



MENTALE UITDAGINGEN BIJ HET OUDER WORDEN

Luc Van de Ven

Klinisch ouderenpsycholoog

UPC KU Leuven, campus Gasthuisberg



Elke leeftijd heeft zijn mentale uitdagingen...

- Uitgelokt door biologie
- Beïnvloed door de omgeving
- Of bepaald door de eigen verwachtingen.

M.a.w. elke leeftijd heeft ontwikkelingstaken.

Specifiek voor senioren: de maatschappelijke context / beeldvorming

Vroeger:

- Minder ouderen
- ‘De goede oude tijd’?
- Pessimisme
- Deficit-model

Specifiek voor senioren: de maatschappelijke context / beeldvorming

Vandaag:

- Mondiger
- Old is beautiful
- Age is just a number

Multipiele uitdagingen

- Lichamelijke veranderingen en verstoringen
- Pensioen
- Ziekte / overlijden van partner
- ...

VERLIES als belangrijk thema

Bevredigend oud worden en de KUNST van het VERLIEZEN

Belang van:

- Veerkracht
- Zingeving
- Vertrouwenspersoon

Mentale uitdagingen en de partnerrelatie

- Vaak zoeken naar een nieuw evenwicht
- Valkuilen en misverstanden
- Streven naar de constructieve tegenspraak
- Seksualiteit

Laatste ontwikkelingstaak: FINISHING WELL

- Verzoening
- Toppunt van de wijsheid is mildheid ('weg met het grote gelijk')

Specifieke mentale uitdagingen

- Weemoed / rouw / depressie (n.b. suicide)
- MCI / dementie (n.b. stress van de mantelzorger)