



Ouderen en geestelijke gezondheid

Webinar voor professionals

12/06/2025

Doel Webinar

- Bewustwording van het belang van dit thema
- Kennismaking met de campagne elementen
- Vergroten van kennis (inleiding tot)



De opname en presentatie zullen op een later moment beschikbaar worden gesteld.



Vraag voor een specifieke spreker?
Start jouw vraag met de naam van de spreker.

Agenda

Kick off Te Gek!? jaarcampagne

- Waarom deze campagne? – Leontien Jansen
- Doelstellingen en kernboodschappen
- Concept en kernelementen van de campagne
- Inspiratie- en communicatiegids
- Hoe jij aan de slag kunt

Kennis

- Geestelijke gezondheid bij ouderen – Mathieu Vandenbulcke
- Vergroten van kennis en vaardigheden – Tom Vermeulen
- Signaalherkenning in de praktijk – Kirsten Pauwels (VLESP)
- Inleiding Psyche-aanbod mbt ouderen en GG – Nina De Paepe

Van kennis naar actie

Vragen en afsluiting



Johnson&Johnson

JÜTTU
BRANDS & FRIENDS



1. Kick off Te Gek!? jaarcampagne

Waarom deze campagne?

- Er zijn veel **positieve aspecten** aan het ouder worden die kunnen bijdragen aan psychisch welbevinden
- Maar ouder worden brengt ook **uitdagingen** met zich mee die een invloed kunnen uitoefenen op hun psychisch welbevinden. Dit is normaal en hoeft niet problematisch te zijn.
- Wanneer deze uitdagingen zorgen voor psychische klachten die frequent, hevig aanwezig zijn en/of een grote impact hebben op hun leven, dan is het nodig om hier extra aandacht aan te besteden.



Stigma's en taboes

Veel oudere volwassenen worden geconfronteerd met een **negatieve maatschappelijke houding**. Daarnaast heersen er veel **misvattingen en stereotypen** rond psychische problemen bij deze doelgroep. Dit alles kan ouderen ervan **weerhouden hulp** en **ondersteuning** te zoeken voor hun geestelijke gezondheidsproblemen.



"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."

De geestelijke gezondheid van ouderen in Vlaanderen

Resultaten vanuit populatieperspectief

Dr. Leontien Jansen

Beperkt nationaal én internationaal onderzoek

- Psychische klachten versus psychische stoornissen
- Hulpzoekgedrag

= noodzaak van populatieonderzoek

Hoe?

Web-based bevraging, in najaar 2023, bij ~ 1,500 thuiswonende Vlaamse ouders

Maar (!)

Merendeel vrouwen (72%) en hoogopgeleid (54%) ≈ Onderschatting resultaten

A large, irregular yellow shape, resembling a splash or a cloud, serves as a background for the text on the right side of the slide.

Leerstoel Public Mental Health Monitor¹

1: De Leerstoel Public Mental Health Monitor is een initiatief van Zorgnet-Icuro, met prof. Ronny Bruffaerts (KU Leuven) als titularis en prof. Gwendolyn Portzky (UGent), prof. Kris Van den Broeck (Uantwerpen) en Mark Leys (VUB) als co-promotoren.

Psychische gezondheid van de Vlaamse oudere

1. De Vlaamse oudere is doorgaans veerkrachtig

- 1/3 scoort hoog op veerkracht, 1/5 laag tot zeer laag
- Ouderen ervaren substantieel hogere veerkracht dan jongere Vlamingen

2. Een op zes ouderen heeft psychische klachten

- 1/6 angstgevoelens en/of somberheid, 1/10 overmatig of voortdurend zorgen
 - 8% voldoet aan criteria van psychische stoornis
- Psychische stoornissen ontstaan bij de helft van deze ouderen reeds voor de leeftijd van 40 jaar

3. Suïcidaliteit is niet uitzonderlijk bij ouderen

- 1/5 dacht ooit aan suicide, 14% in het afgelopen jaar
- 0,2% ondernam een poging in het afgelopen jaar = algemene populatie

Voorspellers van psychisch onwelbevinden bij Vlaamse ouderen

4. Eenzaamheid als belangrijke voorspeller voor psychische klachten

- 1/10 van de ouderen voelt zich (zeer) vaak eenzaam
- Alleenstaande ouderen hebben 3x meer kans op eenzaamheid
- Frequentie & ernst eenzaamheid ↑ = aanwezigheid psychische klachten ↑

5. Verlieservaringen & relationele stressfactoren verhogen psychische kwetsbaarheid

- Ouderen ervaren minder stress, maar meer verlieservaringen
 - Tot 60-70% meer kans op ontwikkeling depressieve en angstklachten
- Effect van relationele problemen nog groter, tot factor 3 voor suïcidaliteit

Bespreekbaarheid van psychische klachten bij Vlaamse ouderen

6. Psychisch onwelbevinden wordt beperkt besproken door ouderen

- 1/3 ouderen spreekt zelden tot nooit over psychische klachten
 - ! Gelukkig spreekt 1/5 (zeer) geregeld over zijn/haar problemen en/of zorgen
- De voornaamste reden: het gevoel het zelf te willen oplossen
- Ouderen voelen zich meer begrepen dan jongere generaties
 - ! Dit kantelt wanneer er psychische problemen zijn

Hulpzoekgedrag van de Vlaamse ouderen

7. Ouderen komen amper in behandeling, ondanks het gegeven dat ze het nodig hebben

- 1/5 van de ouderen kreeg ooit in zijn/haar leven professionele hulp voor psychische problemen, in het afgelopen jaar ging dit slechts om 2%
 - 1/10 van de ouderen met een psychische stoornis kreeg in het afgelopen jaar professionele hulp
- 2/5 van de ouderen zoekt hulp binnen het jaar
 - De helft van de ouderen die niet binnen het jaar hulp zoekt, wacht 12 jaar of langer
- Bijna 2/3 van de ouderen met een nood voor behandeling, wordt niet of onvoldoende bereikt



Onderzoeksrapport

DE GEESTELIJKE GEZONDHEID VAN OUDEREN IN VLAANDEREN

RESULTATEN VANUIT POPULATIEPERSPECTIEF

Dr. LEONTIEN JANSEN

MARLIEN DE COEN

ANNELEEN VINDEVOGEL

Prof. RONNY BRUFFAERTS

Prof. KRIS VAN DEN BROECK

1. Inleiding

De Vlaamse bevolking verouderd snel; het aantal personen van 65 jaar en ouder steeg tussen 2000 en 2024 met 27% naar 39% van onze Belgische algemene bevolking (Statbel, 2024). Veroudering is een geleidelijk en complex proces dat biologische, sociale en economische veranderingen (en uitdagingen) met zich meebrengt naarmate de tijd verstrijkt. Hoewel er geen universele definitie bestaat voor termen als 'ouder' of 'ouderen', hanteren demografische en beleidsmatige kaders vaak specifieke leeftijdsgrenzen. In België, net als in veel Europese landen, wordt de oudere bevolking doorgaans gedefinieerd als personen van 65 jaar en ouder. Deze drempel, vaak gekoppeld aan pensioenregelingen, dient als basis voor sociaal en economisch beleid.

Naarmate mensen ouder worden, stijgt de kans op (meerdere) gezondheidsproblemen. Meestal denken we dan aan lichamelijke aandoeningen, maar daarnaast kunnen ook psychische klachten optreden. Meer ouderen met meerdere gezondheidsproblemen stelt hoge eisen aan onze zorgsystemen. En dat niet op een moment waarop het aantal mensen dat in de zorg werkt, daalt. De vergrijzing doet dan ook niet alleen een beroep op extra handen aan het roer, maar versterkt vooral de nood aan een proactief beleid. Gezond ouder worden wordt zo een maatschappelijke prioriteit. En als er toch problemen ontstaan, is het cruciaal om die tijdig te detecteren en adequaat aan te pakken (vroegdetectie, secundaire en tertiëre preventie) (WHO, 2023).

De Wereldgezondheidsorganisatie definieert 'gezond ouder worden' als het proces van het ontwikkelen en behouden van de functionele capaciteit die het welzijn op latere leeftijd mogelijk maakt (WHO, 2020). Functionele capaciteit wordt bepaald door fysieke en mentale vermogens, de fysieke, sociale en maatschappelijke omgeving waarin hij of zij leeft en de interacties daartussen. Er bestaan aanzienlijke verschillen hierin. Vrouwen leven bijvoorbeeld gemiddeld langer dan mannen, maar hebben vaak een hoger risico op armoede en chronische ziekten op latere leeftijd. Daarnaast hebben personen met een lagere socio-economische status doorgaans meer gezondheidsproblemen en een kortere levensverwachting. Het erkennen van deze diversiteit is essentieel voor het ontwikkelen van een inclusief beleid dat ingespeeld op de uiteenlopende behoeften van ouderen en hun welzijn in een vergrijpende samenleving waarborgt. Met andere woorden, de 'typische' oudere bestaat niet. Dit benadrukt de noodzaak voor een beter begrip van leeftijdsgerelateerde problemen en trends om effectief in te spelen op de behoeften van de ouder wordende bevolking.

Hoewel ouder worden onvermijdelijk gepaard gaat met verlieservaringen en veranderingen in levensomstandigheden, hoeft psychisch lijden geen vast onderdeel van het verouderingsproces te zijn. Er is een onderscheid tussen typische ouderdomskenmerken, zoals fysieke achteruitgang en sociale veranderingen, en atypische kenmerken zoals depressieve of angstklachten. Het is cruciaal om te erkennen dat psychische problemen bij ouderen behandelbaar zijn en niet simpelweg 'bij de leeftijd horen'. Dit inzicht, door zowel de

Volledig te raadplegen via <https://rb.gy/5dzw6e>

Vragen of meer informatie?

leontien.jansen@kuleuven.be

KU LEUVEN

TE
GÉK!?



Doelstellingen campagne



1. Vergroten van bewustwording rond geestelijke gezondheid (gg) bij ouderen

- Onderstrepen dat psychische klachten en problemen niet inherent zijn aan het normale verouderingsproces (en niet elke psychische klacht is een pathologie)
- Inzicht verschaffen in psychische klachten en problemen
- Herkennen van signalen die wijzen op psychische klachten of problemen
- Bewustzijn vergroten rond beschermende en risicofactoren die van invloed zijn op de geestelijke gezondheid

2. Geestelijke gezondheid bij ouderen meer bespreekbaar maken (taboe doorbreken)

- Doorbreken van het stigma rond psychische klachten en problemen
- Verlagen van de drempel om: over psychische klachten of problemen te praten, om tijdig hulp te vragen
- Aanreiken en versterken van vaardigheden om gesprekken over gg te faciliteren

3. Vergroten van kennis

- Bieden van informatie over beschikbare (professionele) hulp
- Inzicht verschaffen in de diverse mogelijkheden om psychische klachten en problemen aan te pakken
(directe hulpverlening – indirecte hulpverlening – zelfzorg)

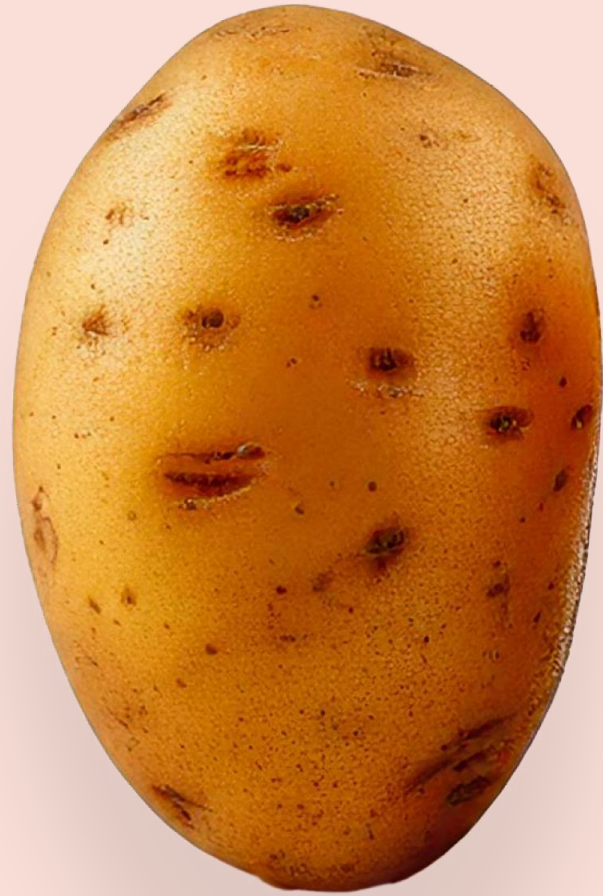
Doelstellingen

Voorafgaande doelstellingen willen we op een **duurzame** manier **lokaal** verankeren door inspiratie te geven aan:

- Het brede publiek – ouderen zelf – naasten – mantelzorgers
- GGZ professionals en niet-GGZ professionals die met ouderen in aanraking komen (via Psyche vzw)
- Lokale verankering via intermediairs (via LDC, steden & gemeenten, zorgraden, verenigingen, bibliotheken...)



Concept



Beeldtaal

Zeer herkenbaar laagdrempelig symbool - de aardappel en de schil

Basis

De aardappel is voor iedereen gekend als basisvoedsel, van Vlaamse puree tot Marokkaanse tajine.... Net als voedsel is ook een goede geestelijke gezondheid een basisbehoefte.

(Im)perfect

Aardappelen zijn langs de buitenzijde nooit perfect. Ze bevatten oneffenheden, plekjes...



Metafoor “Kijk eens onder de schil”

- Net zoals een aardappel een schil heeft die de binnenkant verbergt, hebben mensen soms een ‘schil’ van uiterlijk gedrag of woorden die hun innerlijke gevoelens verhullen.
- De binnenkant van een aardappel is kwetsbaar en waardevol, net zoals mensen vanbinnen vaak gevoelige emoties en verhalen met zich meedragen die gehoord mogen worden.
- Door de schil te ‘pellen’, door echt te luisteren of door te vragen, kunnen we de ware persoon en zijn behoeften leren kennen.
- Samen aardappelen schillen kan een waardevol moment van verbinding creëren, zowel tussen ouderen onderling als tussen generaties: gesprekken voeren, verhalen en inzichten delen...



Tussen de soep
en de patatten

We geven er
een patat op!

Zit je
in de
puree?

Wat
schilt er?

On met
la patate!

De hete patat
doorgeven

In de
patatten zitten

Voel het
verSCHIL



**KIJK
EENS
ONDER
DE**
Schil

**Tu
GEKI?**

**KOPZORGEN
BIJ 65-PLUSERS
BESPREEKBAAR MAKEN**

Overzicht kernelementen campagne



Ambassadeurs



Experten



Prof. Dr. Dirk De Wachter



Prof. Dr.
Mathieu Vandenbulcke



Charlotte Brys



Dr. Tom Vermeulen



Dr. Leontien Jansen



Kirsten Pauwels



Sien Duquennoy



Veerle Quirynen



Lien Van Malderen

Campagnegerecht



Campagnewebsite

Onderdeschil.be (live vanaf 23 sept)

- Inzicht in geestelijke gezondheid bij ouderen
- Hoe je klachten of problemen kunt herkennen
- Welke factoren invloed hebben op het ontstaan van psychische klachten en problemen
- Praktische tips
- Getuigenissen
- Informatie over het vragen van steun, waar je professionele hulp kunt vinden
- Hoe je als omgeving van 65-plussers steun kan bieden.



Magazine



Campagnevideo & radiospot



Drukwerk

Algemeen: Affiche & flyer

Bestellen via
tegek.be/wijdoenmee



Drukwerk

Signaalherkenning: Affiche & flyer

Bestellen via
tegek.be/wijdoenmee

Herken de 4 signalen



**verandering
in gedrag**



**verandering
in emoties**



**zich
terugtrekken**



**zeggen dat het
niet goed gaat**

Deze 4 signalen kunnen aangeven
dat iemand het moeilijk heeft.

Meer weten?

onderdeschil.be



Button

Affiche & button



Bestellen via
tegek.be/wijdoenmee

The affiche features a close-up of an elderly person's face in the background. At the top, there is a yellow potato peel. The title 'Wat schilt er?' is written in a large, bold, dark font. Below the title, there are two lines of text in white boxes: 'Soms zit er meer onder de schil dan je laat zien.' and 'Heb je kopzorgen? Voel je je alleen?'. In the center, there is a white circle with a yellow arrow pointing to it from a smaller circle on the left. The smaller circle contains the potato peel and the text 'KIK EENS ONDER DE SCHIL'. The white circle contains the text: 'Met deze "/>

Theatertournee Lortcher

- Première: 1 oktober 2025 – Deurne
- Te Gek!?-stand
- Overzicht speeldata:
www.tegek.be/nieuws/lortcher



Inspiratiegids

Wie schilt mee?



- Doelstellingen en kernboodschappen
- Campagne elementen
- Linken met andere campagnes zoals de Ouderenweek of de 10-daagse van de geestelijke gezondheid
- Inspirerende bestaande voorbeelden
- Inspiratie voor activiteiten die je kunt ondernemen

Activiteiten organiseren

Food & non-food

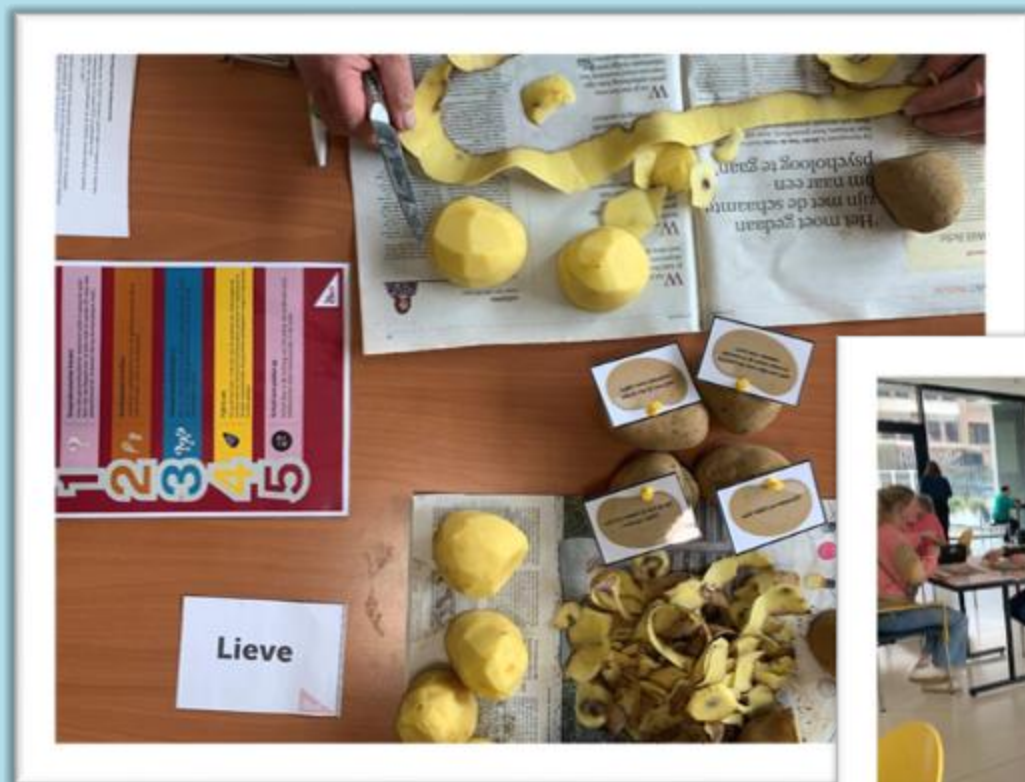


Inhoud of gespreksstarters verwerken in een laagdrempelige activiteit

- Samen het campagnegerecht koken
- Intergenerationele creatieve activiteit
- Wedstrijd of challenge
- Kookworkshop
- Wandeling met 'wist-je-datjes'
- Quiz
- Delen van een getuigenis
- Spreker uitnodigen rond het thema

Activiteiten organiseren

Schilcarrousel



Lancerings- en persmoment

Enkel indien we samen communiceren maken we een verSCHIL



- Startschot op 23 september 2025
- LDC De Knoop Ledeberg, i.s.m. lokale organisaties: buurtwerking, WGC, WZC...
- Aanwezigheid van ambassadeurs, experten, 65-plussers
- Schilcarrousel
- Campagnegerecht in sociaal restaurant

!! Embargo: graag voor 11.00 uur geen informatie verspreiden over de campagne



Deel jouw plannen met Te
Gek!?

Communicatie: online en offline

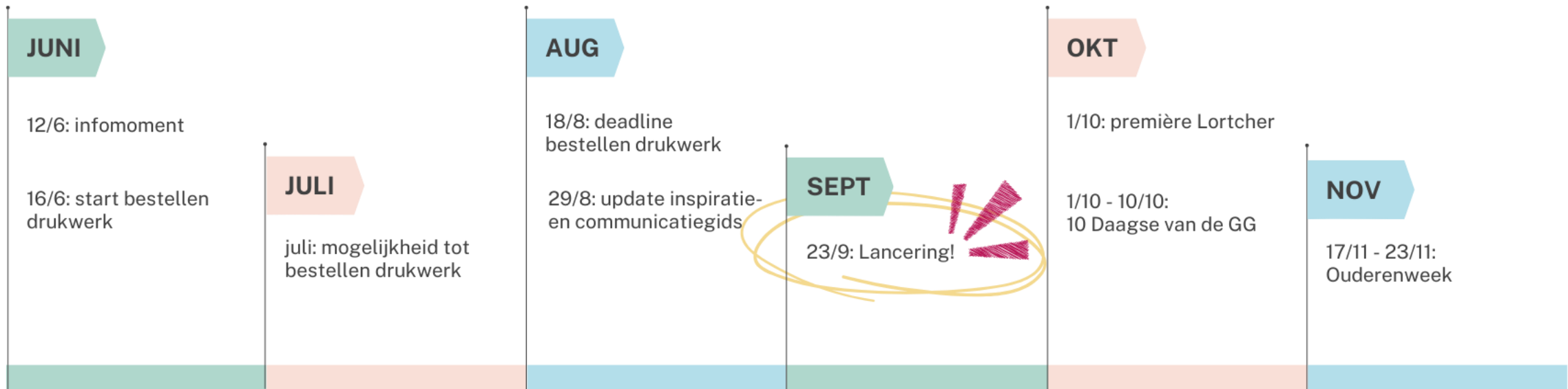
- Huisstijlgids
- Digitale middelen (downloads): TV-banner, headerbeelden, e-mailbanner, sociale media posts
- Personaliseerbare eventmiddelen & templates
- Nieuwsbriefberichten

Hoe jij nu aan de slag kunt

- Kies hoe jij of jouw organisatie met dit concept aan de slag kan – inspiratie kan je vinden in de inspiratiegids
- Stel een agenda en (communicatie)plan op
- Bestel drukwerk via het bestelformulier en download online materialen → tegek.be/wijdoenmee
- Deel jouw plannen met ons via tegek.be/wijdoenmee
- Vanaf 23/9: **geef er een patat op!**



Tijdslijn



29/9: Doorlopend tot ...: Te Gek!? brengt jullie KEODS- activiteiten in beeld

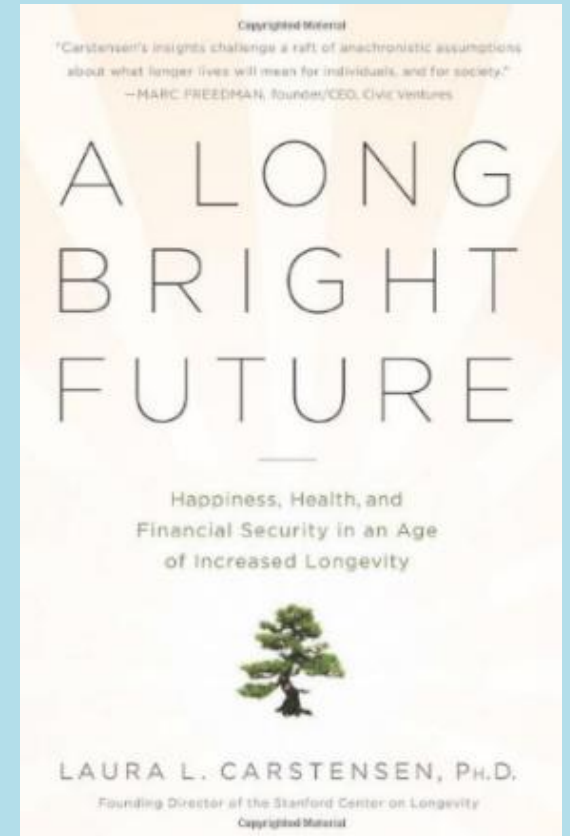
2. Kennis

Psychische problemen bij ouderen

Mathieu Vandenbulcke
Hoogleraar Ouderenpsychiatrie
Directeur Leuven Brain Institute

Misvattingen

1. Geluk neemt af met de jaren
2. Ouderen zijn negatiever
3. Ouderen zijn kwetsbaarder voor psychische problemen



GGZ problemen bij ouderen

1. Omvang niet goed gekend
2. Psychische symptomen > psychiatrische stoornis
3. Hoge drempel
4. Gemiddeld 10 tot 16 jaar voor eerste hulp
5. Beperkt eerstelijnsaanbod

Ouderen met ggz problemen: vergeten doelgroep

‘We stellen het scherp. Er is onvoldoende kennis van en aandacht voor psychisch welzijn bij ouderen en er is een schromelijke onderkenning van psychische problemen bij ouderen.’¹

zorgnet

icuro

vrtnws

18 juni 2024

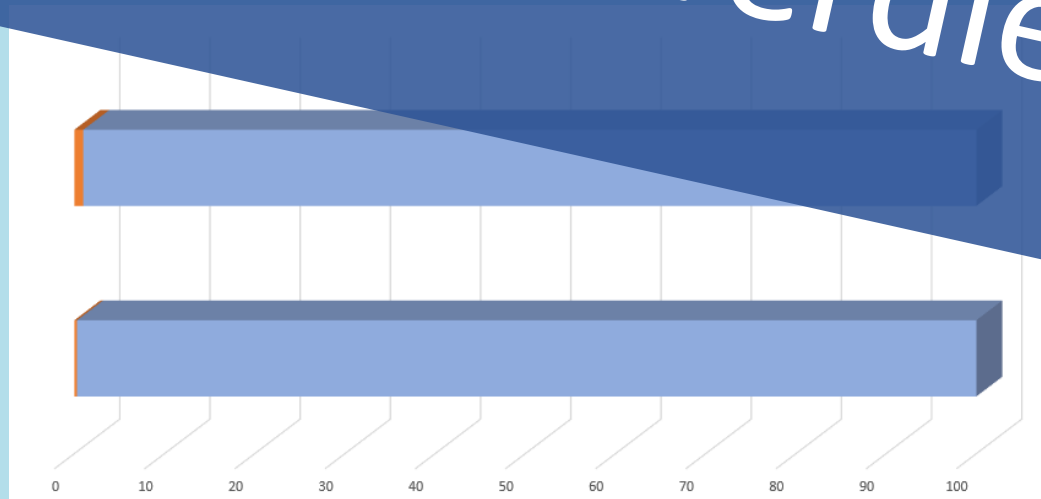


Een verhuiskosten...
1 op de 5 bewoners van verzorgcentra is psychisch kwetsbaar: "Personeel is hier niet voor opgeleid"

Ouderen verdienen beter!

Depressie

Psychose



¹ Beleidsnota zorgnet icuro
ggz bij ouderen 2023

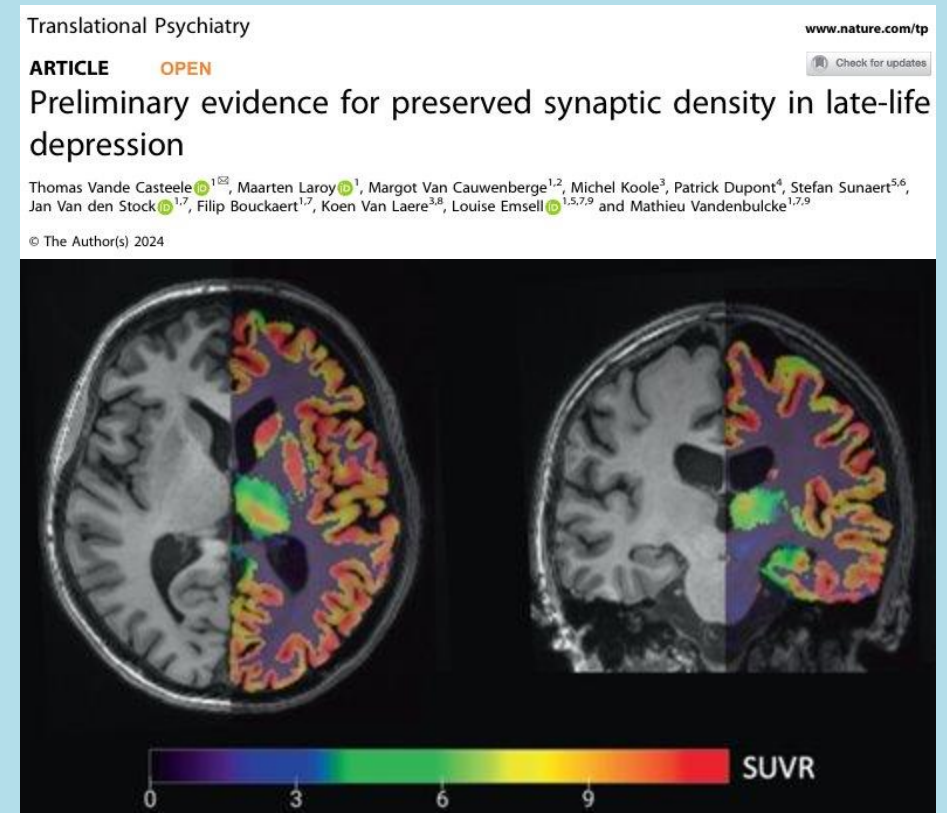
² Bron Pubmed

Vaak voorkomende psychische symptomen op latere leeftijd

- Sombere stemming
- Angst
- Stilvallen / apathie
- Hallucinaties
- Wanen
- Boosheid, gedragsproblemen

Aanhoudend somber

- Risico ↑: streng geweten, gevoel van minderwaardigheid en verlatenheid
- Eenzaamheid
- Gemaskeerde depressie
- Gevaar voor suïcide
- Vaak cognitieve klachten
- Van pathologie naar plasticiteit



Angst bij ouderen

- Minder angststoornissen
- Minder doodsangst
- Andere angsten
- Het lichaam als bron van angst
- Op therapie staat geen leeftijd

Stilvallen / apathie

- Lichaam
- Brein
- Medicatie
- Regressie

Hallucinaties

- 1 op 10 ouderen hoort of ziet dingen die er niet zijn
- Bij zintuigelijke problemen
- Bij dementie (Lewy-body ziekte)
- Bij rouw
- Bij psychose
- ...

De waan van de oude dag

Reprinted from *The American Journal of Psychiatry*. Copyright © 2000 American Psychiatric Association.

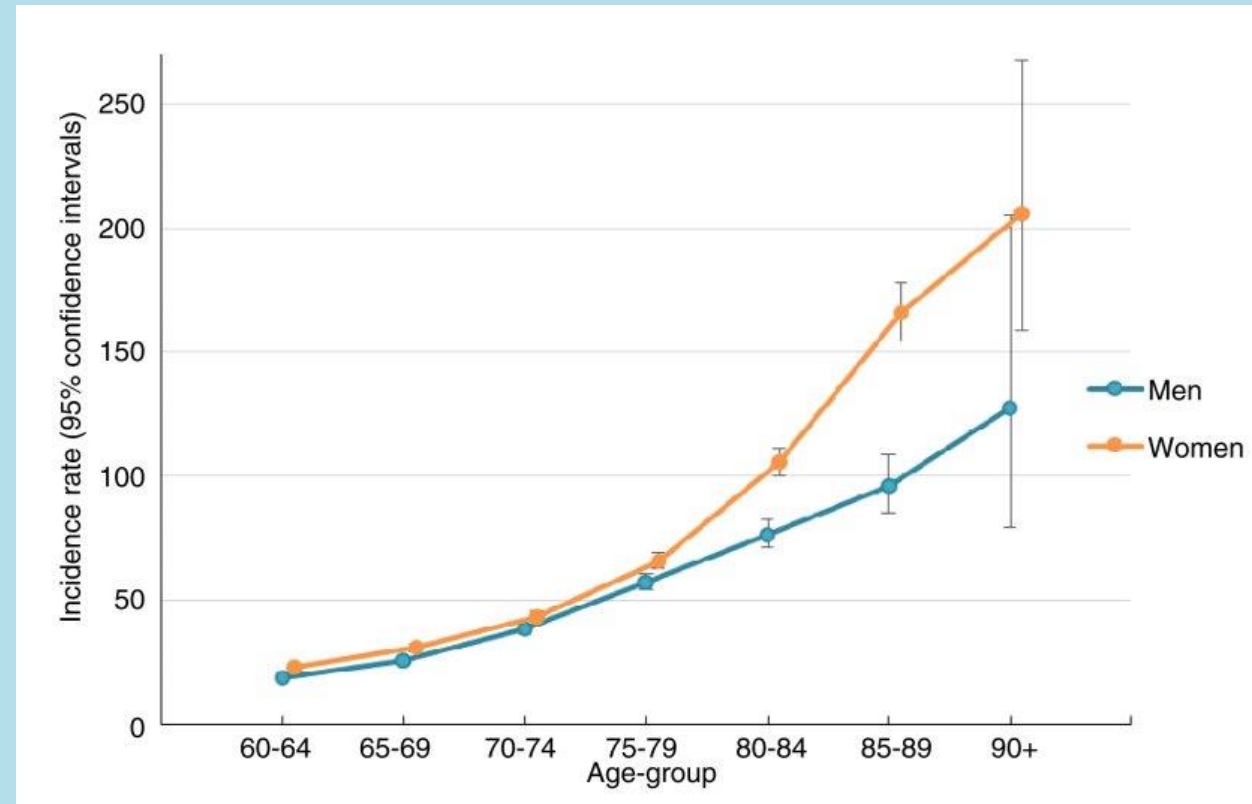
Late-Onset Schizophrenia and Very-Late-Onset Schizophrenia-Like Psychosis: An International Consensus

Robert Howard, M.D., Peter V. Rabins, M.D., M.P.H., Mary V. Seeman, M.D.,
Dilip V. Jeste, M.D., and the International Late-Onset Schizophrenia Group

- (paranoïde) wanen (buren)
- ‘partitiewanen’
- Met of zonder hallucinaties



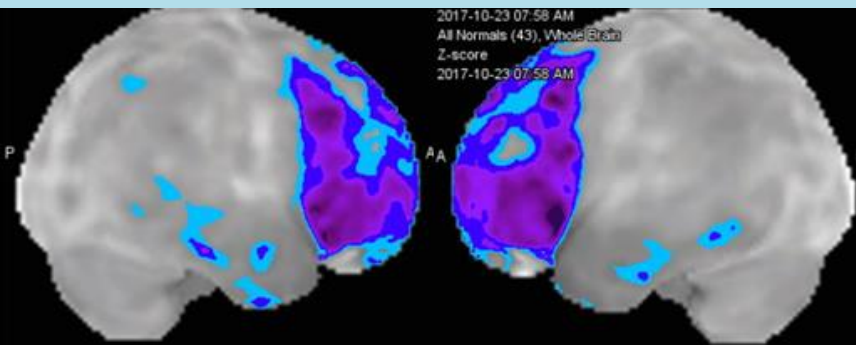
‘(...) die Lehre von den Psychosen des höheren Lebensalters ist das dunkelste Gebiet der Psychiatrie
(...)’ Emil Kraepelin 1919



Stafford et al. *Schizophrenia Bulletin*, 2019

Boosheid, Gedragsstoornis

- Het ontvlambare brein
- Reactie op verlies
- De alcoholduivel
- ontremming

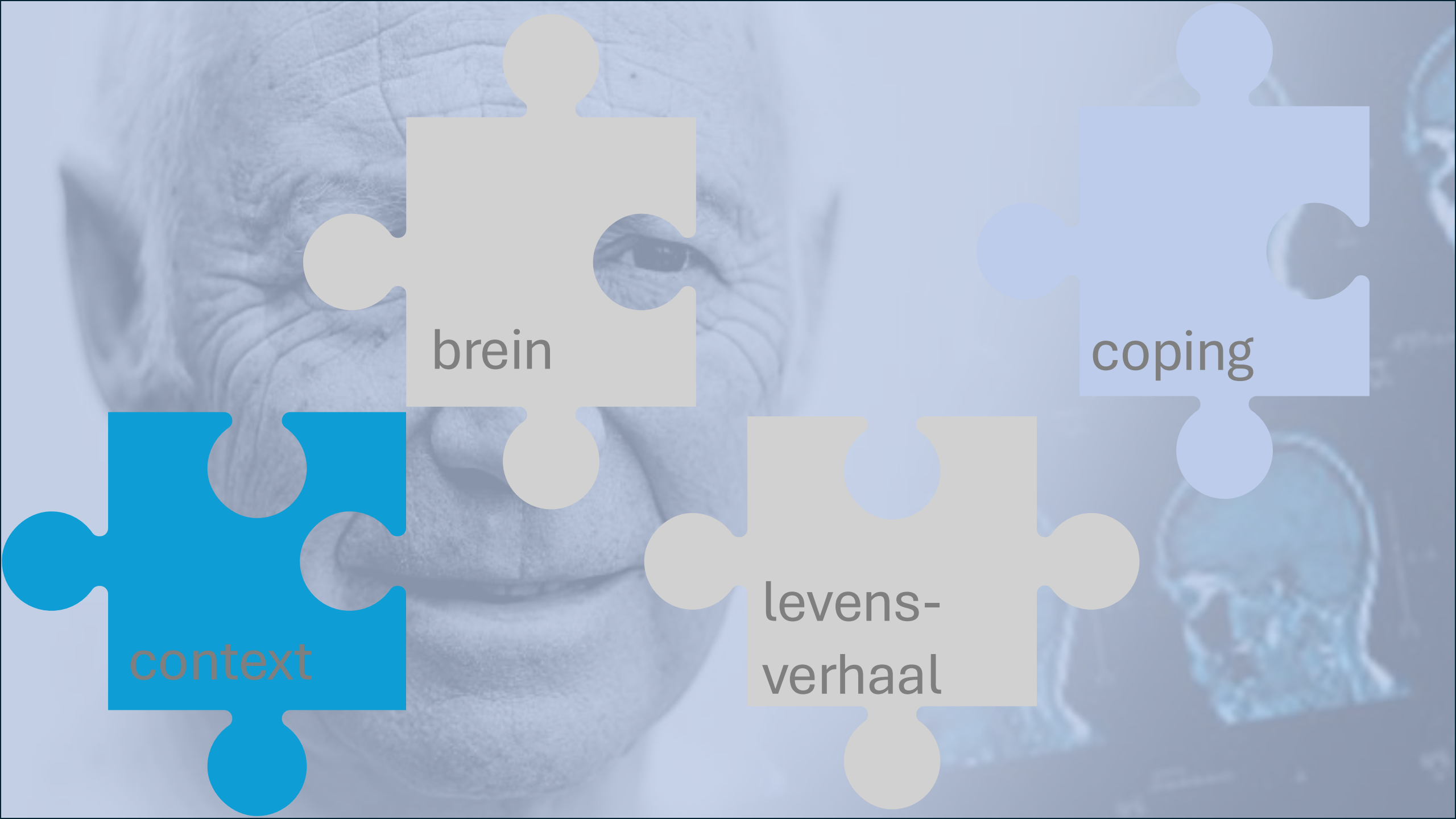


Risicofactoren psychische problemen op latere leeftijd

- eenzaamheid
- verlies
- voorgeschiedenis van psychische problemen / trauma
- zorgdragers
- persoonlijkheid
- chronische ziekte
- cognitieve problemen
- verhuis (transitie naar WZC)
- financiële problemen / armoede
- familiale problemen

Wat kunnen we doen?

- Beter voorkomen dan genezen
- Actievere rol in de samenleving, verbinding
- Positieve beeldvorming, taboe doorbreken
- Bona diagnosis, bona curatio
- Psychotherapie werkt bij ouderen!
- geïntegreerde zorg (somatisch/psychiatrisch), aandacht voor leefstijl
- Eerst mensen dan pillen
- Medicatie is nodig bij ernstige psychiatrische stoornis
- Holistische aanpak

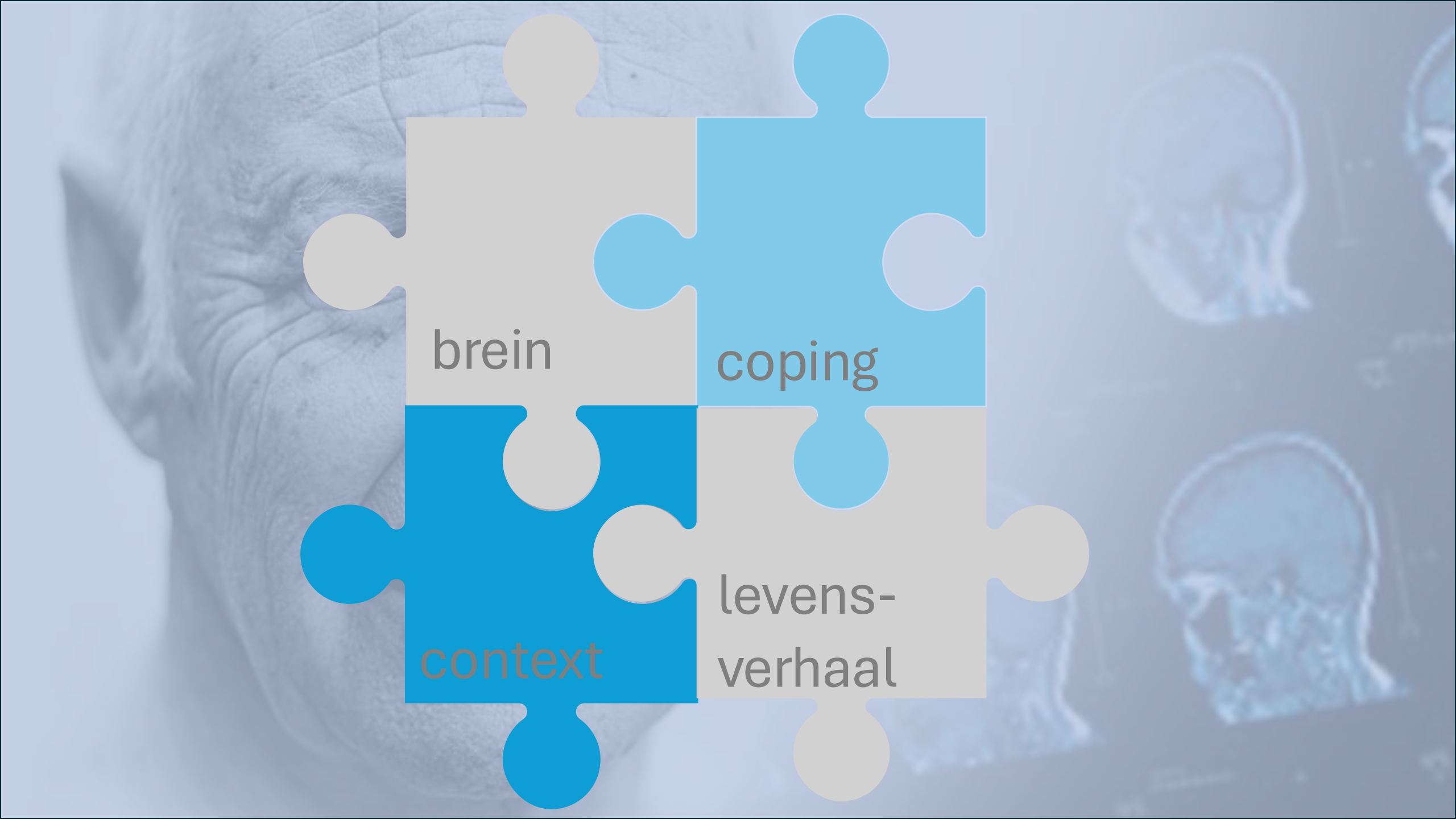


brein

coping

context

levens-
verhaal



brein

coping

context

levens-
verhaal

Besluit

- Ouder worden heeft positieve effecten op geestelijke gezondheid
- Geestelijke gezondheidsproblemen zijn geen deel van normale veroudering
- Psychische stoornissen bij ouderen moeten onderzocht en behandeld worden

Mathieu Vandenbulcke



Rimpelingen in het hoofd van ouderen

OVER PSYCHISCHE PROBLEMEN,
HET BREIN EN HET LEVEN

Ageïsme, oudere volwassenen, psychische kwetsbaarheid, kracht en wijsheid

Dr. Tom Vermeulen

Krachtgebaseerde invalshoek

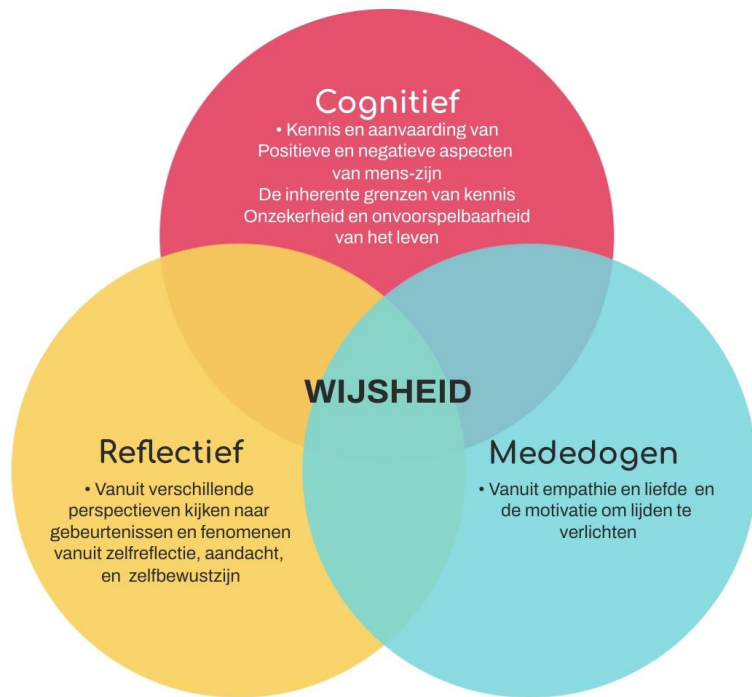
Domeinen	Frames die het ouder worden problematiseren	Counterframes die het ouder worden deproblematiseren
Economie	1. Afnemend nut	2. Zilveren goud
	3. Slachtoffer 4. Dader	5. Held
Sociaal	6. Generatieconflict	7. Solidariteit
	8. Isolatie	9. Integratie
Gezondheid	10. Ouderdom als ongeneeslijke ziekte	11. Ouderdom als natuurlijk proces
Human interest	12. Angst voor verlies autonomie en aftakeling	13. Eeuwige jeugd 14. Onoverwinnelijk 15. Ouder worden vieren/eerbetoon 16. Persoonlijke ontplooiing

Inzetten op potentieel en veerkracht en een doorgedreven integratie van geestelijke gezondheidszorg in de gemeenschap

Inzetten op zelfzorg, opleiding van mantelzorger en medewerkers op nulde en eerste lijn

(von Humboldt et al., 2024)

Wijsheid en oudere volwassenen



Wijze oudere volwassenen vertonen een beter welbevinden en minder psychisch lijden.

Oudere volwassenen hebben gemiddeld een hogere wijsheid

(Zadworna M., 2023, Zadworna & Ardelt, 2025)

Wijsheid

1

Wijsheid
komt met de jaren

2

Werkbaar en
positieve invalshoek

3

Benadrukt autonomie, zelfzorg,
aanvaarding en ontwikkeling

Beschermende factoren



Leefstijl



Zingeving & doelen



Samen werken, enkel tijdelijke
quick-fixes



Participatie & veiligheid



Referenties

- Kang H, Kim H. Ageism and Psychological Well-Being Among Older Adults: A Systematic Review. *Gerontology and Geriatric Medicine*. 2022;8.
doi:[10.1177/23337214221087023](https://doi.org/10.1177/23337214221087023)
- von Humboldt, S., Costa, A., Ilyas, N., & Leal, I. (2024). Older adults, perceived ageism, civic participation and mental health: a qualitative study. *Aging & Mental Health*, 28(11), 1489–1501.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2348611>
- Zadworna, M., & Ardelt, M. (2025). Understanding mental health in older adults: exploring the interplay of wisdom, perceived poor health, and attitudes toward aging. *Aging & Mental Health*, 1–12.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2025.2452943>

Bedankt!

Tom Vermeulen

Tom.vermeulen@uantwerpen.be

0474 72 57 61

Signaalherkenning ouderen

Kirsten Pauwels
Adjunct-directeur
Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

4voor12

Herken de 4 signalen



verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is of duidelijk toeneemt.



verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaak gefrustreerd of boos, veel minder luit, sneller hullen, ...



zich terugtrekken

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld en zijn vaker in zichzelf gekeerd.



zeggen dat het niet goed gaat

Uit wat mensen zeggen kan je afleiden dat ze het moeilijk hebben. Soms is dat duidelijk, soms onwijdend en vaag.

Deze 4 signalen kunnen aangeven dat iemand het moeilijk heeft

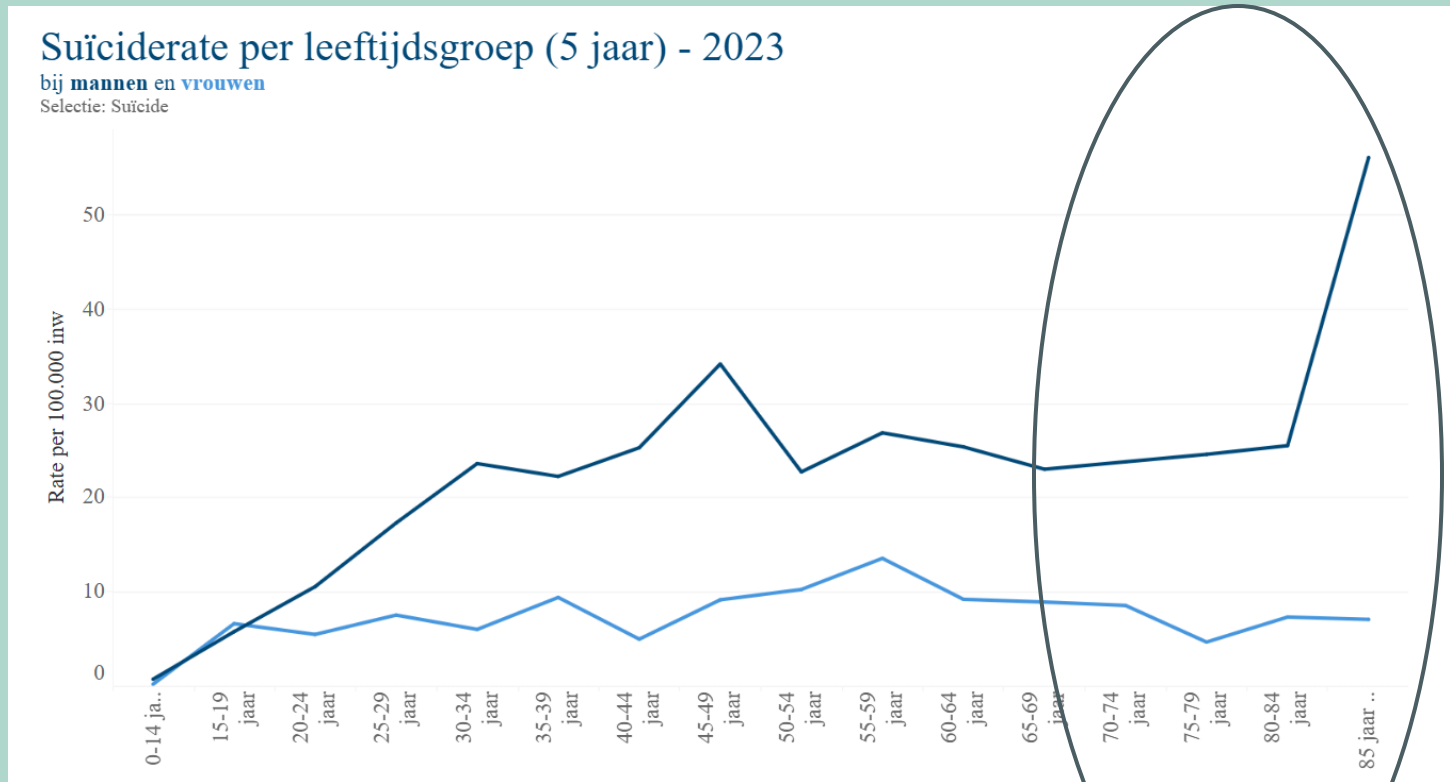
Wat als je deze signalen bij iemand herkent?
Praat erover en ga samen op zoek naar hulp. Meer informatie via

www.4voor12.be



- Campagne ontwikkeld door VLESP en Te Gek!? in 2017
- **Doelstellingen:**
 - Omgeving aanmoedigen om alert te zijn voor signalen dat het mogelijks niet goed gaat met iemand
 - Aanmoedigen om gesprek aan te gaan over deze signalen
 - Aanmoedigen om (samen) hulp te zoeken
- **Boodschap:** herkennen van en reageren op signalen kan het verschil maken
- Focus op **volwassenen**

Suïcidaliteit bij ouderen



Bron: Departement Zorg, 2025

- Minder pogingen dan in andere leeftijdsgroepen
- Combinatie van factoren
- Risicofactoren:
 - Depressie
 - Andere psychische stoornissen
 - Fysieke klachten
 - Verlieservaringen
 - Sociale factoren
- Suïcidaal gedrag wordt als passend bij de leeftijd gezien, wordt geaccepteerd of gezien als een rationele beslissing

Signalen ouderen - aandachtspunten



Meerdere signalen gedurende langere tijd



Belangrijk om ook subtiele signalen serieus te nemen
(>< normalisering)

Verandering in gedrag

Bijvoorbeeld:

- Verlies van interesse in eten
- Verandering in het slaappatroon
- Meer alcohol of medicatie gebruiken
- Zelfzorg verwaarlozen
- Onverwacht een testament maken, zaken teruggeven,...
- Onverklaarbare lichamelijke signalen



Wees zeker alert als dit gedrag nieuw is, duidelijk toeneemt, samenhangt met bepaalde gebeurtenissen of veranderingen

Verandering in emoties

Bijvoorbeeld:

- Vaker geïrriteerd of boos, verdriet, snel huilen, ...
- Snelle of extreme schommelingen
- Schuldgevoelens – gevoelens van nutteloosheid
- Uiten van gevoelens van eenzaamheid – levensmoeheid
- Hopeloosheid



Sociale isolatie

Zich isoleren van de buitenwereld:

- Niet meer afspreken met familie of vrienden
- Niet meer investeren in sociale contacten
- In zichzelf gekeerd zijn
- Minder buiten komen

Sociale isolatie door omstandigheden:

- Netwerk wordt kleiner
- Gevoel minder verbonden te zijn met anderen
- Verlies van dierbare personen
- Lichamelijke problemen die gepaard kunnen gaan met verlies van mobiliteit, zelfstandigheid en autonomie



Zeggen dat het niet goed gaat

- Uitspraken die aangeven dat iemand het lastig heeft
bv. ik zie het niet meer zitten, ik ben iedereen tot last
- Uitspraken over de dood of uitingen van levensmoeheid
bv. ze mogen mij komen halen, ik zou liever dood zijn
→ gevaar van normalisering!
- Ontwijken van vragen rond welbevinden
bv. ik wil niemand lastig vallen met mijn problemen



Conclusie

Belangrijk dat zowel de omgeving (naasten) als hulpverleners

1. Alert zijn op signalen
2. Deze durven bespreken



Op zoek naar meer informatie?

- www.zelfmoord1813.be
- Fact sheet ‘zelfdoding bij oudere personen’ - <https://www.zelfmoord1813.be/feiten-en-cijfers/fact-sheets/fact-sheet-zelfmoord-bij-oudere-personen>
- SP-Reflex voor zorg- en hulpverleners (richtlijnen en tools, o.a. module ‘suïcidepreventie bij ouderen’) - www.zelfmoord1813.be/sp-reflex

Kenniscentrum Psyche

Nina De Paepe
Coördinator Kenniscentrum

Kenniscentrum Psyche

Ontsluit kennis over diverse thema's om de expertise van (GGZ-) professionals te versterken.

- **E-learning** via Psyche.be: versterken van basiskennis rond psychische problemen bij ouderen.
- **Factsheet/infographic**
- **Goede praktijk**

 Van gedwongen opname naar beschermingsmaatregel De vernieuwde "Wet inzake de bescherming opgelegd aan een persoon met een psychiatrische aandoening" is sinds 1 januari 2023 van kracht. Deze vervanging van de oude wet (1990) introduceert nieuwe begrippen, aangepaste procedures en meer betrokkenheid van cliënt en omgeving. In deze e-learning ontdek je wat deze wijzigingen betekenen voor jou in de praktijk. Duur: +/- 60 min Ontdek het hier →	 Perinatale mentale zorg voor prille gezinnen Over perinatale mentale gezondheid heerst nog veel taboe en stigma, zowel bij ouders en hun omgeving als bij zorgverleners. Problemen worden hierdoor vaak niet tijdig herkend en aangepakt. Met deze e-learning streven we naar het vergroten van kennis en vertrouwen in perinatale mentale zorgverlening voor ouders en kinderen. In samenwerking met het expertisenetwerk Perinet. Duur: +/- 75 min Ontdek het hier →	 Patiëntenrechten Als zorgverlener ben je bekend met de wet op de patiëntenrechten. Maar weet jij wat de wet precies inhoudt? Ken je de acht patiëntenrechten? Weet je hoe je de wetgeving dagelijks toepast? Met de gratis e-learning 'De wet op de patiëntenrechten' kan je je snel weer bijscholen. Stapsgewijs nemen we je mee in de wetgeving en wat deze voor jou, als zorgprofessional, kan betekenen. Met vragen, praktijkvoorbeelden en casussen brengen we de wet tot leven. Duur: +/- 60 minuten Ontdek het hier →
 OOGG De onafhankelijke ombudsdienst geestelijke gezondheidszorg (OOGG) bedient bijna alle organisaties in de geestelijke gezondheidszorg. Een ombudsdienst behandelt vragen en klachten over patiëntenrechten. Ben jij benieuwd naar wat de ombudsdienst voor jou en je patiënten kan betekenen? Je ontdekt het in onze gratis e-learning. Duur: +/- 20 minuten Ontdek het hier →	 Leertraject spanning, escalatie en agressief gedrag Met dit leertraject vergroot je je kennis over spanning, escalatie en agressief gedrag. Tijdens verschillende e-learnings kom je te weten wat spanning, escalatie en agressief gedrag precies zijn, hoe je ze kan voorkomen, hoe je kan de-escaleren en hoe je opvang, nazorg en herstel realiseert. Elke e-learning in dit traject is afzonderlijk raadpleegbaar. Duur per e-learning: +/- 60 min Ontdek het hier →	 Verstandelijke beperking en psychische problemen In deze gratis e-learning leer je als zorgverlener in de GGZ mogelijke signalen van een verstandelijke beperking (herkennen). Je krijgt informatie over psychische problemen bij deze doelgroep en de uitingsvormen. Tot slot staan we stil bij zorgverlening, omgang en begeleiding. Duur: +/- 60 min Ontdek het hier →

3. Van kennis naar actie

Samen maken we het verSCHIL!

[Tegek.be/wijdoenmee](https://tegek.be/wijdoenmee)

- Deel jouw activiteiten met Te Gek!?
- Bestellen van drukwerk en buttons
- Boek een spreker
- Downloaden van online campagnemateriaal
- Herbekijk het webinar

We geven er een patat op!





Vragen?
Zit je in de puree?

info@tegek.be

We geven er samen
een patat op!

