

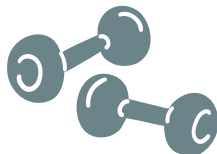




Candice De Windt / Simon Godecharle

# Wat als jij morgen **ZORG** nodig hebt?

**7 mythes die ouderenzorg  
ondermijnen, en hoe we  
het verschil kunnen maken**



Lannoo  
Campus

D/2026/45/30 – ISBN 978 90 599 6284 2 – NUR 870

Vormgeving omslag: Gert Degrande | De Witlofcompagnie

Vormgeving binnenwerk: Bananas.net

© Candice De Windt, Simon Godecharle & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij, de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining is niet toegestaan.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3001 Leuven

België

[www.lannoocampus.com](http://www.lannoocampus.com)

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

# Inhoud



<b>Inleiding</b>	9
Waarom dit boek?	10
Zeven mythes	11
Voor wie?	12
<b>Hoofdstuk 1 – ‘Ik wil geen last zijn’</b>	13
We meten mensen af aan hun nut	16
De prijs van de meritocratie	16
Het effect op ouderen	18
Wie gaat dat betalen?	23
Wat kunnen we morgen anders doen?	24
Slot	27
<b>Hoofdstuk 2 – Eerst de diagnose, dan de mens</b>	29
De bril die we opzetten	32
‘Het komt door de ziekte’	34
Gedrag lezen als taal: Project Odette	35
De mens blijft	38
Waarom dit niet overal gebeurt	39
Dichterbij dan je denkt	42
Wat kunnen we morgen anders doen?	43
Slot	45

<b>Hoofdstuk 3 – Een nieuwe partner</b>	47
Tussen ongemak en karikatuur	49
De stille epidemie: eenzaamheid	53
Ook hier woont verlangen	54
Dementie versus toestemming	58
Wat is ongepast gedrag?	60
Wat kunnen we morgen anders doen?	61
Slot	63
<b>Hoofdstuk 4 – Wie gaat dat betalen?</b>	65
De mythe van de onbetaalbaarheid	67
Over vermogen en verantwoordelijkheid	71
We vrezen wat we niet kennen	72
Het probleem met de architectuur	73
Het kan al: ondernemen binnen de marges	79
Anders organiseren: van schaarste naar regie	80
Betaalbaarheid is een keuze	82
Over luide daden	84
Slot	85
<b>Hoofdstuk 5 – Eerst kijken, dan klikken</b>	87
Technologie als noodzaak, niet als keuze	90
Robotwerk en mensenwerk	95
Wat kunnen we morgen anders doen?	97
Slot	99

<b>Hoofdstuk 6 – Anders wonen</b>	101
Meer dan een verhuis	104
Gebouwd vanuit een overtuiging	104
Vijf vragen die je jezelf nooit stelt	105
Stel dat we het omdraaien	106
Bewoner of burger?	109
De valkuil: je krijgt waarvoor je bouwt	111
Architectuur vertaalt ideeën in steen	112
Efficiëntie, maar voor wie?	113
Wat kunnen we morgen anders doen?	115
Slot	116
<b>Hoofdstuk 7 – Wie beslist?</b>	117
Participatie als schijn	120
Waarom doen we het zo weinig?	122
Participatie als relatie	123
Van zorginstelling naar leefgemeenschap	124
Eigenaarschap als voorwaarde	133
Wat kunnen we morgen anders doen?	134
Slot	135
<b>Wat als jij morgen zorg nodig hebt?</b>	137
<b>Bronnen</b>	139



# Inleiding



In tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd, is er wel één zekerheid in het leven: vanaf onze geboorte worden we ouder. Elke seconde, elke dag. Ouder worden, verouderen en uiteindelijk oud zijn, horen onlosmakelijk bij het leven. En hoewel het soms anders wordt voorgesteld, is ouder worden in wezen een geschenk. Het toont aan dat we leven, ervaringen opdoen en de tijd krijgen om onszelf en anderen te leren kennen.

De steeds stijgende levensverwachting – in Vlaanderen 84,1 jaar bij geboorte in 2024 (Statbel) – en de vergrijzing zijn dan ook niet alleen demografische fenomenen, maar tekenen van vooruitgang. Ze weerspiegelen betere gezondheidszorg, meer kennis en een groeiend welzijn. Tegelijkertijd roept ouder worden vragen op. Wanneer verliest een verjaardag zijn vanzelfsprekende lichtheid? En waarom voelen zoveel mensen zich op latere leeftijd minder gezien en minder van tel?

In de zorg voor ouderen ligt een belangrijke uitdaging: hoe creëren we een omgeving waarin ouder worden niet gelijkstaat aan verlies, maar aan groei, waardigheid en betekenis? Hoe doorbreken we het stereotiepe beeld van de oudere als kwetsbaar, hulpbehoevend of afgeschreven? Misschien vraagt ouder worden geen berusting, maar een waardering van de eigen kracht en empowerment; een gedachte die subtiel weerklinkt in de gewichtjes op de cover.

## Waarom dit boek?

Simon behaalde een master in de theologie en een doctoraat in de biomedische wetenschappen (biomedische ethiek). Hij heeft meer dan tien jaar leidinggevende ervaring in zorg en welzijn, waaronder twee jaar als adjunct-directeur van een woonzorgcentrum. Toen ook iemand uit zijn eigen familie in een woonzorgcentrum terechtkwam, werd die professionele blik plots heel persoonlijk. Het ging niet langer over een abstracte ander, maar onvermijdelijk ook over hemzelf. Vandaag is hij stand-up ethicus en spreekt hij bijna dagelijks voor volle zalen over leiderschap, stress, veerkracht en hoe je blijvend impact maakt. Zijn eerste KPI? *Keep People Inspired*.

Candice vertrekt vanuit haar achtergrond als verpleegkundige en verplegingswetenschapper, en vanuit haar ervaring in hoger onderwijs, het kabinet Onderwijs van de Vlaamse Regering en als Vlaamse Zorg- en Welzijnsambassadeur. Vandaag is ze CEO van het Vlaams Onafhankelijk Zorgnetwerk. Ze ziet hoe rijk en menselijk de ouderenzorg kan zijn, maar ook hoe die realiteit het publieke beeld zelden haalt. Wat blijft hangen, is vaak het negatieve, alsof ouderenzorg per definitie iets is om te vrezes. Tegelijk nemen de uitdagingen toe: vergrijzing, personeelstekorten en betaalbaarheid, terwijl de urgentie nog onvoldoende doordringt.

Wat ons verbindt, is een gedeelde fascinatie en frustratie. We merkten zelf dat er een schat aan verhalen leeft onder ouderen: verhalen vol kracht, humor, wijsheid en hoop. Verhalen die aantonen dat ouder worden geen einde is, maar een nieuw hoofdstuk. Een hoofdstuk dat het verdient om met respect, aandacht en liefde geschreven te worden.

## Zeven mythes

In dit boek onderzoeken we zeven hardnekkige mythes over ouder worden en ouderenzorg, overtuigingen die zo vanzelfsprekend lijken dat we ze zelden nog ter discussie stellen.

Zo zeggen ouderen vaak dat ze geen last willen zijn; een uitspraak die veel zegt over hoe onze samenleving naar waarde en afhankelijkheid kijkt. In de gezondheidszorg staat nog te vaak de diagnose centraal, en pas daarna de persoon. En wanneer een oudere in een woonzorgcentrum een nieuwe partner heeft, reageren we soms alsof intimiteit en verlangen verdwijnen met de leeftijd.

Ook het maatschappelijke debat wordt gestuurd door aannames. De vraag ‘wie gaat dat betalen?’ duikt snel op. Nieuwe technologieën en digitalisering worden vaak naar voren geschoven als deel van de oplossing, terwijl die zowel bevrijdend als vervreemdend kunnen werken. Achter de vraag hoe we ouder worden, schuilt nog een andere: hoe willen we het liefst leven, samenleven en zorg organiseren? En welke plaats geven we aan participatie en overleg?

Elk hoofdstuk vertrekt van zo’n mythe. We beginnen met een herkenbare scène, onderzoeken de oorsprong en confronteren die met onderzoek, de visie van diverse experts en praktijkervaring.

Door het boek heen laten we ook andere stemmen aan het woord. In korte kaders tussen de hoofdtekst vindt u getuigenissen van bewoners, zorgverleners, familieleden en mantelzorgers – verzameld via een brede bevraging in ons netwerk – maar ook verdiepende voorbeelden, praktijkcases en thematische uitwerkingen. Samen brengen ze wat we beschrijven dicht bij de dagelijkse realiteit.

## Voor wie?

Dit boek is geschreven voor iedereen die met ouder worden te maken heeft, en dat is uiteindelijk iedereen. Voor zorgprofessionals en mantelzorgers. Voor mensen die zorg ontvangen of zich voorbereiden op ouder worden. En voor beleidsmakers en communicatiespecialisten die meebepalen hoe we over ouder worden spreken en hoe we zorg organiseren.

Door het boek heen keert één vraag steeds terug.

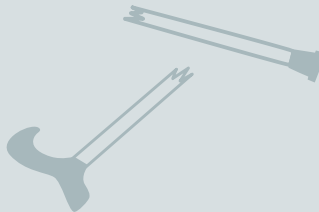
Soms zacht, soms onvermijdelijk:

**Wat** als jij  
morgen **zorg**  
**nodig**  
**hebt?**

Dit boek is een poging om samen naar dat antwoord te zoeken.

## Hoofdstuk 1

# ‘Ik wil geen last zijn’



# Mythe

Wie niet meer presteert,  
is niet meer zinvol.

Wie afhankelijk wordt,  
is een last. Wie niet  
meer bijdraagt, telt  
niet meer mee.




---

**Mevrouw Maes** is een boerenvrouw die haar hele leven hard heeft gewerkt. Ze was avant la lettre geëmancipeerd, al zou ze dat woord zelf nooit gebruiken. Vrijgevochten en eigenzinnig, met een uitgesproken, zelfs extravagante kledingstijl. Bovenal was ze bijzonder nuttig. Ze kon veel: werken op de boerderij, voor de kinderen zorgen, verschillende weeftechnieken toepassen. Ze droeg bij.

Tijdens een familie-uitstap komt ze ten val. Gebroken heup, hersenbloeding. Vandaag zit ze in een rolstoel en wordt ze verzorgd in een woonzorgcentrum. Ze probeert dankbaar te leven en focust op wat nog wel kan. Maar fysiek kan ze veel minder dan voor die val, laat staan vergeleken met toen ze 20 of 30 was.

De omgeving ziet nu vooral wat niet meer kan. Ze wordt bijna herleid tot haar beperkingen: haar leeftijd, haar rolstoel, haar afhankelijkheid. Haar familie ziet haar uiteraard graag, maar voor de samenleving is ze minder nuttig geworden. De vraag dringt zich op: is ze daardoor ook minder waardevol? Of blijft haar waarde dezelfde als vroeger?

---

Als we nieuwe mensen ontmoeten, stellen we vaak eerst de vraag: wat doe je voor werk? Zelden vragen we: 'Waar geniet je van?' of 'Wat geeft je energie?' Die vraag lijkt interesse te tonen, maar plaatst je tegelijk in een hokje. Ze vertrekt van een impliciete aanname: dat je bent wat je presteert, dat je identiteit samenvalt met je werk. Alsof vooral telt wat je doet, en niet wie je bent, wat je voelt of wat je drijft.

Wanneer iemand vraagt 'Wat doe je?', vraagt die in feite naar je positie, je succes, wat je hebt bereikt. De onderliggende vraag luidt: waar sta jij? En impliciet ook: hoeveel ben jij waard?

## We meten mensen af aan hun nut

We meten mensen af aan wat ze produceren en presteren, aan hun nut voor de samenleving. Een directeur heeft meer status dan een poets-hulp. Sommige jobs lijken meer waard dan andere. Het risico is dat we daaruit afleiden dat sommige mensen ook meer waard zijn.

Dat mensbeeld bepaalt niet alleen hoe we naar anderen kijken, maar ook hoe we onszelf zien. We zijn wat we presteren, zolang we kunnen presteren, tenminste.

In *Status Anxiety* beschrijft Alain de Botton de verschuiving van een statusmaatschappij naar een meritocratie. Vroeger werd je positie grotendeels bepaald door je geboorte. De familie waarin je terecht kwam, de stand waarin je werd geboren, daar was je aan gebonden. Voor altijd. Waar je wieg stond, bepaalde voor een groot deel je verdere leven. Nu wordt jouw positie veel meer bepaald door wat je 'maakt' van je leven.

In veel opzichten is dat vooruitgang. Weinig mensen verlangen terug naar een samenleving waarin je sociale positie vastligt door afkomst, zonder bewegingsruimte, zonder kans op verandering, zonder mogelijkheden tot groei. De meritocratie belooft iets beters: 'gelijke' kansen. Iedereen kan het maken, jij dus ook. Jouw toekomst ligt in jouw handen. Als je maar hard genoeg werkt, talent hebt en de juiste keuzes maakt, kom je vooruit.

## De prijs van de meritocratie

Dat klinkt als vrijheid, en dat is het ook. Maar de meritocratie heeft ook een hoge prijs. Want als succes het resultaat is van jouw inzet en talent, wordt falen ook automatisch je verantwoordelijkheid.

In een statusmaatschappij kon je mislukking nog relativiseren: ze hing samen met je afkomst, je omstandigheden of simpelweg het lot. Je had er geen volledige controle over. In een meritocratie verdwijnt die

afstand. Jij hebt niet hard genoeg gewerkt. Jij hebt verkeerde keuzes gemaakt. Jij bent tekortgeschoten. Wat begint als 'je kunt het zelf maken', verschuift haast ongemerkt naar 'je móét het zelf maken'.

Die logica legt een voortdurende druk op het individu. Vrijheid om te slagen gaat gepaard met de plicht om te blijven presteren. Stilstaan voelt als achteruitgaan, niet groeien voelt als krimpen, en wie niet uitblinkt, dreigt te falen. Het gevolg laat zich raden: een sluimerende angst om tekort te schieten, uitputting door de permanente drang tot vooruitgang en schaamte wanneer het niet lukt.

Die mentaliteit is overal zichtbaar. In de politiek bijvoorbeeld, waar de meningsverschillen groot zijn, maar de overtuiging gedeeld wordt dat ieder zijn leven zelf moet vormgeven. Zelfredzaamheid geldt als norm, en uit alle hoeken klinkt dezelfde boodschap: jij bent maakbaar, dus vorm jezelf.

Als ouders zeggen we tegen onze kinderen: 'Jij kunt alles worden.' 'If you can dream it, you can do it.' Het is niet omdat je vader timmerman was, dat jij timmerman moet zijn. De hele wereld ligt open. 'The sky is the limit.' Dat zien we bijvoorbeeld ook in de inschrijvingscijfers van het hoger onderwijs: velen mikken eerst op een masteropleiding; pas wanneer dat niet lukt, komt een professionele bachelor of een graad in beeld.

Het klinkt als empowerment, en dat is het in veel opzichten ook. Tegelijk schuilt er iets verontrustends in die gedachte. Want als je alles kunt worden, maar het niet wordt, wat zegt dat dan over jou? Je had immers alle kansen, alle vrijheid.

Precies daar ontstaat het risico: een samenleving waarin mogelijkheden niet alleen bevrijdend zijn, maar ook verlamdend werken.

Dit wordt ook omschreven als *achievement anxiety*: een collectief patroon waarin angst en zelftwijfel ontstaan doordat sociale waardering, kansen en identiteit steeds sterker gekoppeld worden aan individuele prestaties. Het is geen individuele stoornis, maar een

maatschappelijk ingebedde emotionele reactie op een cultuur die succes centraal stelt en falen personaliseert.

Sociologen en psychologen duiden dit fenomeen steeds vaker als een diepgewortelde vorm van prestatiedruk in onze cultuur. De Koreaans-Duitse filosoof Byung-Chul Han spreekt in dat verband over een prestatie maatschappij, waarin mensen zichzelf voortdurend moeten optimaliseren en uiteindelijk uitgeput raken. Ook denkers als Dirk De Wachter en Paul Verhaeghe wijzen geregeld op die dynamiek.

Verhaeghe verwoordde het raak in een interview: 'Als je het idee van maakbaar geluk doortrekt, is het nooit goed genoeg. Dan wordt jezelf beter maken een morele plicht, en elke mislukking een persoonlijk falen.'

## Het effect op ouderen

Precies daar raakt de logica van de meritocratie aan het ouder worden.

Werk is vandaag meer dan een bron van inkomen: het geeft ook identiteit, erkenning en betekenis. Wanneer het wegvalt, verdwijnt die betekenis niet vanzelf mee; wat resteert, is vaak een gevoel van leegte dat kan uitmonden in een identiteitscrisis. Zoals Verhaeghe opmerkt: 'De belangrijkste oorzaak voor eenzaamheid bij ouderen is het gevoel dat ze niet meer meetellen, omdat ze niet meer werken.'

Dan komt de vraag, eerst fluisterend, later onontkoombaar: wie ben je nog als je niet meer presteert?

Met het ouder worden vallen juist die maatstaven weg waarmee de meritocratie waarde toekent. Werk stopt, en daarmee vervagen ook macht, status en aanzien. Tegelijk neemt de fysieke kwetsbaarheid toe: wat ooit vanzelf ging – douchen, boodschappen dragen, de trap oplopen – wordt stap voor stap een opgave, met kleine nederlagen die zich dagelijks opstapelen.

Ook de rol die je inneemt verschuift ingrijpend. Wie eerst zorg droeg voor anderen, wordt nu zelf afhankelijk van die zorg. Zo voltrekt zich, langzaam maar onvermijdelijk, een omkering: van geven naar ontvangen, van autonomie naar afhankelijkheid.

*'Ik wil zo lang mogelijk zelfstandig blijven. En wanneer ik niet meer beseft dat ik leef, wil ik er niet meer zijn. Wat ik het meest vrees is dat ik een last word voor mijn kinderen. Niet omdat zij dat zo zouden voelen, maar omdat ik dat zo zou voelen.'*

Kristel

## Eigenwaarde

'Ik wil geen last zijn.' Het is een van de zinnen die het vaakst klinkt in de ouderenzorg, uitgesproken door mensen die hun leven lang voor anderen klaarstonden, die nachten waakten bij een ziek kind, hun ouders tot het einde begeleidden en zich inzetten voor collega's, burens en vrienden.

Nu zijn zij het die hulp nodig hebben. Ze vragen tijd die hun familie nauwelijks heeft, kosten geld terwijl hun eigen inkomen is weggevallen en herkennen zichzelf niet meer in de afhankelijke rol die ze innemen.

Onderzoek toont aan dat een aanzienlijke groep ouderen kampt met psychische klachten. Uit een grootschalig onderzoek van KU Leuven, UAntwerpen en Te Gek!? blijkt dat ongeveer één op de zes 65-plussers in Vlaanderen symptomen van angst of depressie vertoont. Tegelijk blijven die problemen vaak onder de radar, onder meer omdat ze niet altijd worden uitgesproken of behandeld.

Ook eenzaamheid komt veel voor: uit studies van onder meer de Koning Boudewijnstichting en KU Leuven blijkt dat een derde tot bijna

de helft van de ouderen zich in zekere mate eenzaam voelt, met een duidelijk hoger risico bij alleenstaanden en bij toenemende leeftijd.

Die cijfers tonen meer dan alleen individuele kwetsbaarheid. Ze maken zichtbaar hoe nauw identiteit verweven is met rollen, relaties en betekenisvolle deelname aan het maatschappelijke leven. Wanneer die wegvallen, komt niet alleen het dagelijks functioneren onder druk te staan, maar ook het gevoel van eigenwaarde.

*‘Waar ik het meest bang voor ben, is het gevoel een last te zijn voor de mensen om me heen. Dat mijn persoonlijkheid niet meer gezien wordt. Dat ik me nutteloos voel. Niet omdat ik niets meer kan, maar omdat niemand nog vraagt wat ik wil.’*

*Nathalie*

## Wie ‘verdient’ zorg?

De verschuiving verandert hoe we naar zorg kijken. En, helaas, ook naar wie zorg verdient.

We komen uit een traditie waarin de zorg in onze welvaartsstaat in belangrijke mate solidair was georganiseerd. Je had recht op zorg omdat je mens was. Punt. Ook als je bijvoorbeeld rookte, of te weinig bewoog. We zorgden voor elkaar, of probeerden dat toch zo lang mogelijk.

Niet omdat we betere mensen waren, maar omdat structuren ons verbonden. Religie die zei: wij zijn allemaal kinderen van God. Ideologie die zei: wij zijn allemaal kameraden. Gemeenschap die zei: wij zijn familie. Er was een groter ‘wij’ dat ons bond, los van individuele prestaties.