

# Inhoud

## Voorwoord

Hedy d'Ancona / 8  
Wat voorafging / 12

## deel 1 Ouder worden

deel 1.1  
**Inleiding / 19**

deel 1.2  
**Ouder worden is een  
emotioneel proces / 20**  
Verval of kans op groei? / 20  
Worden wie je bent / 24  
Zingeving / 26  
Veerkracht / 28  
Spijt / 29  
Oorlogsverleden / 30  
Hulp vragen / 31  
Beeldvorming / 33  
Samenvattend / 38

deel 1.3  
**De fysieke kant  
van ouder worden / 39**  
Is het leven maakbaar? / 41  
Ouder worden ten  
tijde van corona / 46  
Levenseinde / 51  
Trage vragen / 53  
Samenvattend / 57

## deel 2 Eenzaamheid

deel 2.1  
**Inleiding / 61**

deel 2.2  
**De vele gezichten van  
eenzaamheid / 63**  
Schaamte / 65  
Eenzaamheid doet pijn / 66  
Sociale, emotionele en  
existentiële eenzaamheid / 67  
Klagers, klampers en kluizenaars / 68  
Eenzaamheid in zorglocaties / 71  
Eenzaamheid zit vanbinnen / 72  
Samenvattend / 80

deel 2.3  
**Meer visies  
op eenzaamheid / 81**  
Eenzaamheid is een gevoel / 81  
Stop met vergelijken / 83  
Eenzaamheid is een gebrek aan  
gemeenschapszin / 83  
Eenzaamheid is vloeibaar / 86  
Eenzaamheid kost geld / 87  
Eenzaamheid is een  
gevarieerde werkelijkheid / 87  
Samenvattend / 95

## deel 3 Diversiteit en inclusie

deel 3.1  
**Inleiding / 99**

deel 3.2  
**Migrantenouderen / 100**  
Eerste generatie  
migrantenouderen / 100  
Migrantenouderen  
zijn kwetsbaar / 101  
El kant / 104  
Migrantenouderen en corona / 107  
Samenvattend / 109

deel 3.3  
**Lhbtqi+-ouderen / 110**  
Roze ouderen: stilzwijgend  
anders zijn / 110  
De Roze Loper / 112  
Samenvattend / 115

deel 4.

## Op weg naar oplossingen

deel 4.1

### Inleiding / 119

deel 4.2

### Je doelgroep is een mens / 121

Ga op onderzoek uit / 122

Gesprek van waarde / 126

Samenvattend / 127

deel 4.3

### Ga uit van de oplossing / 128

Migrantenouderen / 132

Duurzaam / 136

Landelijk actieprogramma Eén

tegen eenzaamheid / 139

Cultuurparticipatie:

bewezen effectief / 140

De inzet van anderen / 143

Samenvattend / 146

deel 4.4

### Succesvolle projecten / 147

Wat kan effectief zijn? / 148

Overzicht van projecten / 149

Samenvattend / 150

De projecten / 151

deel 5.

## Ouderen communicatie

deel 5.1

### Inleiding / 179

deel 5.2

### Van denken naar doen / 181

Eenzaamheid is een

beladen term / 182

De eigenaardigheden van  
ouderencommunicatie / 186

Oude en jonge ouderen / 187

Wat zeg je wel en wat niet? / 188

Samenvattend / 190

deel 5.3

### Niets doen / 191

Samenvattend / 195

deel 5.4

### Naar een effectieve campagne / 196

#### Stap 1: Wie is je doelgroep? / 196

Persona / 197

Hoe voelt je

doelgroep zich? / 198

Tellen – vertellen –

laten vertellen / 199

#### Stap 2: Wat is je boodschap en wat is je call to action? / 203

Alle communicatie is gevoel / 203

Weg met de vooroordelen:

benoem het tegendeel / 205

Taalgebruik / 207

#### Stap 3: Wat is je tone of voice? / 208

Concreet en invoelbaar / 209

Het juiste beeld / 211

Migrantenouderen / 214

Roze ouderen / 216

#### Stap 4: Middelenmix / 218

Online / 220

Social media / 222

Filmpjes / 224

#### Stap 5: PR en partners

De vijf W's / 226

Samenvattend / 228

## Tot slot

Ten slotte / 231

Dankwoord / 232

Bronnenlijst / 234

Colofon / 240