

KIJK EENS ONDER DE Schil

Te
GEK!?

De Te Gek!?-campagne 'Kijk eens onder de schil' wil geestelijke gezondheid bij 65-plussers meer bespreekbaar maken en de kennis erover vergroten.

CHASSE PATATE
MICHEL WUYTS

"Praten over
geestelijke
gezondheid is
louterend."

Op
consultatie
bij ouderen-
psychiater
MATHIEU
VANDENBULCKE

1 OP **6**
voelde zich
angstig of somber
in de voorbije
maand



DIRK DE WACHTER
"Ik zie ouder worden
als een geschenk."

DAGNY ROS ASMUNSDOTTIR
"Simpel, puur en samen:
dat is waar geluk zit."





34

Wieliercommentator en 'Kijk eens onder de schil'-ambassadeur Michel Wuyts ijvert voor meer dialoog rond psychisch welbevinden.



14

In gesprek met ouderenpsychiater en hoogleraar neurowetenschappen Mathieu Vandenbulcke

INHOUD

- 05 – Geestelijke gezondheid bij 65-plussers in cijfers
- 06 – Gesprek: psycholoog Charlotte Brys begeleidde Diane na het overlijden van haar man.
- 11 – Herken de 4 signalen
- 12 – Een aardappel is meer dan zijn schil
- 14 – Op consultatie bij ouderenpsychiater Mathieu Vandenbulcke
- 19 – Lees- en luistertips
- 20 – Interview Dirk De Wachter: Het koesteren van ouder worden
- 25 – BLIZZ-methode: Hoe help je een 65-plusser met kopzorgen?
- 26 – Interview Dagny Ros Asmundsdottir "Simpel, puur en samen: dat is waar geluk zit"
- 30 – Recept aardappeltaart
- 32 – Gespreksstarters rond psychisch welbevinden
- 34 – Chasse Patate: Michel Wuyts over verlies, rouw en veerkracht
- 38 – Wegwijs in het hulplandschap
- 40 – Aardappelweetjes
- 42 – Zuster Stefana: "Vroeger hadden wij daar geen woordenschat voor"
- 45 – Cartoon en puzzels





6

Diane De Ville en psycholoog Charlotte Brys over vallen, opstaan en opnieuw durven leven.



20

Psychiater Dirk De Wachter deelt hoe we schoonheid kunnen vinden in ouder worden.

V.U:
Psyche vzw,
Koen Lefevre,
Tenderstraat 14,
9000 Gent
SEPTEMBER 2025

26

Tv-kok Dagny Ros Asmundsdottir over ouder worden, innerlijke rust en haar eerste herinnering aan aardappelen.



"Door te verbinden maken we samen het ver-schil."



Met ouder worden verlies je stukje bij beetje wat ooit vanzelfsprekend leek. Mijn mama is 78. Ze fietste haar leven lang, tot ze enkele jaren geleden ziek werd. Sindsdien is zelfs een korte wandeling een uitdaging. Niet meer kunnen fietsen, stappen, autorijden ... Het zijn voorbeelden van verlieservaringen die je wereld kleiner en je zorgen groter maken. We mogen niet blind zijn voor de psychologische impact van zulke veranderingen bij oudere mensen. Niet als 65-plusser zelf, maar ook niet als naaste of als samenleving.

Verbinding maakt écht het ver-schil.

Al twintig jaar zet het geëngageerde team van **Te Gek!?** zich in om geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken, via acties die taboes doorbreken en deuren openen. Zo hebben we de voorbije jaren thema's belicht zoals depressie en verslaving én hebben we grote successen geboekt bij de jongere generatie.

Met onze nieuwe campagne '*Kijk eens onder de schil*' willen we nu 65-plussers bereiken. Er bestaan binnen deze groep immers nog veel misvattingen: van 'psychische problemen moet je zelf oplossen' tot 'sombere gevoelens horen bij ouder worden'. Met dit magazine willen we bijdragen aan een grotere bewustwording rond geestelijke gezondheid bij oudere volwassenen, zonder elke psychische klacht te problematiseren of te medicaliseren. We willen de drempel naar hulp en ondersteuning verlagen én heldere informatie aanreiken: wat moet je weten én waar kan je terecht. Dat doen we met herkenbare verhalen, scherpe inzichten en praktische tips.

De aardappel is een dankbaar symbool om onze missie te kaderen. Geestelijke gezondheid bespreekbaar maken betekent niet dat je de kern van de aardappel moet blootleggen, dat je die patat doormidden moet snijden. Neen, je hoeft je diepste trauma's heus niet op het snijblok te leggen. Laat ons beginnen met al samen eens te kijken wat er onder de schil schuilgaat ..."

Anneleen

Anneleen Vindevogel
is coördinator bij Te Gek!?

*Hoe herken je de signalen?
Blader naar
blz 11.*

*De juiste weg
naar de beste
hulp vind je
op blz 38*

*Ga mee op
consultatie
bij ouderen-
psychiater Mathieu
Vandenbulcke,
op blz 14.*

*Vraag dat maar aan psychiater
Dirk De Wachter. Het interview
met hem lees je op blz 20. Laat
je doorheen dit magazine ook
inspireren door mensen die via
hartverwarmende acties het verschil
maken in het leven van oudere
volwassenen, blz 18, 24 en 44*

Wist je dat?

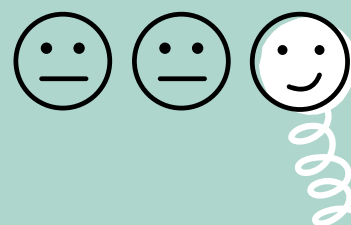
Geestelijke gezondheid bij 65-plussers in enkele cijfers



1 op 6
voelde zich angstig of
somber in de voorbije
maand



Bijna **1 op 10**
kreeg het afgelopen
jaar te maken met een
psychisch probleem



1 op 3
zeft over
goede veerkracht te
beschikken

Risicofactoren:

Verlieservaringen
(bv. ernstige ziekte of overlijden
van een naaste): 60 tot 70% meer
kans op angst of depressie

Relationele problemen verhogen
de kans op zelfmoordgedachten
en/of -gedrag

Eenzaamheid: Hoe vaker en
meer men zich eenzaam voelt,
hoe groter de kans op psychische
klachten

DREMPELS IN HULP ZOEKEN

Waarom praten ouderen minder over hun kopzorgen?

1 op 3 praat zelden of nooit
over hun zorgen

Veel 65-plussers willen
problemen zelf oplossen

Stigma en schaamte blijven
hardnekkige drempels

Psychische klachten uit zich
vaak lichamelijk, waardoor
herkenning moeilijk is

HULP ZOEKEN

65-plussers gaan amper in behandeling

Slechts 20% is bereid
professionele hulp te zoeken
bij psychische klachten of
problemen

2 op 5 zoekt hulp binnen het jaar

Bij anderen duurt het echter vaak
12 jaar of langer voor ze hulp
zoeken

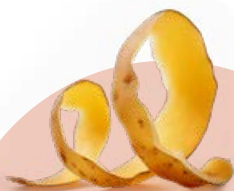
Deze cijfers komen uit het onderzoek 'De geestelijke gezondheid van ouderen in Vlaanderen. Resultaten vanuit populatieperspectief' uitgevoerd voor de KU Leuven, UAntwerpen en Te Gek! en gebaseerd op de public mental health monitor (Leerstoel PMHM, Zorgnet-Icuro, 2023). Steekproef: 1500 thuiswonende 65-plussers (gemiddelde leeftijd: 71 jaar), 72% vrouwen – 50% hoger opgeleid. Door de manier waarop dit onderzoek is uitgevoerd, liggen de werkelijke cijfers waarschijnlijk hoger.

"Het doet deugd om er samen met anderen te kunnen en mogen over spreken."

DIANE



→ Diane en haar dochter Tamara



**'KIJK EENS
ONDER DE SCHIL'-
AMBASSADEUR
DIANE**

Na het verlies van haar man worstelde Diane (71) met schuldgevoelens en donkere gedachten.

Haar huisarts trok aan de alarmbel en verwees haar door naar een groepstraject rond rouw en verlies, waar ze psycholoog Charlotte Brys ontmoette. Samen kijken ze terug op Dianas proces van vallen, opstaan en opnieuw durven leven.

CHARLOTTE: "Ik leerde Diane kennen tijdens haar deelname aan een groepstraject binnen de eerstelijnsconventie. In zo'n traject staan we met een groep deelnemers enkele sessies stil bij een specifiek thema. Deze keer ging het over 'rouw en verlies'."

DIANE: "Na het verlies van mijn man aan kanker bleef ik achter met enorme schuldgevoelens. Eerst kreeg hij prostaatkanker, wat beheersbaar was met bestraling, maar enkele maanden later ontdekte de tandarts een fataal gezwel in zijn mond. Het gezwel bleef groeien en we moesten kiezen: een operatie of het risico dat hij zou stikken. Ik zag ook dat hij enorm veel pijn had, al probeerde hij dat voor mij te verbergen. Ik stemde in met de operatie, hopen dat het nadien beter zou gaan en ik wou hem natuurlijk niet loslaten. Hij was de liefde van mijn leven. Maar na de ingreep kwam de echte shock: hij was van oor tot oor openge-sneden en had geen tong meer, noch zijn tanden. Er overviel mij een enorm schuldgevoel. Waarom had ik niet verder doorgevraagd? Waarom had ik zoveel vertrouwen gehad in de artsen? En hoewel de wonde relatief goed herstelde, kon hij nu niet meer zelfstandig ademen. Uiteindelijk stierf hij wat later helemaal alleen, want het ziekenhuis stond niet toe dat ik 's nachts bleef overnachten. Ik had nooit met de operatie moeten instemmen. Waren we maar samen thuisgebleven zodat we in alle rust afscheid konden nemen. Niemand verdient het om alleen te gaan."



"Verlieservaringen kunnen zwaar wegen. Het is niet eenvoudig om daar op eigen kracht uit te raken. Dan helpt het om je blik te verruimen en steun te zoeken."

PSYCHOLOOG CHARLOTTE BRYs



CHARLOTTE: “Het verhaal van Diane is niet uitzonderlijk. Naarmate we ouder worden, neemt de kans op verlieservaringen toe. Die gaan vaak gepaard met intense emoties en hardnekkige negatieve gedachten. Het is niet eenvoudig om daar op eigen kracht uit te raken. Op zulke momenten is het belangrijk om het perspectief te verruimen en actief op zoek te gaan naar passende ondersteuning.

Desondanks vraagt het veel moed om zo’n gesprek aan te gaan met je omgeving. Diane heeft gelukkig de kracht gevonden om dat wel te doen.”

DIANE: “Door de hele situatie kreeg ik donkere gedachtes. Ik heb een aantal keren op het punt gestaan om echt domme dingen te doen, ondanks dat ik nog een heleboel familie en vrienden rondom mij heb. Gelukkig zag mijn huisarts wat er echt aan de hand was en trok ze aan de alarmbel.”

CHARLOTTE: “Het is mooi om te zien hoe de omgeving van Diane gevoelig was voor signalen, waardoor ze zich veilig genoeg voelde om te delen wat onder haar *schil* speelde. Een vertrouwenspersoon hebben, iemand bij wie je in alle openheid kan en mag spreken over wat er diep vanbinnen speelt, is zo belangrijk. Dat kan een familielid of vriend zijn, maar ook een professionele hulpverlener kan die vertrouwensfunctie opnemen, zoals de huisarts van Diane. Die vertelde haar over het groepstraject dat ik toen gaf, samen met collega-psycholoog Lien Van de Velde.”

“Weten dat je niet de enige bent, en dat er mensen luisteren zonder oordeel, maakt een wereld van verschil.”

PSYCHOLOOG CHARLOTTE BRYN



Samen aan de slag

DIANE: “Het groepstraject deed me beseffen dat ik niet alleen sta met mijn moeilijke emoties. Iedereen heeft zijn eigen verhaal en miserie. Het deed deugd om dat samen met anderen te kunnen en mogen uitspreken.”

CHARLOTTE: “Dat is het mooie van groepstherapie. De deelnemers leren elkaar kennen en inspireren elkaar. Ze ontmoeten mensen die niet oordelen en beseffen daardoor dat ze niet alleen staan in wat ze meemaken. Ik geef ook individuele therapie en hoor daar vaak de vraag: ‘Ben ik de enige die zo voelt en denkt?’ Ik geef altijd aan dat dat absoluut niet zo is. Als psycholoog en gerontoloog zie ik hoe veel mensen met gelijkaardige gevoelens en worstelingen rondlopen. Gewoon al weten dat je niet alleen bent, kan een grote bron van erkenning en troost zijn.”

DIANE: “De hulp die ik van Charlotte kreeg, verminderde beetje bij beetje het gewicht dat op mijn schouders lag. Tot op het moment dat alles weer wat meer kleur kreeg en draaglijker werd. Ze gaf me een heleboel handvaten om opnieuw te leren genieten van het leven.”

CHARLOTTE: “De schuldgevoelens die Diane met zich meedroeg, brachten veel zwaarte in haar leven. Maar ze ging ermee aan de slag en we hebben haar letterlijk doorheen het traject zien openbloeien. Prachtig, toch?”

Onbegrip in de omgeving

CHARLOTTE: “Diane durft opnieuw te leven. Jammer genoeg heeft niet iedereen daar begrip voor en het voortdurend moeten opboksen tegen de oordelen van anderen is zwaar. Alsof je voor altijd moet blijven treuren om het verlies van je partner. Het leven is dubbel: er kan verdriet blijven om wat was, maar ook vreugde om wat er ontstaat. Op dat duale wordt tijdens therapie bewust ingezet. Er is ruimte voor alle emoties en gevoelens, evenals de gedachten die daarmee gepaard gaan. We kijken ook hoe men met de aanwezige pijn kan leren omgaan en staan stil bij het opnieuw vormgeven van de toekomst. Niet door het verlies los te laten, maar door het anders te leren vasthouden.”

DIANE: “Ik slaap nu elke avond met de foto van mijn man. Sommigen zullen zeggen ‘ge zijt zot’, maar dat trek ik mij niet aan. Het geeft me rust. Ik nam tijdens een van de laatste ziekenhuisbezoeken ook een foto van ons hand in hand, ook al mocht dat eigenlijk niet. Zijn handen zijn het laatste wat ik van hem heb kunnen voelen. Daarom is dat zo belangrijk voor mij. Ook die foto staat vlakbij en geeft troost.”

“Laat iemand onder je *schil* kijken. Niet alleen bij rouw of verlies, maar ook als je vastzit of het moeilijk hebt. Hulp zoeken is écht de moeite waard.”

DIANE



“Gelukkig had Diane mensen om zich heen die voelden dat het niet goed ging. Dat gaf haar de veiligheid om te praten over wat er echt speelt.”

PSYCHOLOOG
CHARLOTTE BRYs

CHARLOTTE: “Sommige oudere volwassenen denken dat psychologische hulp voor ‘gekken’ is. Die gedachte komt voort uit het verleden, toen mensen met psychische problemen in de psychiatrie soms onmenselijk behandeld werden. Gelukkig is de geestelijke gezondheidszorg ondertussen enorm geëvolueerd en het aanbod sterk uitgebreid. Tijdig komen aankloppen is de boodschap. Hoe eerder je de stap zet, hoe sneller er beweging in kan komen.”

“Soms vraagt men of het nog zin heeft om met oudere volwassenen te werken. Mijn antwoord daarop is volmondig ja. Als zij zich beter voelen, straalt dat af op hun kinderen, kleinkinderen en vrienden.”

PSYCHOLOOG CHARLOTTE BRYN



DIANE: “Ik kan het alleen maar aanraden om iemand onder jouw *schil* te laten kijken. Niet enkel bij rouw of verlies, maar ook als je vastloopt of wanneer het wat moeilijker gaat: zoek hulp! Ik ben Charlotte en de mensen van de therapiegroep eeuwig dankbaar, het heeft van mij een ander mens gemaakt.”

Nooit te laat om hulp te vragen

CHARLOTTE:

“Tot slot hoor ik wel eens de vraag of het nog zinvol is om met oudere volwassenen te werken. Mijn antwoord daarop is volmondig ja. Sterker nog: juist wél! De impact reikt vaak verder dan de persoon zelf. Wanneer een oudere volwassene zich beter

gaat voelen, werkt dat door op hun omgeving: hun kinderen, kleinkinderen, vrienden ...

Bij Diane zie je dat heel mooi terugkomen. Ze raakt niet alleen zelf in beweging, maar inspireert ook anderen. Ze deelt spontaan haar inzichten met haar omgeving. Dat is iets wat ik bij veel oudere volwassenen zie gebeuren. Het creëert een sneeuwbal effect waarvan niet alleen zij, maar het hele netwerk meeprofiteert.”

Tekst: Tom Baele
Foto's: ZIDIS



Herken de 4 signalen

Psychische problemen bij ouderen worden vaak niet herkend. Signalen worden onterecht beschouwd als 'normaal' of als iets wat bij het ouder worden hoort.

Toch zijn er duidelijke tekenen die aangeven dat iemand het moeilijk heeft. Als familielid, vriend, buur of professional kan jij het verSCHIL maken door alert te zijn voor onderstaande signalen.



verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee, zoals minder eten of slapen (of net veel meer), minder zelfzorg of terugkerende onverklaarbare lichamelijke klachten. Wees alert als dit gedrag nieuw is, duidelijk toeneemt, of samenhangt met een ingrijpende gebeurtenis zoals pensioen, verlies of ziekte.



verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaker boos zijn, sneller huilen, veel minder fut hebben, schuldgevoelens, gevoelens van nutteloosheid ... Ook het (frequenter) uiten van gevoelens van eenzaamheid en levensmoeheid zijn dikwijls een teken dat het niet goed gaat.



minder sociaal contact

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld en zijn meer in zichzelf gekeerd. Ze trekken zich terug, spreken minder af met vrienden en familie, investeren niet meer in sociale contacten, zijn stiller dan gewoonlijk en komen minder buiten. Bovendien krijgen 65-plussers vaker te maken met sociale isolatie door omstandigheden, gebeurtenissen en lichamelijke problemen.



zeggen dat het niet goed gaat

Uit uitspraken die mensen doen, kan je afleiden dat ze het moeilijk hebben. Soms is dat duidelijk, soms ontwijkend en vaag. Neem zulke uitspraken altijd ernstig.

Let op de signalen en durf het gesprek aan te gaan. Meer informatie en tips over wat je kan doen wanneer je signalen bij een 65-plusser opmerkt, vind je op www.onderdeschil.be

A close-up photograph of a pile of golden-brown potato peels scattered on a light blue surface. The peels are of various lengths and thicknesses, showing the texture of the potato skin.

Een aardappel is meer dan zijn schil

Aardappelen kennen we allemaal. Ze liggen al generaties lang op ons bord en worden door jong en oud gesmaakt. Simpel, stevig, en ogenschijnlijk bescheiden. Maar vergis je niet. Onder die schil zit veel meer dan je denkt.

Voor de nieuwe Te Gek!?-campagne
'Kijk eens onder de schil' kozen we de
aardappel als symbool.

Want net zoals aardappelen zijn ook veel 65-plussers weerbaar, gelaagd, en soms wat ruwer aan de buitenkant. Maar wat speelt er zich onder de schil af?



Wat schilt er?

Aardappelen hebben een schil, soms glad, soms ruw of gevlekt. Maar de buitenkant vertelt lang niet alles. Dat geldt ook voor mensen. Iemand kan er goed uitzien, sociaal zijn, grapjes maken – en zich toch verdrietig, leeg of angstig voelen. De binnenkant van een aardappel is gevoelig en waardevol, net zoals mensen vanbinnen vaak kwetsbare emoties en verhalen hebben die gehoord mogen worden.

Daarom stellen we met deze campagne de vraag: ‘Wat *schilt* er?’. Een knipoog, maar tegelijk een serieuze uitnodiging om dieper te kijken. Naar wat er echt leeft, naar wat iemand bezighoudt. Want kopzorgen verdwijnen niet zomaar. Ze mogen benoemd en besproken worden.

Geen enkele aardappel is hetzelfde

Er bestaan honderden soorten aardappelen: grote en kleine, vaste en bloemige, met grillige vormen of net perfect rond. Zo is het ook met mensen. We worden gevormd door onze levenservaringen, onze zorgen en onze (kleine) gelukjes.

Aardappelen blijven waardevol

Aardappelen kan je koken, bakken, pureren, gratineren, poffen, frituren ... Hun veelzijdigheid maakt ze interessant en waardevol, net als mensen. Ook op latere leeftijd. Ouder worden betekent immers niet dat het leven stopt. Ook na je 65ste kunnen er nieuwe hoofdstukken beginnen, met ruimte voor rust, zingeving, herstel en verbinding.

Kijk eens onder de schil

Een Te Gek!?-campagne die kopzorgen bij 65-plussers bespreekbaar wil maken.

Voor 65-plussers zelf:

durf te praten over wat er onder de schil zit.

Voor familie, buren, vrienden, mantelzorgers, hulpverleners:

durf te vragen. Kijk eens goed.

Misschien schilt er iets.

Want achter elke schil zit een verhaal.

En achter elk verhaal schuilt iemand die gehoord wil worden.

Op consultatie bij ouderenpsychiater Mathieu Vandenbulcke

Mathieu Vandenbulcke (52) is ouderenpsychiater en hoogleraar neurowetenschappen aan de KU Leuven. Wij gingen met hem in gesprek, deelden enkele herkenbare getuigenissen en kregen scherpe inzichten én concrete oplossingen.

Dag dokter ...

“Steeds vaker kom ik niet op woorden of weet ik niet meer waarom ik plots bij de koelkast sta. Dat maakt me angstig. Ik krijg dan huilbuien en hartkloppingen ... Mijn moeder had dementie. Dus ik ken de uitdagingen die deze ziekte met zich meebrengt. En ik vrees dat het nu mijn beurt is. Mijn familie neemt mijn zorgen niet serieus, wuift ze weg. Maar ik, ik ben voortdurend op mijn hoede.

NAIMA (71)

MATHIEU VANDENBULCKE: “Een ‘vergeetfobie’ zien we wel meer bij mensen bij wie dementie in de familie voorkomt. Belangrijk hier is het onderscheid tussen geheugen- en aandachtsproblemen. Even niet op een naam of een woord kunnen komen of vergeten waarmee je net bezig was, dat overkomt ons allemaal wel eens. Zeker wanneer we moe zijn of onder stress staan. Het is bovendien een normaal verouderingsverschijnsel. Pas wanneer we ons met de beste wil van de wereld niet meer kunnen herinneren wat we gisteren of afgelopen week hebben gedaan, wordt het verontrustend. Als informatie niet meer wordt opgeslagen en dus ook niet kan worden teruggehaald, spreken we van een geheugenprobleem. Toch is het ook voor Naima belangrijk om niet met haar zorgen te blijven zitten.

De klachten die zij beschrijft, kunnen leiden tot een angststoornis, waardoor ze zich nog minder zal kunnen focussen. Zo raken mensen verstrikt in een vicieuze cirkel. We merken dat familie zulke zorgen vaak minimaliseert. Meestal goedbedoeld, om te troosten: ‘We maken dat allemaal wel eens mee.’ Maar dat helpt niet. Een onderzoek in de geheugenkliniek kan in dit geval wél voor gemoedsrust zorgen. En als blijkt dat Naima zich alsnog in de beginfase van dementie bevindt, dan kan ook de diagnose rust brengen. Naima en haar familie kunnen zich dan informeren en voorbereiden. Bovendien kan er tijdig met de juiste medicatie worden gestart. Wat veel mensen nog te weinig beseffen, is dat zelfs in latere fases van dementie nog veel levenskwaliteit mogelijk is.”



Ouder worden hoeft geen neergang te zijn. We worden milder, veerkrachtiger en halen kracht uit herinneringen. Maar het is wél belangrijk om signalen ernstig te nemen en erover te praten. Zo vermijden we dat mensen vastlopen in angst, isolement of depressie.

“Geert en ik waren vijftig jaar gelukkig getrouwd. Vorig jaar is mijn man overleden. Maar hij is niet écht weg. Niet heus. Soms voel ik hem nog naast me liggen in bed, soms ruik ik zijn aftershave. Op zonnige dagen zie ik hem klussen in de tuin. En dan zet ik een glas limonade voor hem klaar. Ik wéét dat het niet kan, maar toch ... Die momenten voelen zo levensecht. Mijn dochter durf ik het niet te vertellen. Ze zou het niet begrijpen ...

MARIA (78)

MATHIEU VANDENBULCKE: “Eén op de drie mensen ervaart na het overlijden van een geliefde rouw-hallucinaties. Het diepgewortelde verlangen naar de overledene activeert beelden en herinneringen die in ons brein zijn opgeslagen. Die herinneringen lijken zich los te maken van onze innerlijke wereld, waardoor het lijkt alsof we de overledene nog kunnen zien, ruiken, horen of voelen. Voor alle duidelijkheid: dit is geen ziekte-symptoom, maar onderdeel van het rouwproces. Het kan zelfs veel troost bieden. Het is belangrijk om dit fenomeen niet te medicaliseren, maar net te normaliseren.

Maria is bang dat haar dochter haar niet zal begrijpen. Die angst om ‘gek verklaard te worden’ komt frequent voor bij ouderen, net zoals de overtuiging dat geestelijke gezondheidszorg een teken van zwakte is. Het is belangrijk om voor oudere mensen – tenminste, als ze daar behoefte aan hebben – de drempel te verlagen om hun ervaringen onder woorden te brengen. Zodat ze beseffen dat ze niet alleen zijn, laat staan ‘gek’. Net zo belangrijk is het om de jongere generatie bewust te maken van wat zich op latere leeftijd kan voordoen. Op die manier groeit het begrip en verdwijnt het taboe.”

“Na veertig jaar lesgeven viel ik na mijn pensioen in een zwart gat. Ik hield van de structuur, de interactie, het gevoel iets te betekenen voor studenten en collega's. Nu glijden de dagen voorbij terwijl ik voor de televisie hang. En als ik dan berichten zie over de vergrijzing en wat dat de maatschappij kost, voel ik me vooral nutteloos en overbodig. Ik besef dat ik stilval, maar ik krijg mezelf niet meer in gang. Mijn dochter vindt dat lastig. Ze zegt dat ze me nog amper herkent.

RUDY (67)

MATHIEU VANDENBULCKE: “Ik merk dat nog veel mensen niet voorbereid zijn op hun pensioen en op de uitdagingen die gepaard gaan met ouder worden. We moeten tijdig nadenken over de verdere invulling van ons leven. Je kan nog op zoveel manieren bijdragen aan de samenleving én zin geven aan je bestaan. Ik denk aan vrijwilligerswerk, het verenigingsleven, maar ook aan de zorg voor kleinkinderen. Hoe vroeger je daarover nadent, hoe vlotter de overgang verloopt. Dat is niet altijd evident. Zo stel ik vast dat de identiteit van ouderen vaak samenvalt met het beroep dat ze hebben uitgeoefend. Toch moeten we leren bepaalde dingen los te laten en aanvaarden dat er andere voor in de plaats komen.

Eigenlijk gaat het om het ontwikkelen van een positieve kijk op ouder worden. Als omgeving moet je beseffen dat dit proces tijd vraagt, én dat je kan helpen door de persoon in kwestie voldoende te betrekken bij familiale zaken en

door raad en hulp te blijven vragen. Zorg dat mensen zich gehoord en gezien blijven voelen, dat ze waardevol kunnen zijn. Ook de samenleving speelt een belangrijke rol. 65-plussers worden in de media nog steeds voorgesteld als één grote hulpbehoevende groep die lasten met zich meebrengt. Terwijl het net zo'n diverse groep mensen is. Een vitale senior van 70 jaar kan je niet vergelijken met iemand van 95 jaar die veel zorg nodig heeft. Net zoals er heel wat 80-plussers zijn die zich nog volop engageren. Toch zijn er amper verschillen wat maatschappelijke verwachtingen betreft.

Er is nood aan een positievere en activerende beeldvorming van 65-plussers. Hun energie, expertise en ervaring worden nog te weinig naar waarde geschat, en dus ook te weinig ingezet in de samenleving. Zo ontstaat er bij deze groep een soort *self-fulfilling prophecy*. En dat is zonde.”

“Ik ben tachtig jaar en woon alleen. Mijn kinderen wonen ver weg en ik hoor ze nog zelden. Alles kost me meer moeite dan vroeger. Zelfs boodschappen doen of mijn keuken opruimen. Waar ik ooit bekendstond als een sociale, goedlachse buur, voel ik me nu regelmatig prikkelbaar. Ik heb weinig zin om mensen te zien. Lezen lukt amper nog, ik dwaal na een paar zinnen al af. En ook mijn gehoor is de laatste jaren fel achteruitgegaan. Ik ben bang om dingen verkeerd te verstaan, dus vermijd ik gesprekken liever. Naar de huisarts ga ik niet. Wat heeft het voor zin? Dit hoort toch gewoon bij ouder worden...?”

HANS (80)

MATHIEU VANDENBULCKE: “Bij dit verhaal gaat er meteen een alarmbel af. De neiging tot isolement, de prikkelbaarheid, de concentratiemoeilijkheden ... De kans is reëel dat Hans een depressie heeft ontwikkeld. Depressie bij ouderen uit zich vaak een tikje anders. En er zijn ook genderverschillen: zo komt prikkelbaarheid meer voor bij oudere mannen, terwijl vrouwen vaker verdriet tonen. Soms staan vooral lichamelijke symptomen op de voorgrond zoals hoofd- en buikpijn, zonder duidelijke medische oorzaak. We spreken dan over een ‘gemaskeerde’ depressie. En helaas grijpt deze generatie ook gemakkelijk naar alcohol om de problemen te ontvluchten. Misleidend is ook de zogenaamde ‘Smiling Depression’: iemand blijft beweren dat ‘er niets aan de hand

is’, terwijl er duidelijk verontrustende signalen zijn. Ook dat is een teken aan de wand.

Hans wil niet naar de huisarts omdat hij denkt dat klachten zoals somberheid en norsheid bij ouderdom horen. Maar dat is een grote misvatting. Ouder worden heeft doorgaans een positieve invloed op onze geestelijke gezondheid. We halen mooie herinneringen op, ontwikkelen meer veerkracht, ervaren minder stress en staan milder in het leven. Bovendien heeft het op elke leeftijd zin om een behandeling te starten. We moeten klachten zoals die van Hans serieus nemen en alert blijven voor depressies bij oudere mannen, want het risico op suïcide is hoog in deze groep.”

“ Ik ben altijd actief geweest. Tot ik vorig jaar viel en mijn heup brak. Hoewel de operatie en revalidatie goed zijn verlopen, ben ik bang om opnieuw te vallen. Daarom blijf ik binnen en laat ik mijn hobby's links liggen. Dat weegt op me. Ik voel me gefrustreerd, mijn zelfvertrouwen is weg, en ik pieker over hoe het nu verder moet. Tegen mijn kinderen zeg ik er weinig over want ik wil hen niet ongerust maken. Maar soms vraag ik me af: zou ik baat hebben bij antidepressiva?
JAVIER (82)

Heb je zelf een vraag, een probleem of nood aan gesprek? Blader dan naar blz 38 voor concrete hulpverlening.

MATHIEU VANDENBULCKE: “Ouder worden gaat vaak gepaard met fysieke moeilijkheden en ook die kunnen een psychologische impact hebben. Ongeveer 30% van de ouderen ontwikkelt na een val een zogenaamde ‘valangst’. Eén op de vijf kampt zelfs met valangst zonder ooit gevallen te zijn. Die angst leidt tot onzekerheid én isolement, en tast zo de levenskwaliteit aan. De wereld van deze mensen wordt heel klein. Een gebrek aan stimulans en prikkels heeft bovendien een negatieve impact op het denkvermogen. Wanneer mensen niet meer durven bewegen en enkel nog in de zetel of rolstoel blijven zitten, kunnen ze op termijn deconditioneren, of het bewegen afleren. Dat kan uiteindelijk leiden tot een depressie. Ook deze angst moeten we dus ernstig nemen.

In een valkliniek worden ouderen getest op evenwicht, mobiliteit en valrisico, zodat ze gericht advies, training of hulpmiddelen

kunnen krijgen om valpartijen te voorkomen. Daarnaast is er ook psychologische ondersteuning om met angsten om te gaan.

Bij een geïsoleerde valangst, waarbij van depressie geen sprake is, zijn antidepressiva niet de juiste oplossing. Integendeel: deze medicatie kan het valrisico net verhogen. Neen, dan kan je beter bewegen. Het is een cliché, maar bewegen is ontzettend belangrijk voor de geestelijke gezondheid. Onderzoek toont aan dat beweging een even gunstig effect kan hebben op het brein van ouderen als antidepressiva. En hoe meer je in beweging blijft, hoe beter het bewegen zal gaan.”

Tekst: Astrid Van der Schueren
Foto's: Steven Richardson



Het beste kan nog komen: over goed ouder leren worden - Mathieu Vandenbulcke, € 24,99 - Uitgeverij Lannoo Campus (verschijnt in oktober 2025)



Samen leven met dementie: omgaan met een ziekte die iedereen treft - Mathieu Vandenbulcke, Erik Schokkaert en Veerle Achten, € 29,99 - Uitgeverij Lannoo Campus



Een dokter spreekt. Rimpelingen in het hoofd van ouderen: over psychische problemen, het brein en het leven - Mathieu Vandenbulcke, € 27,99 - Lannoo Campus



Foto: Toon De Braekeleer

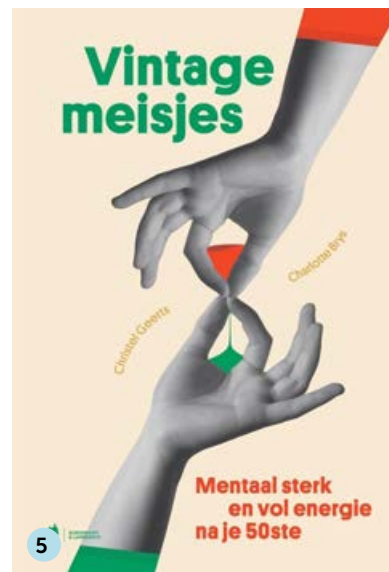
ZIJ MAAKT HET VERSchil

Mina is antennebegeleidster in Molenbeek en beheert de hulpvragen van ouderen in de gemeente. Ze bezoekt Colette (91 jaar) in haar huis. Dankzij Mina krijgt Colette regelmatig bezoek van burens Alexandra, Kholoud, Serge, Florence en anderen.

Mina behoort tot Accolage, een lokaal burenhulpnetwerk dat hulp onder burens stimuleert om een antwoord te bieden op de eenzaamheid en het sociale isolement van ouderen en kwetsbare personen.

www.accolage.be

LEES- EN LUISTERTIPS



BOEKEN

- 1 Verplant** - Ann Peuteman
Waarom willen vandaag zo weinig mensen in een woonzorgcentrum wonen, en hoe kunnen we dat veranderen? Op basis van gesprekken met tientallen bewoners – onder wie Roger Lybaert en Lutgart Simoens – ontwerpt de auteur het woonzorgcentrum waar ze later zelf zou willen intrekken.

- 2 Vertrouwing** - Dirk De Wachter

In dit persoonlijke boek onderzoekt Dirk De Wachter hoe we in de moeilijkste momenten troost kunnen vinden. Die zit in kunst, in natuur, in schoonheid, in gedachten en rituelen, maar vooral: in de ander.

- 3 Levenszin** – Jessie Dezutter

Wat geeft ons leven zin, en hoe verandert dat als we ouder worden? Dit boek onderzoekt hoe verlieservaringen zingeving kunnen ondermijnen en reikt

inzichten en handvaten aan om opnieuw betekenis te vinden. Het toont uit welke bronnen we kunnen putten om het leven als waardevol te blijven ervaren.

- 4 Het beste moet nog komen!?** – Guido Cuyvers

Dit boek doorbreekt stereotypes over ouder worden en benadrukt via poëzie de waarde, mogelijkheden en schoonheid van deze levensfase.

- 5 Vintage meisjes** – Christel Geerts en Charlotte Brys (beschikbaar vanaf november 2025)

Dit boek belicht de psychologische kracht van vrouwen van 50 en ouder en biedt, met wetenschappelijke inzichten en persoonlijke verhalen, handvaten voor meer veerkracht, verbinding en betekenis in het tweede deel van het leven.

PODCASTS

Geestig gezond ouder worden - Stad Gent

Psychologen delen getuigenissen van 65-plussers en tonen hoe hulp het verschil kan maken.

Positief oud worden - Neos

BOV's (Bekende Oudere Vlamingen) praten open over hun ervaring met ouder worden.

Oud worden - uit 'Weetikveel'

Hoe blijf je lichamelijk én mentaal in balans bij het ouder worden?

Klinische psychologie - uit 'Gezond ouder worden'

Senioren laten zich volledig screenen en ontdekken hoe ze hun gezondheid kunnen verbeteren.

Beluister deze podcasts via www.onderdeschil.be



“

*In de moeilijkste
periodes kan
de diepste
verbinding
ontstaan.*

Psychiater Dirk De Wachter over het **koesteren** **van ouder worden.**

Kärt besvär is een Zweedse term die letterlijk 'liefdevol ongemak' betekent. Het idee erachter is dat zelfs in de minder prettige aspecten van het leven waarde schuilt. En laat net dat – het koesteren van het leven zoals het is – een stokpaardje zijn van psychiater Dirk De Wachter (65). We vroegen hem hoe we schoonheid kunnen vinden in ouder worden.

Focus op wat wél nog goed gaat

DIRK DE WACHTER: “Wanneer iemand voor het eerst bij mij langskomt, somt die persoon op wat er allemaal misloopt. Dat is begrijpelijk, het is net die miserie die hen tot bij mij brengt. Ik luister, vraag naar het ontstaan van de problemen en hoe ze doorwerken op het gemoed. Maar ik pols ook altijd naar wat wél nog goed gaat. ‘Waar haalt u plezier uit?’ en ‘Wie is er voor u?’, zijn cruciale vragen.

We mogen niet blijven hangen in een slachtofferrol, die brengt ons nergens. Hoopvol blijven, veerkracht aanspreken en inzetten op talent: dat is de weg vooruit. Niet focussen op wat niet meer is of niet meer lukt, maar op wat nog wél mogelijk is.

Zonder de moeilijkheden te ontkennen, zoek ik bewust naar de zilveren randjes van het bestaan. Dat doe ik als psychiater, maar ook in mijn eigen leven. Iedereen kent tegenslagen, klein én groot. Er is oorlog, er zijn ongelukken, mensen worden ziek. Ik kan daarover meepraten (Dirk De Wachter kreeg in 2021 de diagnose darmkanker, nvdr.). En ja, ook ouder worden is niet altijd een pretje en heeft een impact op onze psychische en fysieke conditie. Ik kan geen marathon meer lopen ... maar gelukkig heb ik er ook nooit één gelopen, dus dat voelt niet als een verlies (*lacht*). En ik merk dat mijn geheugen me soms even in de steek laat, dat ik een klein beetje vergeetachtiger word. Hoewel Erik Van Looy me elk jaar opbelt, laat ik quizen als *De Slimste Mens* dus liever aan mij voorbijgaan. Maar daar staat iets tegenover: ik voel me vandaag wijzer dan ooit. Volgend jaar ga ik - als professor bij de KU Leuven - met emeritaat. En dat zie ik niet als het einde van mijn carrière, maar als het begin van nieuwe mogelijkheden.”



Erken de positieve aspecten van ouderdom

DIRK DE WACHTER:

"Ouder worden kent niet enkel ongemakken maar heeft ook veel mooie kanten. Ik zie het leven als een geschenk en ik heb - met mijn diagnose in het achterhoofd - al meer gekregen dan ik had durven hopen.

Mogen ouder worden is op zich al waardevol, maar ook het ouder zijn heeft voordelen. Mijn leven is rijker. Dankzij mijn levenservaring, de patiënten die ik heb behandeld, de boeken die ik heb gelezen en de opleiding die ik heb genoten, ben ik beter in mijn werk dan dertig jaar geleden. Ik luister met meer aandacht. Ik ben bedachtzamer geworden. Het lukt me ook om trager en bewuster te leven. Ik ben momenteel een boek aan het schrijven over 'wachten', iets wat me vandaag zoveel beter afgaat. Zo doe ik eindelijk mijn naam alle eer aan. Maar goed: sta dus even stil bij de voordelen die de jaren hebben. De kans is groot dat u milder bent, rust hebt gevonden, wijzer bent geworden en met meer zelfvertrouwen in het leven staat."

“

*Er is altijd iets
wat nog wél werkt.
Begin daar.*

“

*Er zit ook schoonheid
in samen de stilte
trotseren.*

Wees betrokken & blijf verbonden

DIRK DE WACHTER: “*Engagez-vous*, zo luidt mijn wapenspreuk. Dat betekent: blijf betrokken bij de wereld en zoek verbinding, over de generaties heen. Ouderen mogen zich niet verliezen in het idee dat ze de waarheid in pacht hebben omdat ze al langer leven. Jongeren mogen op hun beurt niet denken dat ze het beter weten omdat hun geheugen scherper is. We moeten elkaars werelden blijven opzoeken. Ik pleit voor open huizen in plaats van gesloten bunkers. Wanneer we over drempels heen stappen, kunnen we van elkaar leren en veel voor elkaar betekenen.

In de moeilijkste periodes ontstaat vaak de diepste verbinding. Dat heb ik zelf ervaren tijdens mijn ziekteproces. Kanker, ik zou het niemand aanraden, maar ik heb tijdens mijn ziekte wel gemerkt hoe goed omringd en verbonden ik ben.

Ook bij ouderdomsproblemen is die verbinding cruciaal. Eenzaamheid komt bij ouderen erg vaak voor.

En verbinding is ook het enige doeltreffende ‘medicijn’ dat we vandaag hebben tegen dementie. Wanneer het geheugen faalt, helpt het om verbondenheid te voelen. We mogen als samenleving de vergetende mens dus niet vergeten. Zelfs als praten moeilijk wordt, kan een simpel gebaar veel betekenen: elkaar vastnemen, iemands favoriete koekjes serveren, foto’s bekijken, een spel spelen, muziek luisteren, een korte wandeling maken of samen televisie kijken. Veel jonge mensen denken dat ‘verbinden’ betekent dat je moet praten over emoties of oude wonden moet openhalen. Maar dat hoeft niet. Mensen van 70 jaar of ouder die daar nooit de gewoonte van hebben gemaakt, kan je niet plots dwingen om diepzinnige gesprekken te voeren. Verbinding is belangrijker dan woorden. Er zit ook schoonheid in samen de stilte trotseren.”

Tekst: Astrid Van der Schueren
Foto's: Kristof Ghyselincx



Foto: Femke den Hollander

HIJ MAAKT HET VERSchil

Kunstenaar **Dieter** gaat samen met een team van een tiental personen langs bij o.a. bewoners van een woonzorgcentrum. Het team heeft mobiele bankjes mee om op te gaan zitten, en geeft de bewoners op die manier tijd, aandacht en een luisterend oor. Tijdens kleine gesprekken en een gezamenlijk moment nadien, vol muziek en verhalen, wordt telkens duidelijk hoe waardevol écht contact is – zeker voor wie zich soms eenzaam voelt. Het project Bankcontact invasie is een initiatief van Compagnie Krak.

www.compagniekrak.be

'Hoe kan ik helpen?'

Maak het verschil in 5 concrete stappen

Je maakt je zorgen om de geestelijke gezondheid van een 65-plusser in je omgeving. Wat nu? De BLIZZ-methode helpt je om op een warme en doordachte manier te reageren: Benaderen, Luisteren, Informatie geven, Zoeken naar hulp en Zoeken naar ondersteuning.

STAP 1:

BENADER MET AANDACHT

- ✓ Kies een rustige, vertrouwde omgeving zonder veel prikkels.
- ✓ Neem emoties serieus, ook als je ze niet meteen begrijpt.
- ✓ Wees geduldig en respectvol: betuttel niet, geef iemand keuzes waar mogelijk.
- ✓ Spreek kalm, beweeg traag bij onrust of verwarring.

STAP 2:

LUISTER ACTIEF

- ✓ Neem tijd en zorg voor zo min mogelijk afleiding (gsm uit!).
- ✓ Toon openheid: maak oogcontact, knik, glimlach. Een zachte aanraking kan helpen.
- ✓ Laat stilte toe. Duw het gesprek niet vooruit. Je aanwezigheid is vaak al waardevol.
- ✓ Herhaal of vat samen om te tonen dat je luistert.
- ✓ Erken gevoelens zonder meteen oplossingen aan te reiken.
- ✓ Check of je het goed begrepen hebt. "Klopt het dat ..."
- ✓ Sluit geruststellend af. Bedank de ander om te delen. Vertel dat hij of zij er niet alleen voor staat.

STAP 3:

GEEF HELDERE INFO

- ✓ Kies een geschikt moment waarop iemand openstaat voor informatie.
- ✓ Hou het kort en duidelijk. Het doel is geruststellen, niet overweldigen. Vermijd een ingewikkelde, medische uitleg.
- ✓ Rustig herhalen is nodig bij vergeetachtigheid of verwarring.
- ✓ Gebruik visuele hulpmiddelen zoals pictogrammen of schema's.
- ✓ Vermijd zware of negatieve taal (zoals: 'psychische ziekte'), druk ('je moet...') of schuldgevoelens ('je zou toch beter moeten weten').

STAP 4:

ZOEK SAMEN NAAR HULP

- ✓ Verwijs door naar professionele hulpverleners zoals de huisarts, een (eerstelijns)psycholoog, buurtzorg of het CAW. 'De huisarts kan je doorverwijzen naar iemand die hierin gespecialiseerd is.'
- ✓ Bied aan om een afspraak te regelen of mee te gaan.

STAP 5:

ONDERSTEUN OP ANDERE MANIEREN

- ✓ Versterk het sociaal netwerk: help contact met familie, burens of vrienden te versterken of herstellen.
- ✓ Zoek toegankelijke ontmoetingsplekken: lokale dienstencentra (LDC), hobbyclubs, vrijwilligerswerk ...
- ✓ Stel activiteiten voor: wandelen, koken, tuinieren, muziek beluisteren ...
- ✓ Schakel een *buddy* in. Er bestaan projecten waarbij vrijwilligers op bezoek komen.
- ✓ Bied praktische hulp aan: vervoer, opzoekwerk, inschrijvingen ...
- ✓ Zorg voor nabijheid: wees betrouwbaar, aanwezig en beschikbaar. Soms volstaat het al om er gewoon 'te zijn'.

“Simpel, puur
en samen:
dat is waar geluk zit.”

A woman with blonde hair, wearing a dark blue button-down shirt and a brown belt, is smiling and sprinkling cheese onto a pizza. She is holding a small object in her left hand. The background shows a kitchen with a white wall and a wooden cutting board.

Dagny Ros Asmundsdottir
over ouder worden,
innerlijke rust en haar
eerste herinnering aan aardappelen.



De Belgisch-IJslandse tv-kok Dagny Ros Asmundsdottir heeft een hart voor koken, mensen en het leven zoals het komt. Voor de 'Kijk eens onder de schil'-campagne bedacht ze een recept dat jong en oud rond de keukentafel brengt: een hartverwarmende quiche met nostalgische ingrediënten. We spraken met Dagny Ros over de schoonheid van ouder worden, hoe ze zelf in balans blijft en het belang van samen zijn.

Wat sprak je aan in deze campagne?

“Het idee om 65-plussers in de kijker te zetten raakte me meteen. Ze worden vaak wat vergeten in onze maatschappij. Mijn papa is overleden, mijn mama wordt ouder. Dan zie je hoe snel mensen aan de zijlijn belanden. En dat brengt uiteraard een zwaarte met zich mee. Dat wil ik mee aanklaarten. Uiteindelijk worden we allemaal ooit ‘oud’.”

Je maakte voor deze campagne een aardappeltaart. Wat zit er onder de schil van dat recept?

“Ik wou iets maken dat toegankelijk is voor jong en oud. Niet te hip, niet te duur. Gewoon: écht eten. Aardappelen zijn universeel, en quiche is iets waar je creatief mee kan zijn. Voor dit recept liet ik me inspireren door mijn schoonmoeder Bonnie,

die dol is op karnemelk. Een heerlijk ouderwets ingrediënt dat nog vaak gebruikt werd door haar generatie. Het opent misschien gesprekken of haalt herinneringen naar boven, en dat is precies wat ik wil bereiken: dat eten mensen samenbrengt.”

Welke rol speelt koken in jouw leven?

“Doordeweeks is het soms een sleur, maar in het weekend leef ik op in de keuken. Samen met mijn man koken voor vrienden of familie, daar krijg ik energie van. Het hoeft niet fancy te zijn. Een simpele spaghetti en wat kaarsen op tafel doen al wonderen. Onze keuken is echt het hart van ons huis. Koken is ook iets wat generaties kan verbinden met elkaar. Zo kreeg ik jaren geleden een boekje vol handgeschreven recepten van Bonnie.”





↓ Dagny Ros met haar
schoonmoeder Bonnie

Je straalt veel positieve energie uit. Hoe blijf jij in balans?

“Geloof me, ik heb ook mijn mindere dagen. Dan blijf ik in pyjama, lees ik een boek of kijk ik een serie. Even volledig cocoonen, en de dag erna opnieuw proberen. Ik hou me wel vast aan mijn levensstijl: gezond eten, bewegen, realistische doelen stellen. En ik luister graag naar podcasts over gezondheid, dat inspireert me.”

Hoe herken jij het moment waarop je moet vertragen?

“Vroeger was ik een extraverte spring-in-’t-veld: dansen, festivals, altijd aan. Tot mijn lichaam stop zei en ik in een burn-out viel. Sindsdien voel ik veel beter aan wanneer ik over



Uiteindelijk worden we allemaal ooit ‘oud’. Ik wil mee aanklaarten hoe snel mensen aan de zijlijn belanden.

mijn grens ga en durf ik ook nee te zeggen. Ik verdien nu minder, maar ik ben gelukkiger. Minder materieel, meer leven. En ja, dat is zeker een privilege, maar het is ook een keuze. Bewust omgaan met je energie en milder zijn voor jezelf.”

Hoe belangrijk is geestelijke gezondheid voor jou?

“Heel belangrijk. Het leven gaat met ups en downs, en ik ben best gevoelig aan de seizoenen. Winters zijn bijvoorbeeld lastiger voor mij. Maar ik heb geleerd om goed voor mezelf te zorgen: voldoende slaap, gezonde voeding ... En vooral: kleine dingen inplannen om naar uit te kijken. Wandelen met mijn hond, of op zondag samen koken met mijn gezin en schoonouders. Dat zijn mijn ankers. Ik zeg het ook vaak tegen mijn kinderen: ‘Hou onder controle wat je kan controleren, dat is je basisweerstand.’”

Wordt geestelijke gezondheid besproken in jouw familie?

“Niet echt, vroeger toch niet. Pas na mijn tienerjaren begon dat wat open te breken. Maar een goeie babbel met een kop koffie kan al veel doen. Tijdens de coronaperiode heb ik vaak gepraat met een 90-jarige vrouw in mijn buurt. Ze had de oorlog meegemaakt, en ik leerde zó veel van haar. Die gesprekken waren zo waardevol, voor ons allebei. Ook in mijn gezin vind ik het vooral belangrijk dat we blijven praten met elkaar.”

Wat zou je je oudere zelf willen meegeven?

“Ik bereid me daar nu al op voor. Niemand zegt het luidop, maar naarmate je ouder wordt, voel je je soms minder gezien. Zeker als vrouw, met hormonale veranderingen en de menopauze. Daarom zorg ik nu al goed voor mijn lichaam én geest. Ik wil later graag nog kunnen gaan wandelen, yoga doen en uiteraard lekker koken. Of ik nu rimpels heb of een buikje, dat maakt me niet uit, zolang ik maar kan blijven genieten. Ook na je 65ste heb je recht op een gelukkig leven.”

Tot slot: wat is je mooiste aardappelherinnering?

“Als kind, tijdens de zomers in IJsland, plukten mijn vriendjes en ik aardappelen in de moddervelden. Met de zon op onze snoet speelden we spelletjes als ‘aan welke stengel hangen er de meeste aardappelen?’. ’s Avonds aten we die aardappelen dan met schil, veel boter en zeezout. Puur natuur. Die smaak, die eenvoud, dat is geluk.”

Tekst: Lola Obasuyi
Foto's: Karl Bruninx

“

*Dat eten mensen
samenbrengt — dat
is wat ik wil bereiken.
Een simpel gerecht
kan herinneringen
oproepen en
gesprekken
openen.*



**'KIJK EENS
ONDER DE SCHIL'-
AMBASSADEUR
DAGNY ROS**





Aardappeltaart met zalm en spinazie

**AMBASSADEUR DAGNY ROS ASMUNSDOTTIR
BEDACHT SPECIAAL VOOR DE CAMPAGNE
'KIJK EENS ONDER DE SCHIL' EEN AARDAPPELGERECHT!**



EEN HARTIGE, VOEDZAME QUICHE ZONDER DEEG. MAKKELIJK TE MAKEN EN IDEAAL OM RESTJES UIT DE KOELKAST TE VERWERKEN.



INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 10 à 12 vastkokende Belgische aardappelen
- 1 prei (in stukjes gesneden)
- 1 rode ui (fijngesneden)
- 2 flinke handen verse spinazie
- 350 à 400 g verse zalm (in blokjes)
- 2 middelgrote eieren
- 1 dl karnemelk
- 1 dl room (optioneel)
- 1 handvol geraspte kaas naar keuze
- verse dille
- boter of olie om in te bakken
- zout en peper

Bereiding

1. Aardappelen bereiden: Schil de aardappelen, kook ze tot ze gaar zijn en plet ze daarna grof met een vork. ■ Leg bakpapier in een ovenschaal en verdeel de geplette aardappelen als een bodem, zoals bij een quiche.

2. Groenten stoven: Verhit een beetje boter of olie in een pan. ■ Stoof hierin de prei en rode ui zachtjes aan. Kruid met zout en peper. ■ Voeg de spinazie toe en roer kort (1 à 2 minuten), tot ze net begint te slinken.

Verdeel dit mengsel over de aardappelbodem.

3. Zalm toevoegen: Strooi de blokjes zalm boven op de groenten. ■ Kruid met wat extra peper, zout en verse dille.

4. Ei-roommengsel: Klop de eieren los met de karnemelk en eventueel de room. ■ Giet dit mengsel over de zalm en groenten. ■ Strooi de geraspte kaas erover.

5. Bakken: Zet de taart in een voorverwarmde oven (180°) en bak gedurende **20 à 25 minuten**, tot de bovenkant goudbruin en lichtjes stevig is.



INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 2 à 3 dl volle Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook (gepeld)
- 1 handje verse dille
- 1 handje verse munt (of vervang door peterselie of basilicum)
- het sap van een ½ tot 1 limoen of citroen (naar smaak)
- 1 eetlepel honing
- zout en peper

EXTRA SAUSJE

Een frisse, kruidige saus die perfect past bij de aardappeltaart.

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten samen in een blender of hoge maatbeker.

2. Mix tot een gladde, frisse saus.

3. Proef en breng verder op smaak met extra citroensap, kruiden, zout of peper indien gewenst. ■ Serveer de saus gekoeld bij de aardappeltaart voor een frisse toets.

Variatie- ideeën

Deze taart is ideaal om mee te variëren: probeer eens met witte asperges, gerookte forel, spekblokjes of restjes gegrilde groenten. Denk aan een pizza of een klassieke quiche, alles kan!



Hoe goed zit jij in je



Schil?

We vinden het een stuk gemakkelijker om te spreken over fysieke klachten zoals pijn of een gebroken been, dan om te praten over wat er in ons hoofd omgaat. Toch is het belangrijk om ook onze gedachten en gevoelens de aandacht te geven die ze verdienen.

Op deze pagina vind je enkele vragen die je kunnen helpen om als vriend, familielid, buur of hulpverlener het gesprek te openen over kopzorgen. Je kan deze vragen ook aan jezelf stellen en bewust even stilstaan bij je eigen geestelijke gezondheid.

De vragen zijn bedoeld als **gespreksstarters**. Ze helpen om het gesprek op gang te brengen over hoe het écht met de ander of met jezelf gaat. Er zijn geen foute antwoorden.

Wie weet opent een eenvoudig gesprek wel de deur naar meer begrip, steun of verbinding.

TIP

voor wie op z'n eentje over deze vragen heeft nagedacht: Het kan fijn zijn om je antwoorden te delen met iemand uit je dichte omgeving of indien nodig met een professionele hulpverlener. Een goed gesprek kan deugd doen.

Wat betekent 'goed in je vel zitten' voor jou?

Wat vraagt of vreet energie?

Wat kunnen anderen doen om je te ondersteunen als je het moeilijk hebt?

Waar in je lichaam voel je het wanneer je je niet goed in je vel voelt?

Hoe draag je zorg voor jezelf als het je even te veel wordt?

Wat geeft jou kracht?

Wanneer heb je voor het laatst gehuild?

Waar haal je voldoening uit?

Wat was het laatste waar je wakker van lag?

Hoe voel je je de laatste tijd?

Wat maakt je gelukkig, of juist bezorgd?

Hoe kan iemand aan jou merken dat je je niet goed voelt?

Waar ben je dankbaar voor?

Wat doe je als je je minder goed voelt?

A man with a bald head and a friendly smile is juggling several golden-brown potatoes in the air. He is wearing a dark blue t-shirt with a colorful abstract graphic and light blue jeans. His arms are raised, and his legs are in a dynamic pose, with one leg bent and the other extended. The background is a lush green field of potato plants under a bright blue sky with scattered white clouds. The overall mood is joyful and energetic.

"Het is zeker geen
verloren zaak om
aansluiting te
blijven zoeken bij
de samenleving.
Geloof me: je kan het
gat nog dichtrijden,
zolang je maar in
beweging blijft."

Chasse Patate



**'KIJK EENS
ONDER DE SCHIL'-
AMBASSADEUR
MICHEL**

Wieliercommentator en Te Gek!?-ambassadeur Michel Wuyts (68) heeft op zijn parcours al behoorlijk wat wind tegen gekregen. Het sterkt hem in zijn engagement voor meer dialoog rond psychisch welbevinden en zijn pleidooi om in beweging te blijven.

“De avonden duren vreselijk lang wanneer je alleen bent”, zei mijn vader zaliger ooit. Die zin is me altijd bijgebleven. Misschien wel omdat het één van de weinige keren was dat hij sprak over de eenzaamheid die hem overviel na de dood van mijn moeder. Mijn vader heeft het grootste deel van zijn leven trouw voor mijn moeder gezorgd. Zij leed aan bipolariteit, een stemmingsstoornis. Het betekende dat korte manische episodes zich in ons huis afwisselden met lange, gitzwarte periodes. Als kind liep ik voortdurend op eieren en werd ik een kei in dingen verbergen. Elke kleine tegenslag kon immers een nieuwe inzinking veroorzaken. Zo kon een 8,5 op tien op mijn rapport er al voor zorgen dat mijn moeder op de balustrade ging

staan, dreigend om te springen. Dat is echt gebeurd. Ik was toen amper zes.

Maar goed, als kind wist ik niet beter dan dat dit een normale gezinssituatie was. In de jaren zestig werd er simpelweg niet gesproken over psychische problemen. *‘De vuile was werd niet buiten gehangen’*. Rond psychische kwetsbaarheid hing een groot stigma. Een depressie, daar konden mensen zich nog iets bij voorstellen, maar een bipolaire stoornis? Dat was ongekend, en dus niet ‘normaal’. Mijn moeder weigerde dan ook om zich te laten behandelen door een psychiater. Mijn vader hield alle problemen binnenshuis. Zelfs onze naaste burens wisten van niets. Het resultaat was dat het

sociale leven van mijn ouders helemaal afbrokkelde. En toen mijn moeder in 2002 plots overleed, gleed ook mijn vader weg in een zware depressie, gekenmerkt door isolement en alcoholmisbruik.”

PRATEN IS GOUD

“Enkele jaren geleden werd ik uitgenodigd om op een congres voor zo’n vijfhonderdtal mensen te spreken over de psychische problemen van mijn moeder. Hoewel ik zelf niet kamp met een dergelijke problematiek, heeft de ziekte van mijn moeder ons hele gezin getekend. Die dag heb ik aan den lijve ondervonden hoe louterend het is om te praten over geestelijke gezondheid. Voor mezelf, maar vooral voor anderen.



Wanneer iemand als ik, met enige bekendheid, openhartig spreekt over zo'n gevoelig thema, verlaagt dat de drempel voor anderen om te praten. De reacties na mijn verhaal waren overweldigend. Je kon aan de mensen zien hoeveel deugd het hen deed om zich erin te herkennen én om zelf hun ervaringen te delen.

Om die reden heb ik niet getwijfeld op de vraag om als ambassadeur van Te Gek!? de deur open te zetten voor meer dialoog. Zeker in mijn generatie - ik demarkeer richting zeventig - is het taboe rond psychisch welbevinden nog groot én zijn de problemen niet min. Velen van ons hebben nooit geleerd om te praten over gevoelens. En tegelijk is de samenleving

behoorlijk hard voor 65-plussers. Zo heb ik zelf beroepsmatig ondervonden hoe het voelt om afgeschreven te worden, terwijl je verhaal nog niet is uitverteld."

DE JUS VAN HET LEVEN

"Overheid, bedrijven, media. Ze hebben allemaal een rol te spelen in het beter ondersteunen van 65-plussers. Onze groep wordt almaar groter én ouder. We mogen niet in de kou blijven staan. Het klopt: ervaring wordt niet altijd naar waarde geschat. De toenemende digitalisering maakt dat er minder sociaal contact is dan ooit. En het valt me op hoe het in veel dorpen tegenwoordig zoeken is naar een café dat uitnodigt tot samenzijn. Ik begrijp dus best

"Hoewel ik zelf geen psychische problemen heb, heeft de ziekte van mijn moeder ons hele gezin diep getekend."

dat het voor oudere mensen soms onhaalbaar of zinloos lijkt om aansluiting te zoeken bij de jeugdige kopgroep die de koers van het leven domineert. *Chasse Patate*.

Toch is het geen tevergeefse daad om alsnog op de fiets te springen. Niet alleen de samenleving, ook wijzelf moeten initiatief blijven nemen om mee te draaien. *We moeten blijven schudden aan de boom*. Je kan het gat heus nog dichtrijden. Je moet alleen wel in beweging blijven. Fysiek én psychisch. Vandaag loop ik geen marathons meer, maar ik stap ze wel. En tijdens al

dat wandelen wordt er gepraat. Écht gepraat, terwijl ik nog steeds nieuwe stukjes prachtige natuur in Vlaanderen ontdek. *Mindful*.

Ik verslind ook nog dagelijks de kranten. Zo blijf ik op de hoogte van wat er leeft in de wereld. En ik zoek bewust contact met mensen uit de buurt. Ook met jongere mensen. Want precies die synergie tussen jong en oud geeft begrip en levenslust. Dat is de *jus* van het leven.”

Tekst: Astrid Van der Schueren

Foto's: Dufoto Photography

“Ik zoek bewust contact met mensen uit de buurt, ook met jongere mensen. Want precies in die uitwisseling tussen generaties schuilt zoveel kracht. Ze brengt herkenning, begrip én goesting om verder te gaan. Dat is voor mij de echte *jus* van het leven.”



Wegwijs in het hulplandschap

Iedereen heeft wel eens hulp nodig, zeker als het psychisch wat moeilijker gaat. Gelukkig bestaan er verschillende vormen van ondersteuning en hulp. Deze infographic geeft je een kort overzicht, zo weet je snel waar je terecht kan. Meer info vind je op www.onderdeschil.be.



Zorg in je directe omgeving

Dit gaat over zelfzorg en ondersteuning en zorg die je krijgt van familie, vrienden of via activiteiten in je buurt.

Zorgen voor jezelf

Vaste gewoontes

Probeer routine in je dagelijks leven te creëren door bv. op vaste tijden te slapen en te eten.

Gezond leven

Beweeg regelmatig en eet gezond.

Ontspanning

Neem tijd om te ontspannen bv. met een hobby of iets anders dat je leuk vindt.

Sociale contacten

Zorg voor regelmatige ontmoetingen met anderen.

Hulp vragen

Het is oké om hulp te vragen als je het nodig hebt.

Hulp van mensen om je heen

Je hoeft het niet alleen te doen. Ook vrienden, familie, burens ... kunnen je steunen met een luisterend oor of helpende hand. Soms doen ze dat als mantelzorger, door regelmatig extra zorg of ondersteuning te bieden. Daarnaast zijn er ook plaatsen waar je mensen kan ontmoeten die gelijkaardige ervaringen hebben, denk aan praatgroepen of lotgenotencontact.

Zorg waar je zonder doorverwijzing terecht kan

Hulp door hulpverleners dicht bij huis en waar je gewoon zelf naartoe kan stappen.

Huisarts

Hulplijnen via telefoon of internet zoals
Tele-Onthaal en de
Zelfmoordlijn 1813

(Eerstelijns)psycholoog – zowel voor
korte als langer durende behandeling

Psycholoog in het woonzorgcentrum,
wijkgezondheidscentrum (WGC) of
lokaal dienstencentrum (LDC) of op
zelfstandige basis

Zorg met doorverwijzing

Gespecialiseerde hulp waar je terecht kan met een doorverwijzing, bv. via je huisarts.

Centrum Geestelijke Gezondheid (CGG)

Mobiel behandelteam aan huis

(Psychiatrisch) ziekenhuis (PAAZ en PZ)

Psychiatrisch centrum (PC)

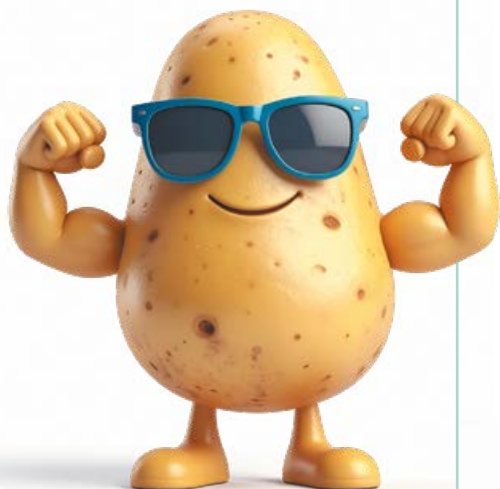
Psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT)

Wist je dat ...

... de aardappel zo'n **7.000 jaar geleden** ontstond langs het Andesgebergte in **Zuid-Amerika**, voornamelijk in het huidige Peru en Chili? Sinds de 16de eeuw wordt de aardappel ook geteeld en geconsumeerd in Europa.



... '**bintje**' vernoemd werd naar een meisje? Deze populaire aardappelsoort werd in 1905 vernoemd naar **Bintje Jansma**, een slimme leerlinge van de kweker.



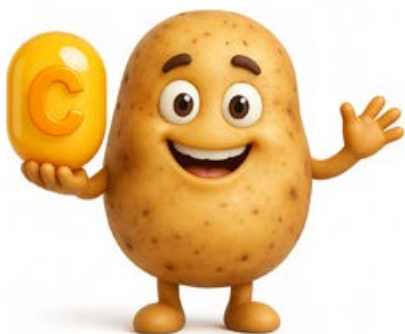
... aardappelen een **bron van energie** zijn, en boordevol **vezels, vitamines** en **mineralen** zitten? Daarnaast bevatten ze geen vet en bestaan ze voornamelijk uit water. Een gezonde keuze dus waarmee je eindeloos kan variëren in de keuken!

... aardappelen vroeger **met de hand** werden gerooid? Om de oogst op tijd binnen te halen, hielp het hele gezin mee, ook de kinderen. Omdat velen daardoor school misten, werd een officiële vakantie ingevoerd: de **herfstvakantie!**



... de aardappel de **eerste groente** is die **in de ruimte** werd gekweekt? In 1995 lukte het astronauten op de Space Shuttle Columbia om vijf aardappelen te laten groeien tijdens een ruimtevlucht.

... de **langste friet ooit** meer dan **11 meter lang** is? Dat is zo lang als een lijnbus!



... aardappelen **echte vitamine C-bommen** zijn? In een aardappel zit maar liefst een derde meer vitamine C dan in een sinaasappel. Vitamine C helpt onder andere bij het behouden van een goed immuunsysteem, ondersteunt het energieniveau en kan bijdragen aan een betere gemoedstoestand.

... aardappelen vroeger werden beschouwd als **geneeskrachtige hulpmiddelen**? Sommigen geloofden dat het plaatsen van schijfjes rauwe aardappel in sokken kon helpen tegen verkoudheid en griep. Wetenschappelijk bewijs hiervoor ontbreekt echter.



... er **duizenden soorten** aardappelen bestaan? In België en Nederland worden er 200 verschillende soorten geteeld.

... **chips per ongeluk zijn uitgevonden** door een boze kok? In 1853 serveerde George Crum extreem dunne, krokante aardappelschijfjes na een klacht van een klant over te dikke aardappelen.



... Belgen gemiddeld **18,6 kg aardappelen** per persoon **per jaar** eten?



... aardappelen nog steeds de **favoriete 'maaltijdbegeleiders'** zijn van Belgen? Uit een studie van het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) blijkt dat gekookte aardappelen tijdens de week favoriet zijn, in het weekend zijn dat frietjes.

"Vroeger hadden wij daar geen woordenschat voor."

ZUSTER STEFANA



Hard werken en doorgaan: dat was het motto voor heel wat van onze huidige 65-plussers toen ze jonger waren. Veel van hen leerden nooit hun gevoelens te uiten. "Het was niet toegestaan om je emoties te delen, we leerden ze juist onderdrukken. Maar dat breekt je vroeg of laat". Aan het woord is zuster Stefana (88), zij ging als jonge vrouw het klooster in. Ze deelt de ervaringen en obstakels in haar leven en hoe ze hiermee heeft leren omgaan.





“Als kind van een grote boerenfamilie werkte ik altijd hard mee op het land en in de boerderij. Op school behaalde ik goede cijfers en ik droomde ervan lerares te worden. Maar dat wilde mijn moeder niet, omdat je toen als lerares vrijgezel moest blijven. Zelf wilde ik ook een gezin stichten, dus die droom liet ik varen. In plaats daarvan zorgde ik voor mijn grootmoeder en ging ik na haar overlijden ‘dienen’ bij een industrieel. Uiteindelijk vond ik mijn roeping en vertrok ik naar het klooster.”

“Ook in het klooster zag men mijn harde werk en al snel kreeg ik de verantwoordelijkheid over de keuken. Ik wilde eigenlijk liever verder studeren, maar daar mocht ik zelf niet over beslissen. Je moest tevreden zijn met wat je kreeg. Op een bepaald moment veranderde de wetgeving en werd een koksdiplooma vereist voor mijn functie als keukenverantwoordelijke. Plotseling had ik een leidinggevende en verloor ik alle autonomie over mijn werk. Dat was een zware klap, zeker na jarenlang keihard werken. Ik kreeg een burn-out en een depressie. Het leek onbeduidend, maar vanbinnen ging ik kapot.”

“*Gelukkig kreeg ik hulp van een psychologe van de kloostergemeenschap. Zij zag dat ik te veel hooi op mijn vork nam en vooral bezorgd was om anderen.*”

Ze ontdekte dat er veel in mij zat dat geen ruimte kreeg om te groeien. Ik ging studeren en raakte er uiteindelijk weer bovenop.”

Onverwerkte emoties komen bovendrijven

“Als je ouder wordt, heb je meer tijd om na te denken en komen er zaken naar boven waar je nooit eerder bij stilstond. Wij hadden vroeger niet de woorden om over onze gevoelens te praten. Het was ook niet toegestaan om ze te uiten.

“*We leerden om onze emoties te onderdrukken. Ik zie dit ook bij leeftijdsgenoten, ze willen hun gevoelens niet bespreken met anderen. Het heeft vaak te maken met schaamte. Maar onverwerkte emoties komen naar boven als je ouder wordt en dat leidt tot frustraties.*”

Dat zorgt er dan weer voor dat je minder vriendelijk bent en dat je vastloopt in relaties. Dingen opkropen zal je vroeg of laat breken.”

Je gevoelens delen is een eerste stap naar rust

“Gevoelens leren uiten is een eerste stap in het leren omgaan met je problemen. Het maakt dat je je schuldgevoel een plaatsje kan geven. Gesprekken met een psycholoog of iemand die je vertrouwt zijn spiegels die je worden voorgehouden. Je krijgt inzichten die je toelaten om situaties anders aan te pakken. Het helpt je na te denken over wat je zelf kan doen om de situatie te veranderen.”

“Ik raad iedereen aan om in gesprek te gaan en je gevoelens te delen. Het helpt je vooruit als mens. Je kan pas echt gelukkig worden als je rust hebt gevonden. Een psycholoog kan je daarbij helpen!”

Tekst: Tom Baele

ZIJ MAKEN HET VERSchil



Psycholoog **Saffira** en psychiatrisch verpleegkundige **Laura** gaan thuis langs bij Rita (79 jaar), wiens echtgenoot onlangs is overleden. Rita hoort sinds kort stemmen en eet erg weinig. Zelf kan ze niet naar het ziekenhuis gaan voor een behandeling. Saffira en Laura behoren tot het Oudreachteam, een mobiel (crisis)team voor ouderen uit Leuven met een psychische kwetsbaarheid.

Foto: Dries Rengle

Patattenbabbels met Wilfriet en Patatrack

PATATRICK:

Amai Wilfriet, ge ziet eruit als een afgegoten patat. Wat schilt er?

WILFRIET:

Ik zit in de patatten, jong!

PATATRICK:

Maar Wilfriet toch, Wat nu?

WILFRIET:

't Is dat ik het zout op mijn patatten niet meer verdien. Met dat klein pensioentje.

PATATRICK:

Ge moet gij niet altijd meer kunnen dan patatten eten ze. Mijn baas zei altijd 'de domste patatten zijn de dikste patatten', dus wie weet Patatrack, is er nog hoop!

WILFRIET:

Haha, chance dat gij me weer recht trekt. De andere burens zouden in de patatten vallen van mijn gezaag.

PATATRICK:

Och, laat ze. Als ze klagen, zeg gewoon: "Ga patatten planten!"

WILFRIET:

Patatrack, Gij zijt toch echt te gek!



Illustratie: Lore Mechelaere

WILFRIET:

Zeg Patatrack, ge kijkt alsof ge in de puree zit. Zeg ne keer, wat zit er onder de schil?

PATATRICK:

Man, ik zit erin tot over m'n oren! Mijn baas heeft me tussen de soep en de patatten gezegd dat 'k dit weekend moet komen werken, maar ons Marcella gaat daar niet mee kunnen lachen hé.

WILFRIET:

Ai, dat klinkt alsof hij weer de hete patat doorschuift.

PATATRICK:

Ja, altijd! Wedden dat Marcella me een patat gaat geven?

WILFRIET:

Tja Patatrack, ge zijt nog niet aan de nieuwe patatten zulle!

PATATRICK:

Ik weet het. Als ik eraan denk, moet ik alweer mijn patatten gaan afgieten.

WILFRIET:

Tja, het leven is geen frietkot, Patatrack. Maar als ge wilt, trek ik straks een pintje open. Dan spoelen we die puree wel door.

PATATRICK:

Doe maar! Al moet ik wel oppassen dat ik niet weer zo zat word als een patat, want dan zal ons Marcella ook weer niet content zijn.

Puzzeltijd

WOORDZOEKER

B	C	Y	A	N	G	S	T	B	X	U	H	U	L	P
D	F	A	M	I	L	I	E	Z	W	Y	R	P	S	F
K	E	K	O	P	Z	O	R	G	E	N	A	Y	I	S
O	L	P	Z	R	Q	N	P	D	F	J	C	W	Z	C
B	M	U	R	V	S	R	P	O	O	H	J	G	I	H
A	G	R	I	E	E	F	W	Y	O	U	W	Q	P	I
V	N	E	L	E	S	N	P	L	R	I	E	B	N	L
C	I	E	W	N	Z	S	O	U	S	S	L	O	E	L
N	G	S	H	Z	A	O	I	N	O	A	Z	N	T	E
J	E	A	C	A	G	Y	R	E	O	R	I	E	A	N
B	W	L	E	A	H	O	O	F	D	T	J	D	R	T
U	E	U	L	M	R	F	L	O	R	S	N	N	P	I
R	B	O	X	D	I	E	H	D	N	O	Z	E	G	L
E	D	P	U	E	H	N	E	R	E	T	S	I	U	L
G	V	R	K	I	Z	C	S	L	A	A	P	R	C	O
X	V	O	E	D	S	E	L	M	L	E	O	V	E	G

Angst
Hulp
Depressie
Psycholoog
Huisarts
Puree

Eenzaam
Luisteren
Hoop
Schillen
Praten
Familie

Vrienden
Beweging
Voedsel
Welzijn
Kopzorgen
Gezondheid

Hoofd
Slaap
Gevoel

REBUS

l +  - i +  p = v
 k = w +  o = j
 + h  + d

-

SUDOKU

1					4	6		7
2		4					9	
7				3				
					9			5
9	1				8			2
	5		3	6		9		
				5	7			
8			9	1		4		
				4				

KRUISWOORDRAADSEL

HORIZONTAAL

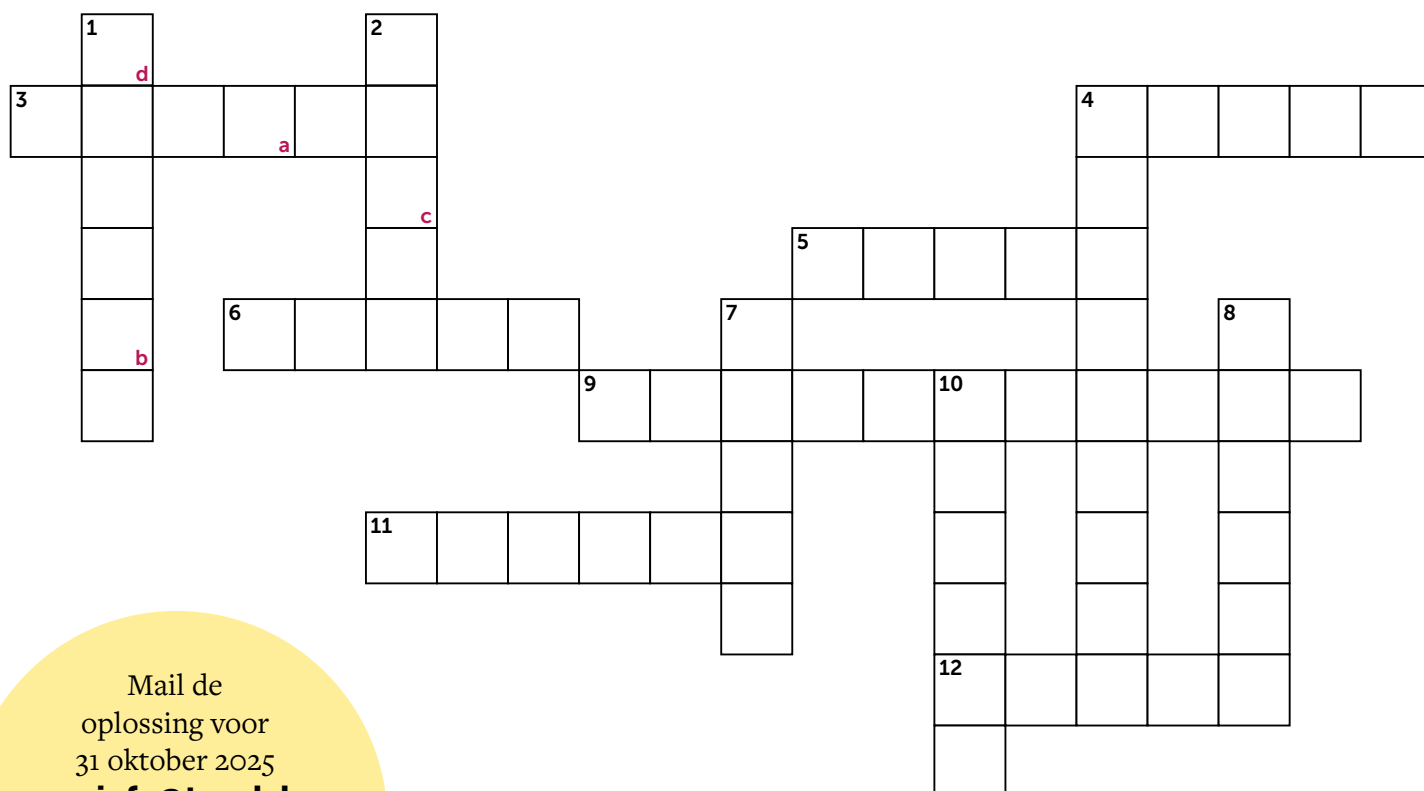
3. Ovenschotel met bruine, knapperige korst (vaak met aardappelen)
4. In de ... zitten
5. Voornaam van de kok die het campagnerecept maakte
6. Waaruit bestaat een aardappel voor het grootste deel?
9. Onprettig gevoel dat verwijst naar het gemis van betekenisvolle relaties en connecties
11. Wereldberoemde aardappel, wordt vaak gebruikt om frietjes van te maken
12. Naam van onze campagne: 'Kijk eens onder de ...'

VERTICAAL

1. Rolvormige gefrituurde snack met vulling, omhuld door laagje paneermeel
2. Gevoel dat je ervaart bij een (vermeende) bedreiging
4. Synoniem voor 'geestelijk'
7. Gebergte in Zuid-Amerika waar de aardappel zijn oorsprong vindt
8. Voornaam ambassadeur 'Kijk eens onder de schil'
10. Discriminatie op basis van leeftijd (Engelse term)

TIP:

Sommige oplossingen kan je ontdekken door de artikels in dit magazine te lezen!



Mail de oplossing voor 31 oktober 2025 naar **info@tegek.be** met als titel 'Oplossing kruiswoordraadsel' en maak kans op een leuke verrassing!

OPLOSSING



Wat Schilt er?

Draag kopzorgen niet alleen.

Praten kan helpen.

Luisteren ook.

Op **www.underdeschil.be** vind je tips als je zelf met iets zit én ontdek je hoe je iemand kan helpen.



KIJK
EENS
ONDER
DE
Schil

Tu GEEK!? KOPZORGEN
BIJ 65-PLUSERS
BESPREEKBAAR MAKEN