

SPREKERS TE GEK!?-CAMPAGNE 'KIJK EENS ONDER DE SCHIL'

Ouder worden brengt veel moois met zich mee, denk aan wijsheid en ervaring. Toch kunnen er ook uitdagingen ontstaan, zoals een verminderde fysieke gezondheid, een opeenstapeling van verlieservaringen, somberheid, geheugenproblemen, angst of eenzaamheid. Geestelijke gezondheidsklachten en -problemen komen bij 65-plussers vaker voor dan men denkt. Daarom lanceert Te Gek!? 'Kijk eens onder de schil', een campagne rond geestelijke gezondheid bij ouderen (65-plussers).

In het kader van deze campagne adviseren wij vrijblijvend enkele sprekers die dit thema op een toegankelijke en boeiende manier brengen in de vorm van een lezing of vorming.

Heb je interesse in één of meerdere sprekers? Contacteer ons via info@tegek.be voor contactinformatie.

Prof. Dr. Mathieu Vandenbulcke

Ouderenpsychiater & diensthoofd Ouderenpsychiatrie UPC KU Leuven

Rimpelingen in het hoofd van ouderen

Iedereen droomt ervan om oud te worden met een rustig gemoed en een heldere geest, maar het is niet aan iedereen gegeven. Tijdens deze lezing ontdek je zowel de kracht van het ouder wordende brein als wat er mis kan lopen in het hoofd op latere leeftijd. Aan de hand van jarenlange expertise en meeslepende verhalen brengt de spreker de wetenschap over geestelijke gezondheid bij ouderen tot leven.

Dr. Tom Vermeulen

Verpleegkundig onderzoeker aan Universiteit Antwerpen en Holistisch therapeut,

Als we ouder worden, verandert er veel in ons leven. Nieuwe uitdagingen kunnen ontstaan, zowel fysiek als mentaal. Geestelijke gezondheid speelt een cruciale rol in hoe we ons voelen, functioneren en genieten van het leven. Het is daarom belangrijk om niet alleen voor je lichaam te zorgen, maar ook voor je geest. Maar wat betekent dat precies?

Lucas Van de Ven

Klinisch ouderenpsycholoog UPC KU Leuven

1. Troost

Over ouderdom, zorg en psychologie: Over senioren horen we gelukkig tal van optimistische, zelfs vrolijke berichten. Helaas is een 'probleemloze oude dag' niet voor iedereen weggelegd. Zo is er het overlijden van een geliefde, onzekerheid en angst, gezondheidsproblemen, depressieve klachten of moeilijk oplosbare familiale conflicten. Sommigen worden getroffen door dementie. Dan heeft men troost nodig. Vanuit de dichte omgeving, maar vaak ook vanuit de professionele hulpverlening.

2. Voor mantelzorgers

Als koppel samen oud worden heeft tal van voordelen. Maar deze positieve zaken komen onder druk te staan wanneer een van de twee lijdt aan een zware chronische aandoening. De mantelzorger kan dan onder stress komen te staan: zo is er de zorgstress met het opnemen van tal van verzorgingstaken. Maar daarnaast kan er ook spanning bestaan tussen de patiënt en die centrale zorgdrager.

Prof. Dr. Jessie Dezutter

Hoofddocent Psychologie KU Leuven

3. Levenszin of levensmoe: Een opdracht voor zorgverleners (voor zorgprofessionals)

4. Zin en betekenis in de herfst van ons leven (voor ouderenverenigingen)

Het ervaren van zin en betekenis in je leven is cruciaal om gezond ouder te worden. Maar waar vinden we die zin en betekenis en wat gebeurt er als we de goesting in ons leven verliezen? In deze lezing staan we stil bij de ervaring van betekenis in ons leven, de bronnen van betekenis als we ouder worden en wat er gebeurt als we het gevoel hebben dat ons leven er niet meer toe doet. We kijken naar levensmoeheid en naar hoe we als zorgprofessional of als mantelzorger oudere volwassenen die levensmoeheid ervaren kunnen ondersteunen.

Charlotte Brys & Prof. Dr. Christel Geerts

(Ouderen-)psycholoog en gerontoloog & gerontoloog en professor Gerontologie aan VUB

Prof. Dr. Christel Geerts en Charlotte Brys hebben een ruime ervaring op het vlak van oudere volwassenen. Zij deden onderzoekswerk, schreven boeken en gaven vooral al veel vormingen en voordrachten over uiteenlopende onderwerpen voor zowel oudere volwassenen als voor professionals en vrijwilligers die met oudere volwassenen werken. [Een volledig overzicht van mogelijke vormingen en overdrachten vind hier.](#)

Gemeenschapsgerichte interventies

Lokale coördinator GGZ Netwerk Emergo

Als lokaal bestuur, middenveldorganisatie of (hoge)school kan je één of meerdere gemeenschapsgerichte interventies over welbepaalde thema's rond mentaal welzijn organiseren in het kader van de conventie psychologische zorg in de eerste lijn. Je kan de thema's afstemmen op de noden van een bepaalde groep binnen de gemeenschap (bijvoorbeeld de burgers in je stad of gemeente, een klas, ...), waarbij er al dan niet een expliciete zorgvraag is. De gemeenschapsgerichte interventies zijn gericht op zelfzorg, veerkracht en psycho-educatie. Er wordt maximaal ingezet op preventie en laagdrempeligheid. Zo kunnen deelnemers de sessie(s) gratis en anoniem bijwonen en staat er geen limiet op het aantal sessies dat ze kunnen volgen.

Binnen de regio engageerden verschillende zorgverstrekkers zich al om het aanbod gemeenschapsgerichte interventies mee te helpen uitbouwen. [Je vindt het actuele aanbod in deze folder.](#)

KIJK EENS ONDER DE Schil

TE GEK!?

**KOPZORGEN
BIJ 65-PLUSERS
BESPREEKBAAR MAKEN**

www.onderdeschil.be
www.tegek.be/wijdoenmee