

- zorgen voor de ontwikkeling van vaardigheden om veranderingen te herkennen en te managen, en om te gaan met stress in onze omgeving
- verhinderen dat geestelijke gezondheidsproblemen ontstaan, in het bijzonder depressie, angst, zelfmoord en middelenmisbruik
- aandacht hebben voor de impact van geestelijk onwelbevinden op de onmiddellijke omgeving, ook als het gaat om lichtere vormen. Immers, niet iedereen met problemen wordt opgenomen; toch hebben ook deze mildere vormen een grote invloed op de omgeving
- zorgen voor het ontwikkelen van vaardigheden en hulpmiddelen die vereist zijn om geestelijke gezondheidsproblemen het hoofd te bieden.

M.a.w. de gezondheidspromotie neemt de zorg op zich voor de kwaliteit van leven bij jongeren én bij volwassenen. De beste resultaten van de gezondheidspromotie liggen nog steeds in haar aandacht voor een levenslang traject. Een belangrijke strategie is het reduceren van risico's en het versterken van beschermende factoren.

Risico's zijn ondermeer:

vervreemding van de omgeving, verarming van het sociale netwerk, ervaringen van verlies en rouw om leeftijdgenoten of partners, ziekte, langdurige zorg voor iemand, een minder kwaliteitsvolle leefomgeving, armoede, de overstap naar residentiële zorg en gevoelens van institutionalisering, pensionering, gevoelens van hulpeloosheid, stigmatisering en een gebrek aan autonomie kunnen bij 55-plussers het gevoel van welbevinden ernstig aantasten.

Daartegenover staan een aantal beschermende factoren vanuit het individu of de omgeving, die 55-plussers meer slagkracht geven en hun welbevinden versterken.

Onder beschermende factoren verstaan we:

een positief zelfbewustzijn, realistische inschatting van de eigen capaciteiten, mogelijkheid om haalbare doelen te plannen en te formuleren, openheid voor nieuwe ervaringen en ideeën, identificatie met een groep en een gevoel van verantwoordelijkheid, fysieke activiteit, mogelijkheid om met problemen om te gaan als ze opduiken en om zich aan te passen aan situaties die niet onmiddellijk kunnen worden veranderd, sociale ondersteuning en netwerkvorming, de aanwezigheid van positieve rolmodellen, participatie, autonomie, empowerment, gevoelens van veiligheid, zich gewaardeerd en gerespecteerd voelen, hoopvol zijn naar de toekomst, een kwaliteitsvolle fysieke leefomgeving en financiële zekerheid.

Effectieve geestelijke gezondheids-promotie

Effectieve geestelijke gezondheidspromotie

- is zowel gericht op risico - als op beschermende factoren
- betreft relevante delen van het sociale netwerk
- zorgt dat interventies gecontinueerd worden
- werkt intersectoraal
- maakt gebruik van een combinatie van interventiemethoden
- is in de eerste plaats gericht op de determinanten van geestelijke gezondheid en niet op de gezondheidsstatus
- werkt emancipatorisch.

Effectieve interventies hebben naast het gezondheidsaspect een belangrijke impact in de vorm van sociale en economische voordelen.

Methoden, principes of interventies

Groepsactiviteiten

Groepsactiviteiten zoals discussies, zelfhulpgroepen, counseling en sociale steun bij verlies en rouw

Zelfhulpgroepen voor weduwen/weduwenaars d.m.v. nationaal netwerk en maandelijkse bijeenkomsten

Langlopende groepsinterventies, die ouderen actief betrekken, gebruik maken van meer dan één methode, gericht zijn op meerdere doelen en afgestemd zijn op specifieke doelgroepen (bv. zelfhulp, sociale activering en steun bij rouw)

Groepsbijeenkomsten (8 weken) voor ouderen die instaan voor de zorg voor de (hulpbehoevende) partner, gericht op support, problem-solving, discussie en stressreductie

Peer interventies van individu tot individu

Eén-één support voor weduwen/weduwenaars gericht op sociale en emotionele ondersteuning (oa. coping vaardigheden), gecombineerd met bijeenkomsten in kleine groepen en het leren herkennen van hulpmiddelen in de gemeenschap

Peer support specifiek voor weduwen/weduwenaars (brief, persoonlijke ontmoetingen, kleine groepen, telefonische contacten)

Eén-één peer support voor weduwen/weduwenaars

Sociale activiteiten

Wandelen, regelmatig georganiseerde sociale activiteiten en betrokkenheid in sociale activiteiten

Vrijwilligerswerk

Fysieke activiteit

Lichaamsbeweging (lage intensiteit en op muziek, in dagcentrum, 6 weken)

Tai Chi Chuan

Lichaamsbeweging (aerobiclessen)

Lichaamsbeweging (vb. aerobiclessen, yoga; in groep of thuis)

Pre-pensioenprogramma's, met peer leaders als counselors

Zelfmoordpreventie

Preventieprogramma's tegen zelfmoord, aangeboden door lokale Organisaties

Verandering in uitkomsten

Verlichten sociale isolatie en eenzaamheid

Reduceren depressie en medicatiegebruik
Leiden tot betere resultaten bij meer betrokken personen

Verminderen sociale isolatie en eenzaamheid

Resulteren in gunstige, korte termijneffecten voor zorgverleners op ervaren stress en draaglast. Vertragen op die manier het moment waarop de zorg voor de partner wordt opgegeven bij ouderen die zelf minder fit beginnen worden. Geven geen verandering in gezondheidstoestand van zorgverlener, in objectieve draaglast, angst, gebruik van hulpmiddelen in de gemeenschap of sociale netwerken

Bevordert nieuwe sociale contacten
Bevordert het opnemen van nieuwe activiteiten
Mildert depressieve gevoelens en symptomen

Resulteren in een sneller rouwproces en een betere verwerking van het verlies
Verminderen bedroefdheid en zorgen

Verhoogt toegang tot steun en hulpmiddelen in de samenleving
Reduceert symptomen van depressie
Stimuleert ontwikkelen van nieuwe sociale relaties

Zijn positief geassocieerd met succesvol ouder worden
Resulteren in een goede kwaliteit van leven en bieden 'bescherming' tegen vervoegde mortaliteit

Verhoogt het psychisch welbevinden bij vrijwilligers
Reduceert depressie bij de ouderen die steun van vrijwilligers krijgen (bezoek of peer counseling)

Toont hogere scores op geluk en onbezorgdheid
Toont enige evidentie voor fysieke activiteit als middel om geestelijk welbevinden te verhogen

Geeft reductie in emotionele stress, spanning, vermoeidheid, verwardheid, depressie, woede en angst
Toont een toename in zich energieke voelen

Hangt samen met minder depressie

De mogelijkheid om met fysieke activiteit het psychologisch welbevinden van ouderen te bevorderen is onduidelijk. Twee studies vinden positieve veranderingen; één spreekt van een trend. Deze studies concluderen dat beweging leidt tot reducties in stress, symptomen van depressiviteit en angstgevoelens, zelf waargenomen gezondheidstoestand en -beleving en levenssatisfactie. De twee overige studies (één experimenteel en één quasi-experimenteel) vinden geen verbeteringen op het objectief gemeten psychisch welbevinden.

Matig positieve uitkomsten op kennis over pensioenmaatregelen, de ingesteldheid t.a.v. het pensioen en zelf-effectiviteit.

Verlichten gevoelens van hopeloosheid
Geven geen veranderingen in depressieve symptomen of levenssatisfactie

De resultaten zijn gebaseerd op gepubliceerde reviews en meta-analyses. Meer informatie over de onderzoeksmethodologie en opgenomen studies is beschikbaar op www.vig.be

