 9.30 en 13 uur naar 0800 12 800. Een melding is altijd gratis en vertrouwelijk.

Aarzel in een noodgeval, als u zich bedreigd of in gevaar voelt, niet om de hulpdiensten te bellen op het nummer 112.

In België kunt u zich over deze onderwerpen informeren of bijscholen bij de verschillende partners die de leeftijdsdiscriminatiemeter hebben ontwikkeld.

Zij bieden allemaal sensibiliserende activiteiten en materialen, opleidingen, publicaties, instrumenten of begeleiding aan, elk vanuit hun eigen expertise.

Neem gerust contact op met deze organisaties om activiteiten op maat van uw behoeften te organiseren.

→ Sociaal-juridische benadering van leeftijd en eerbiediging van de mensenrechten op oudere leeftijd

Door Droits devant: www.droitsdevant.be

→ Mechanismen van leeftijdsdiscriminatie en intergenerationele banden om die tegen te gaan

Door Entr'Ages: www.entrages.be

→ Leeftijdsdiscriminatie, burgerschap en gezondheid van ouderen

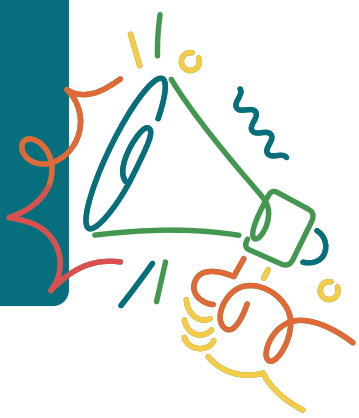
Door Liages: www.liages.be

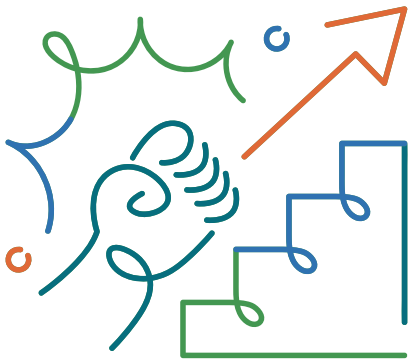
→ Vraagstukken rond ouderenmishandeling

Door Respect Seniors en InforHomes: www.respectseniors.be en inforhomesasbl.be

Hoe reageren op leeftijdsdiscriminatie?

- Voel u niet schuldig
- Blijf er niet alleen mee zitten, praat met een vertrouwenspersoon
- Meld de discriminatie (aan uw omgeving of een bevoegde dienst, zoals Unia)
- Zoek steun bij hulpdiensten (zie vorige pagina)





Meer weten?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) publiceerde in 2021 een wereldwijd rapport over leeftijdsdiscriminatie en de gevolgen voor de gezondheid.

Dit rapport beveelt drie soorten interventies aan om leeftijdsdiscriminatie te bestrijden en een rechtvaardige samenleving voor alle leeftijden op te bouwen:

- Beleid en wetgeving
- Educatieve activiteiten
- Intergenerationele interventies

→ WHO Ageism Scale – #AWorld4AllAges – Global Campaign to Combat Ageism

De WHO bracht een instrument uit om de impact te beoordelen van interventies die leeftijdsdiscriminatie verminderen. Deze schaal, gepubliceerd in 2025 in twee versies (met 5 of 15 vragen), meet hoe vaak leeftijdsdiscriminatie in onze samenlevingen voorkomt.

→ WHO+AGEISM+SCALE_MANUAL_Layout.pdf

In België onderzocht Unia hoe vaak leeftijdsdiscriminatie voorkomt en welke vormen ze aanneemt, op basis van de ervaringen van mensen van 16 jaar en ouder. De studie toont aan dat leeftijdsdiscriminatie alle leeftijdsgroepen treft.

→ https://www.unia.be/fr/connaissances-recommandations/enquête-discrimination-fondée-sur-lâge-en-belgique-2025

Partners bij de ontwikkeling

Met de steun van

Ontwikkeld in: 2026

Dit instrument en deze gids zijn gratis en mogen niet worden verkocht.

De leeftijdsdiscriminatiemeter is het resultaat van een samenwerking tussen verschillende verenigingen met ruime ervaring in de strijd tegen leeftijdsdiscriminatie en ouderenmishandeling. Hij steunt ook op de kennis van organisaties die werken rond intergenerationele banden en de verdediging van de rechten van ouderen. Hij werd ontwikkeld door Respect Seniors, Liages, Droits devant, Entr'âges, Infor-Homes en CLPS-Bw.