

**KIJK  
EENS  
ONDER  
DE**

**Schil**

**TE  
GEKI?**

**KOPZORGEN  
BIJ 65-PLUSSERS  
BESPREEKBAAR MAKEN**



# Overzicht

- 🍅 Waarom deze campagne?
- 🍅 Wat wordt bedoeld met 'onder de schil'?
- 🍅 Wat houdt deze campagne in?
- 🍅 Hoe kan jij mee het *verschil* maken?





**Waarom deze campagne?**

# Geestelijke gezondheid van 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**

Praat zelden of nooit  
over hun zorgen



# Stigma's en taboes

"Hoort bij ouder worden"

"Ik los het zelf wel op"

"Psychische problemen zijn een teken van zwakte"

"Ik denk dat niemand mij kan helpen."

"Het heeft toch geen zin meer om er iets aan te veranderen"

"Hulp zoeken is een teken van falen"

"Ik voel me schuldig en/of ongemakkelijk dat ik hulp moet vragen."

"Ik weet eigenlijk niet wat mij kan helpen."





Michel Wuyts

–

'Kijk eens onder de  
schil'-ambassadeur



*“Zeker in mijn generatie - ik demarkeer richting 70 – 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.”*

# Doel van de campagne

- 🍅 Bewustwording en kennis vergroten
- 🍅 Stigma's en taboes doorbreken
- 🍅 Kopzorgen meer bespreekbaar maken
- 🍅 Signalen sneller herkennen
- 🍅 Helpen de weg te vinden naar gepaste ondersteuning en hulp



**KIJK  
EENS  
ONDER  
DE**  
**Schil**

**Tu  
GEKI?**

**KOPZORGEN  
BIJ 65-PLUSSERS  
BESPREEKBAAR MAKEN**

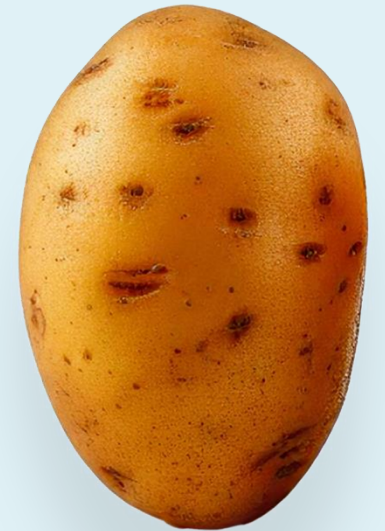


**Wat wordt bedoeld met 'onder de schil'?**

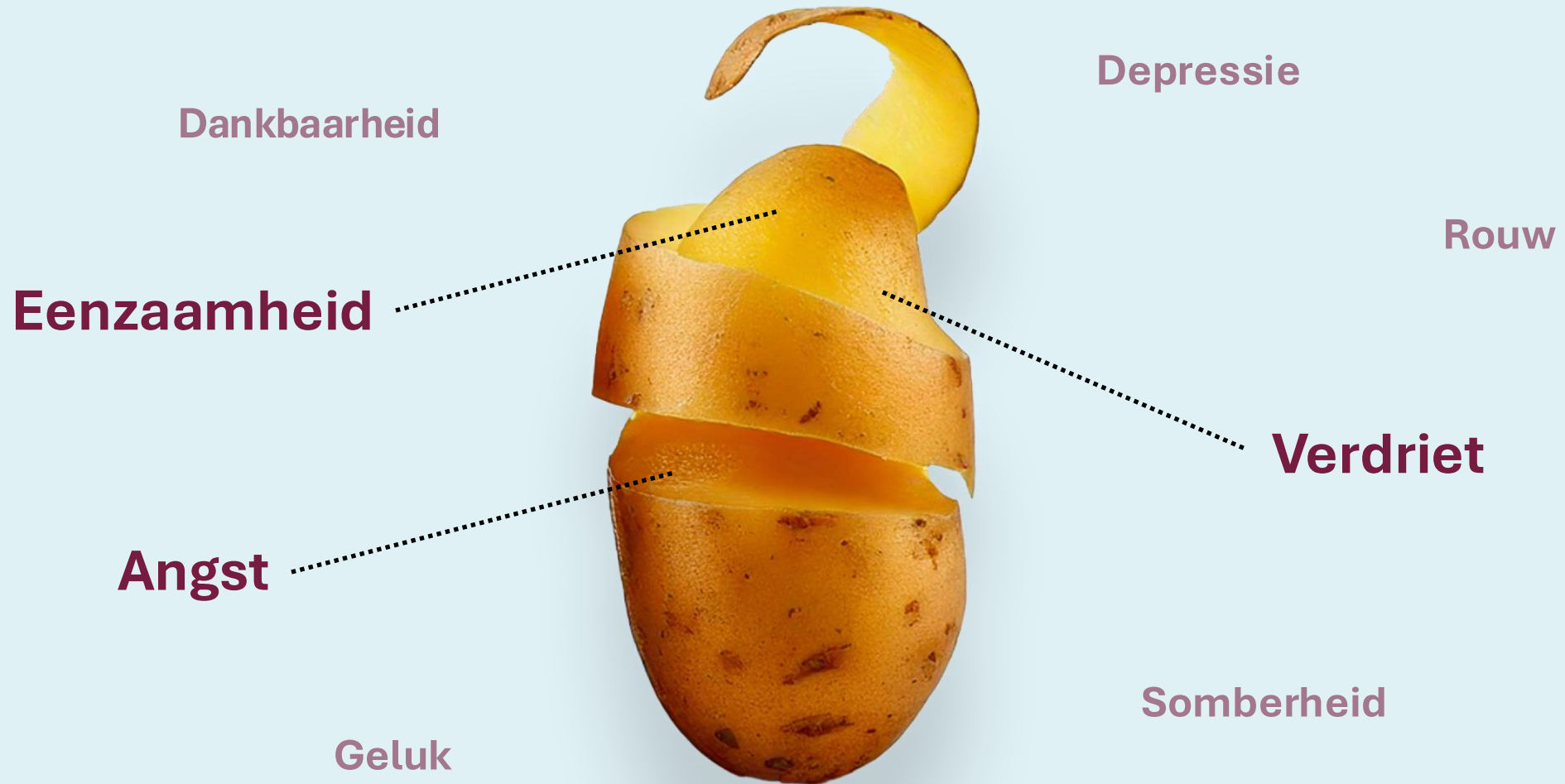
# Concept

- 🍅 Onder de schil
- 🍅 Geen enkele aardappel is hetzelfde
- 🍅 Aardappelen blijven waardevol
- 🍅 Wat *schilt* er?

→ Kijk eens onder de schil!



# Kijk eens onder de schil...





**Wat houdt deze campagne in?**

# Campagnewebsite

[www.onderdeschil.be](http://www.onderdeschil.be)

Met

- 🍌 Informatie over het thema
- 🍌 Praktische tips, getuigenissen en informatie
- 🍌 Overzicht van professionele hulp
- 🍌 En nog veel meer...



# Campagnematerialen

## Affiches en flyers



## Het 'Kijk eens onder de schil'-magazine



## Button



# Wat nog?



## Campagnegerecht 'Aardappeltaart met zalm en spinazie'



Dagny Ros en haar schoonmoeder 'Bonnie'



## Vlaamse actie 'Schilcarrousel'



En nog veel meer...

# Een terugblik op de lancering



Selah Sue  
Meter Te Gek!?

We zijn hier in Ledeberg en het is de kick-off



**Hoe kan jij mee het verschil maken?**

# Enkele tips

- 🍅 Leer signalen herkennen bij jezelf en anderen.
- 🍅 Versterk je veerkracht. Zoek naar wat jou helpt.
- 🍅 Praat erover met familie, vrienden of een professionele hulpverlener.
- 🍅 Informeer je over mogelijke hulp.
- 🍅 Blijf niet zitten met vragen. Ga op ontdekking, in alle rust en op jouw tempo.



# Hoe goed zit jij in je schil?

- 🍅 Wat betekent 'goed in je vel zitten' voor jou?
- 🍅 Hoe voel je je de laatste tijd?
- 🍅 Waar in je lichaam voel je wanneer je je niet goed in je vel voelt?
- 🍅 Hoe draag je zorg voor jezelf als het je even te veel wordt?
- 🍅 Wat kunnen anderen doen om je te ondersteunen als je het moeilijk hebt?

! Blijf er niet alleen mee zitten. Een goed gesprek kan deugd doen.



Zuster Stefana

—  
88 jaar



*“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.”*

# Signalen herkennen



Verandering in gedrag



Verandering in emoties



Minder sociaal contact



Zeggen dat het niet goed gaat

# Waar kan je terecht voor hulp?

## Zorgen voor jezelf

- Vaste gewoontes
- Gezond leven
- Ontspanning
- Sociale contacten
- Hulp vragen

## Steun uit je omgeving

- Familie, vrienden, buren, ...
- Mantelzorger
- Groepsactiviteiten



# Waar kan je terecht voor hulp?



## Professionele hulp

### Zonder doorverwijzing:

- Huisarts
- Tele-Onthaal via nummer 106
- (Eerstelijns)psycholoog of psychiater
- Psycholoog of maatschappelijk werker binnen een lokaal dienstencentrum (LDC), Wijkgezondheidscentrum (WGC), Woonzorgcentrum (WZC) of Centrum algemeen welzijnswerk (CAW)

### Met doorverwijzing:

- Centrum Geestelijke Gezondheid (CGG)
- Mobiel team aan huis (Psychiatrisch) ziekenhuis (PAAZ en PZ)
- Psychiatrisch centrum (PC) Psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT)

*"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!"*



Diane De Ville  
—  
Ervaringsdeskundige  
(71 jaar)








Charlotte Brys  
—  
Psycholoog

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

# Hoe kan je iemand helpen?

Maak het verschil in 5 concrete stappen:

-  Stap 1: Benader met aandacht
-  Stap 2: Luister actief
-  Stap 3: Geef heldere info
-  Stap 4: Zoek samen naar hulp
-  Stap 5: Ondersteun op andere manieren

# Samen maken we het verSCHIL!





## Meer weten?

Blijf niet zitten met vragen over geestelijke gezondheid. Lees ons gratis magazine en ontdek de website [www.onderdeschil.be](http://www.onderdeschil.be)

# KIJK EENS ONDER DE Schil

Te  
GEKI?

KOPZORGEN  
BIJ 65-PLUSSERS  
BESPREEKBAAR MAKEN

