

Meer weten?

Blijf niet zitten met vragen over geestelijke gezondheid.

Lees ons gratis magazine
'Kijk eens onder de schil' en
ontdek de website www.onderdeschil.be



Je vindt er onder andere:

- herkenbare verhalen van leeftijdsgenoten die worstel(d)en met hun geestelijke gezondheid
- tips om beter in je vel te zitten
- informatie over psychische klachten en problemen en hoe je hiermee kan omgaan
- wegwijzers naar (professionele) ondersteuning en hulp
- signalen over hoe je psychische problemen bij jezelf of leeftijdsgenoten kan opmerken

Lees het online via
www.onderdeschil.be



Deze Te Gek!?-campagne wil de bewustwording rond geestelijke gezondheid bij 65-plussers vergroten, het thema meer bespreekbaar maken en kennis versterken over psychische klachten en problemen bij 65-plussers.



Wat Schilt er?

Draag kopzorgen niet alleen.

Praten kan helpen.

Luisteren ook.



Ouder worden brengt veel moois met zich mee, zoals zelfkennis en levenservaring.

Maar je krijgt ook af te rekenen met uitdagingen, en die kunnen invloed hebben op je geestelijke gezondheid.

Voel je je soms somber, angstig of 'niet helemaal jezelf'?

Dat is niet vreemd. Iedereen heeft wel eens een mindere dag. Houden de klachten echter lang aan, zijn ze hevig en/of hebben ze een grote impact op je? Dan kan er sprake zijn van een psychisch probleem. Het is belangrijk hier aandacht aan te geven en indien nodig hulp te zoeken. Je geestelijke gezondheid verdient evenveel aandacht als je lichamelijke gezondheid.

Praat erover

Je bent niet alleen. Veel 65-plussers hebben kopzorgen. Maar ze praten er niet over uit schaamte, onwetendheid of omdat ze het zelf willen oplossen.

- Iedereen beleeft gevoelens en gedachten op een eigen manier. Je mag je eigen emoties serieus nemen, hoe klein ze ook lijken.
- Je hoeft geen grote psychische problemen te hebben om hulp te vragen.
- Je kopzorgen delen is geen zwakte. Het is zorg dragen voor jezelf.
- Er zijn veel vormen van hulp beschikbaar: zelfzorg, hulp binnen je eigen omgeving en hulp via hulpverleners.



Wat kan je doen?

Leer signalen herkennen bij jezelf en anderen.

Versterk je veerkracht. Zoek naar wat jou helpt.

Praat erover, met familie, vrienden of je huisarts.

Informeer je over mogelijke hulp.

Blijf niet zitten met vragen. Ga op ontdekking, in alle rust en op jouw tempo.

Wist je dat...

... psychische klachten en problemen iedereen kunnen overkomen?

... psychische klachten en problemen zich vaak lichamelijk uiten?

... het nooit te laat is om stappen te zetten naar een betere geestelijke gezondheid?

KIJK
EENS
ONDER
DE
Schil



Net zoals een aardappel een schil heeft die de binnenkant verbergt, verstoppen mensen hun gevoelens soms achter een 'schil'. Wat ze zeggen of doen laat niet altijd zien hoe ze zich vanbinnen voelen. De campagne 'Kijk eens onder de schil' moedigt aan om te tonen hoe je je écht voelt.