



WORD JE EIGEN THERAPEUT...

Veerle Lenaerts &
Marthe Aerts

Ellevation
JOUW GROEI, ONZE MISSIE



Wie zijn wij?

Veerle Lenaerts

- Ops Mgr Nike
- Ops Mgr opleidingscentrum
- Dagelijks bestuurder psychologisch expertisecentrum
- Docent / Coach in communicatie, leidinggeven en mentaal welzijn
- Overtuigde ACT-believer



Marthe Aerts

- Student Toegepaste Psychologie (PXL)
- ACT-supporter

Mentale klachten nemen toe: kwart kampt tegenwoordig met psychische stoornis

29 december 2025 om 12:30

Dorine Kraaijer
Digital Editor



Getty Images

De afgelopen jaren kampen volgens de Monitor mentale gezondheid van het RIVM en het Trimbos-instituut steeds meer mensen met mentale problemen. Zo komen angst- of depressieve gevoelens vaker voor en krijgt men ook meer met psychische aandoeningen te maken. En daar lijken vooral jongvolwassenen en vrouwen last van te hebben.



Beeld ter illustratie. © Getty Images

Vier op de tien Vlamingen zoeken geen hulp bij mentale problemen

Ondanks de stijgende aandacht voor mentale gezondheid, blijft hulp zoeken voor veel Vlamingen moeilijk. Uit nieuw onderzoek van Helan Onafhankelijk Ziekenfonds blijkt dat vier op de tien Vlamingen met mentale problemen vandaag geen hulp zoeken. Deze cijfers publiceert Helan maandag naar aanleiding van 'World Mental Health Day' op vrijdag 10 oktober.



Meer mannen en Walen plegen zelfmoord.

Binnenland Samenleving

Zelfdoding is belangrijkste doodsoorzaak bij 15- tot 45-jarigen in België

Zelfdoding is de belangrijkste doodsoorzaak bij 15- tot 45-jarigen in ons land. Dat tonen cijfers uit 2021 van de vzw Un pass dans l'impass en het Waalse Centre de Prévention du Suicide. Elke dag beroven gemiddeld 4 Belgen zich van het leven. Bij 15- tot 24-jarigen is zelfdoding zelfs de oorzaak van een kwart van de sterfgevallen.

Waarom is dit thema 'hot'?

4 op 10 jonge arbeidsongeschikten zit thuis met psychische problemen: "Ze zijn uitgeput door enorme keuzevrijheid"

Artikel luisteren | 5min

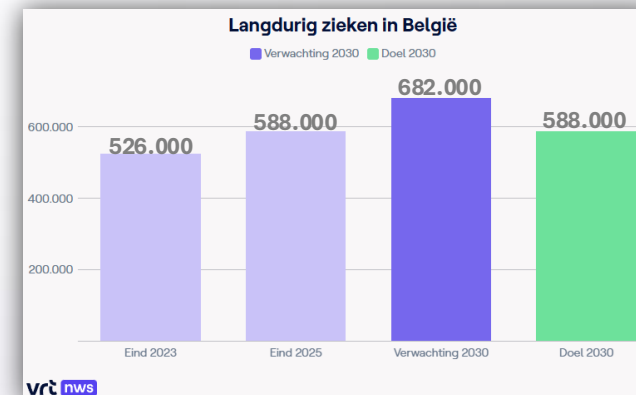
Meer info



39 procent van de 18- tot 34-jarigen die in 2024 arbeidsongeschikt werden, bleef thuis door psychosociale problemen als stress, depressie, burn-out of een angststoornis. Dat blijkt uit onderzoek van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, die spreken over een "uitgesproken generatie-effect".

1 op de 3 werknemers voelt zich psychologisch onveilig: leiderschap verklaart meer dan de helft van het probleem

Eén op de drie Belgische werknemers voelt zich niet psychologisch veilig op de werkvloer. Wie vreest om openlijk ideeën, gevoelens of problemen te delen, loopt een aanzienlijk hoger risico op uitval, burn-out en vertrek bij hun werkgever.



© Getty Images

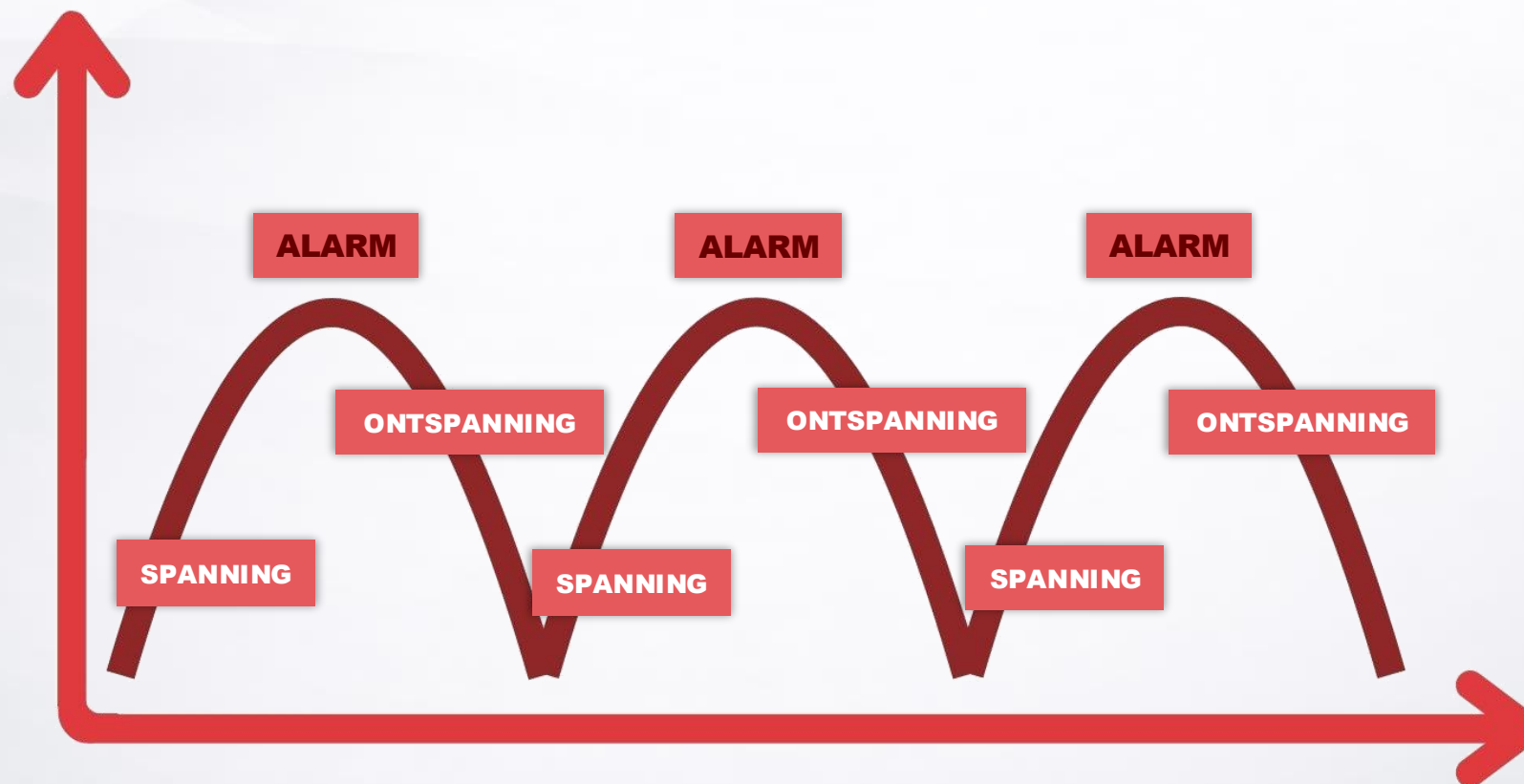
Aantal depressies en burn-outs langer dan een jaar gestegen met 44 procent in 5 jaar tijd

Tussen 2018 en 2023 is het aantal depressies en burn-outs langer dan 1 jaar gestegen met 44 procent. Dat blijkt maandag uit voorlopige cijfers van het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV).

Is stress altijd negatief?



Na (in)spanning komt ontspanning...



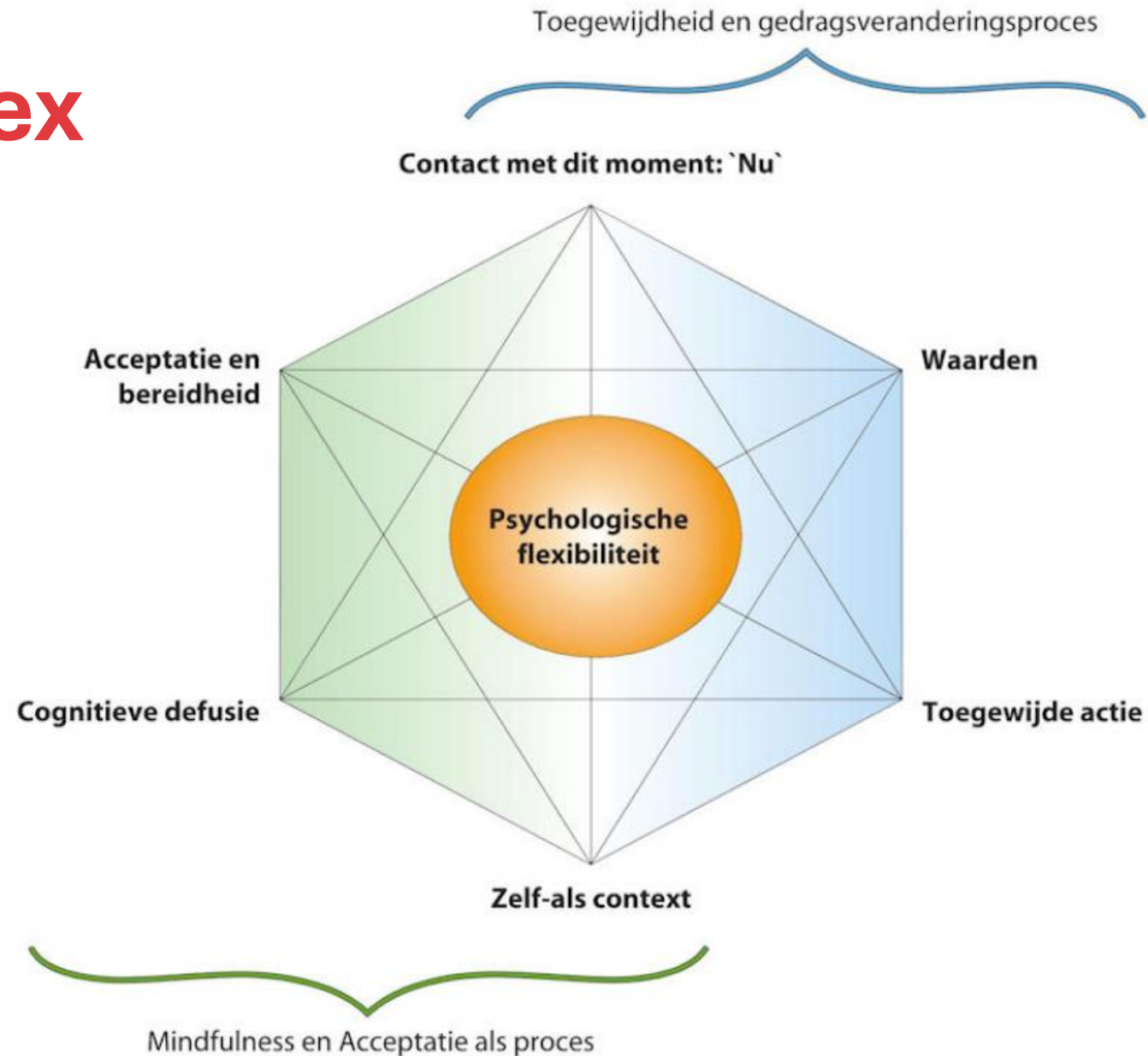
Deze reactie is **absoluut niet schadelijk** en kan **zichzelf eindeloos herhalen** zonder gevolg voor de persoon die deze stressreactie ervaart, **zolang de 'alarmfase' relatief snel wordt afgewisseld met ontspanning**.

ACT

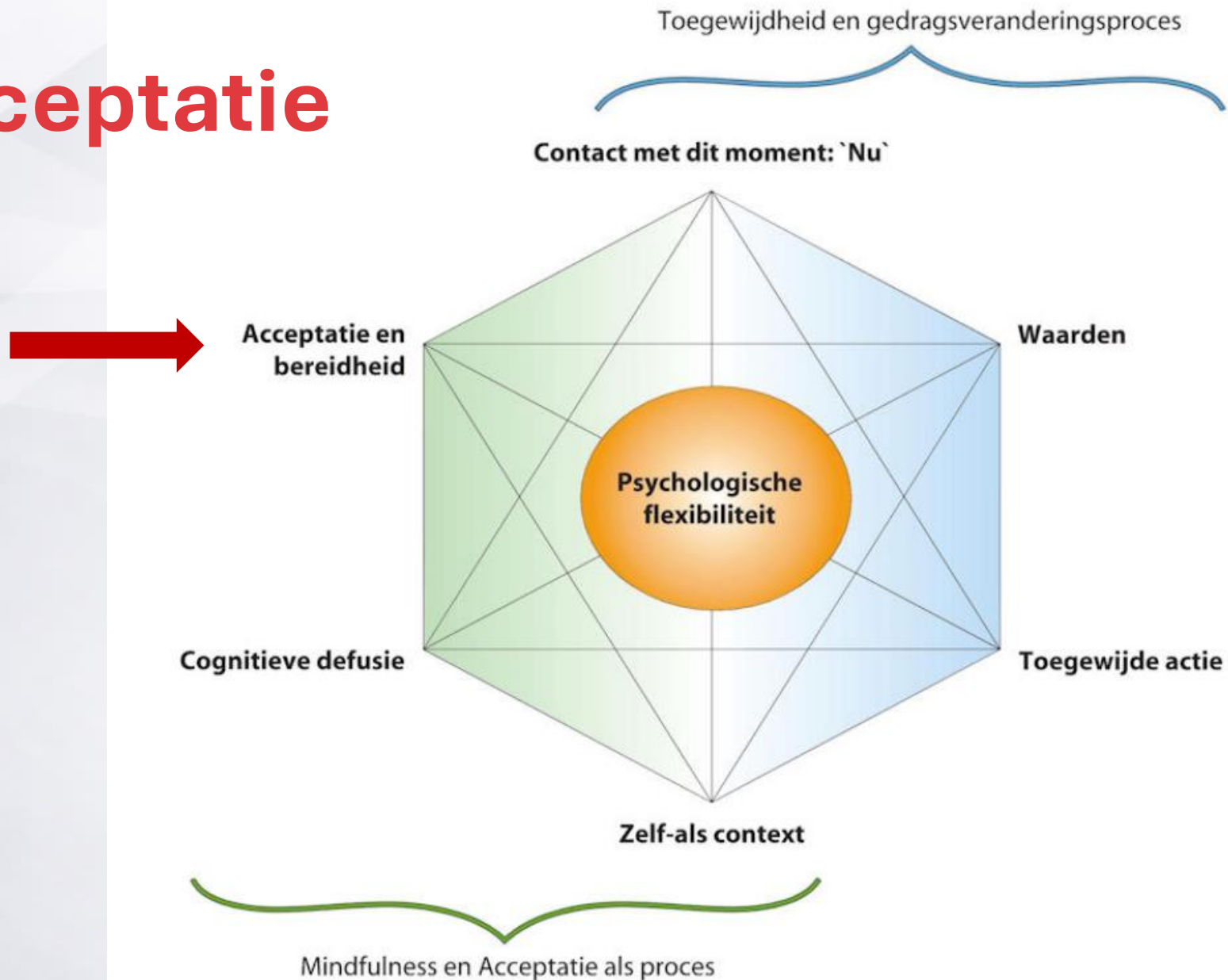
- **Acceptance and Commitment Therapy/Training (ACT)** is een relatief nieuwe vorm van **gedragstherapie** die aan het eind van de 20ste eeuw is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog **Steven C. Hayes**.
- In ACT wordt mensen geleerd zich te richten op zaken die ze op **directe wijze kunnen beïnvloeden**, zoals hun eigen gedrag, i.p.v. controle proberen te krijgen over ervaringen die niet direct te beïnvloeden zijn, zoals emoties en gedachten.
- Dit impliceert een **acceptatiegerichte houding** ten opzichte van deze emoties en gedachten.
- Kern van ACT is de filosofie dat het **vechten tegen onvermijdelijke zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven**.



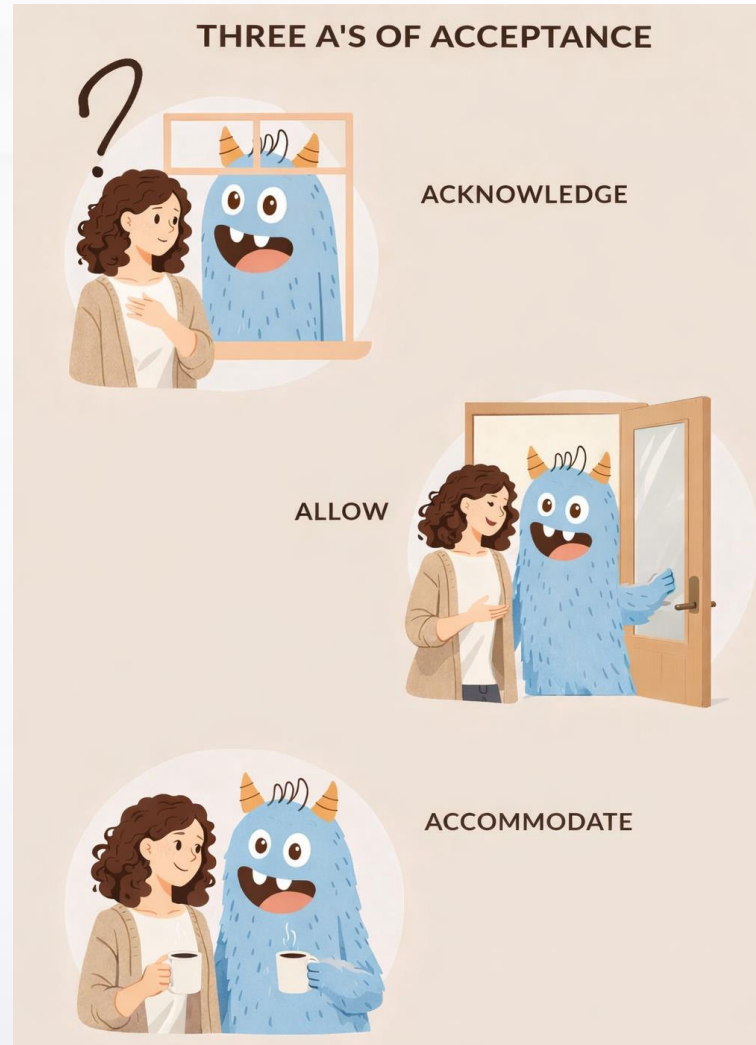
Hexaflex



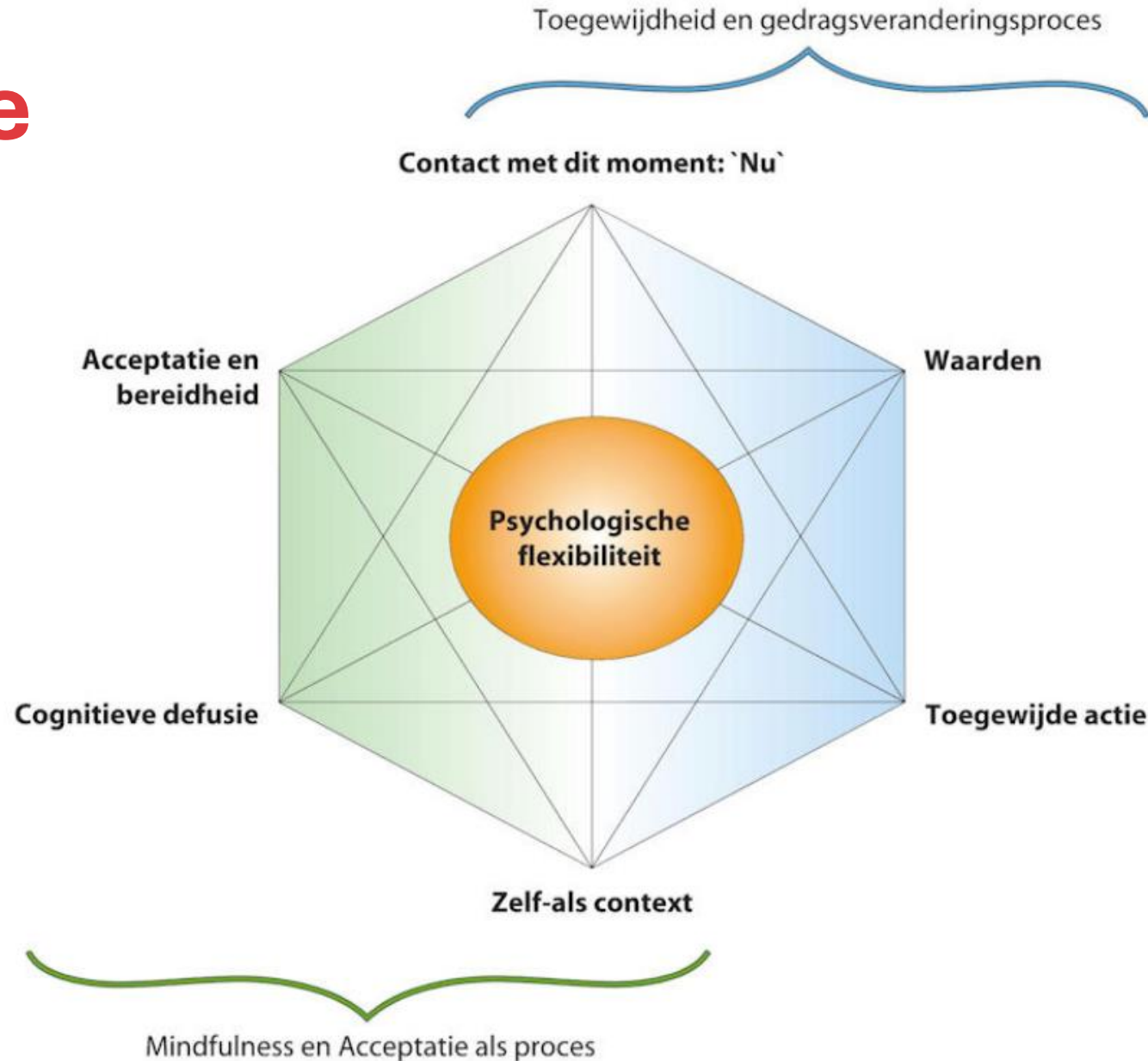
Acceptatie



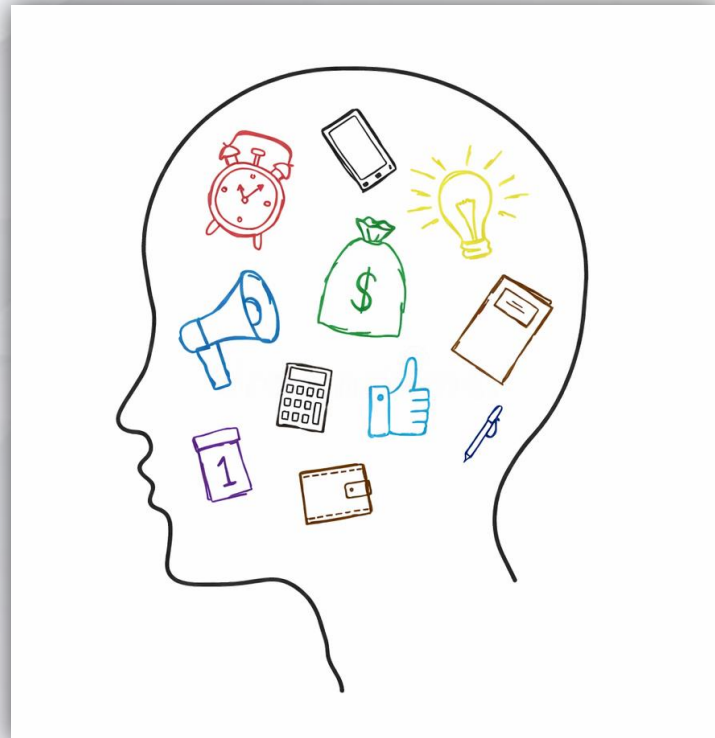
Acceptatie



Defusie



Defusie



We hebben gemiddeld 60.000 gedachten per dag waarvan er ongeveer 40.000 eerder negatief zijn...

We kunnen niet 'de baas' worden over onze gedachten...



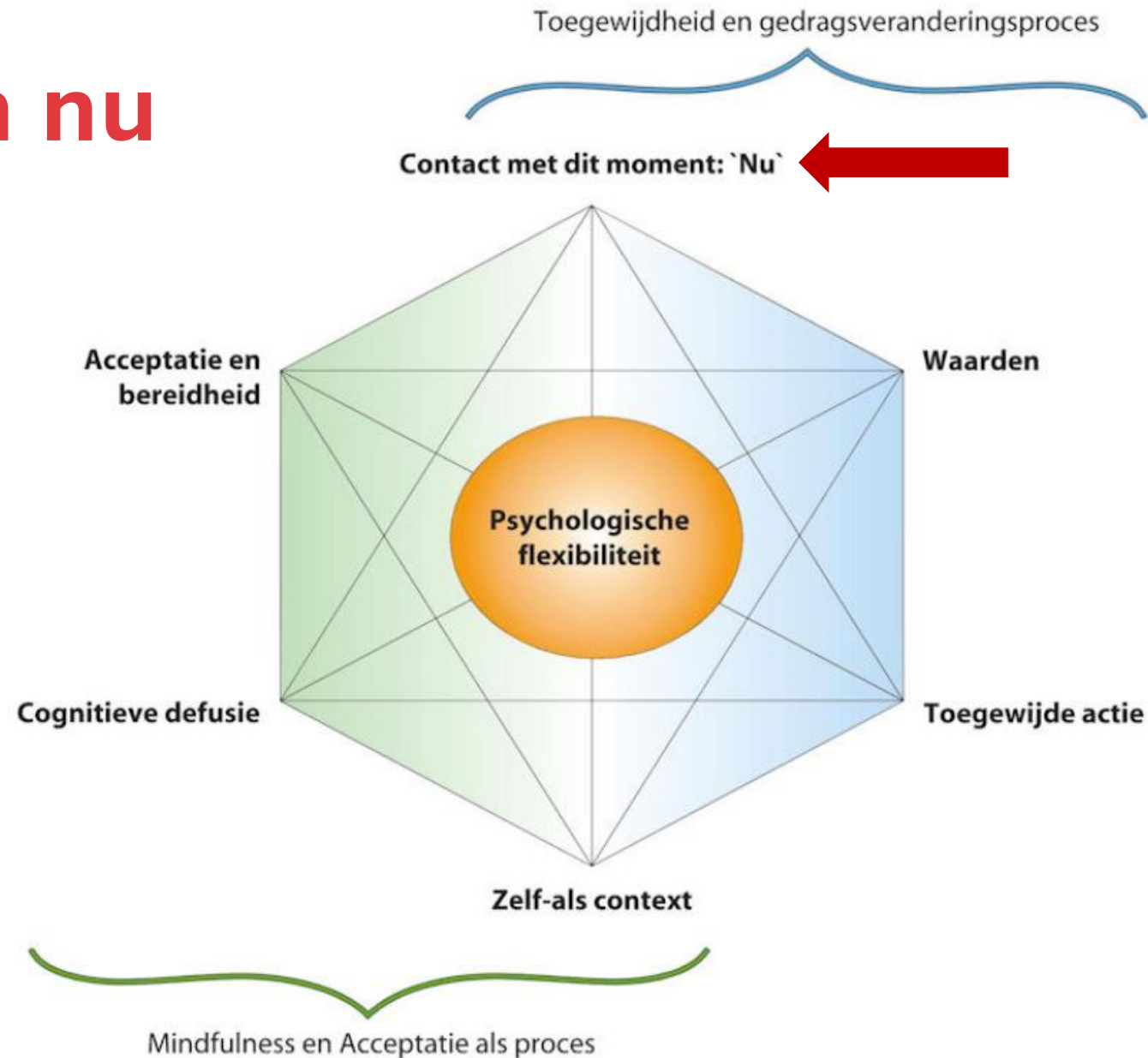
Oefening: Roze jeep



Oefening: Ik ben een banaan



Hier en nu

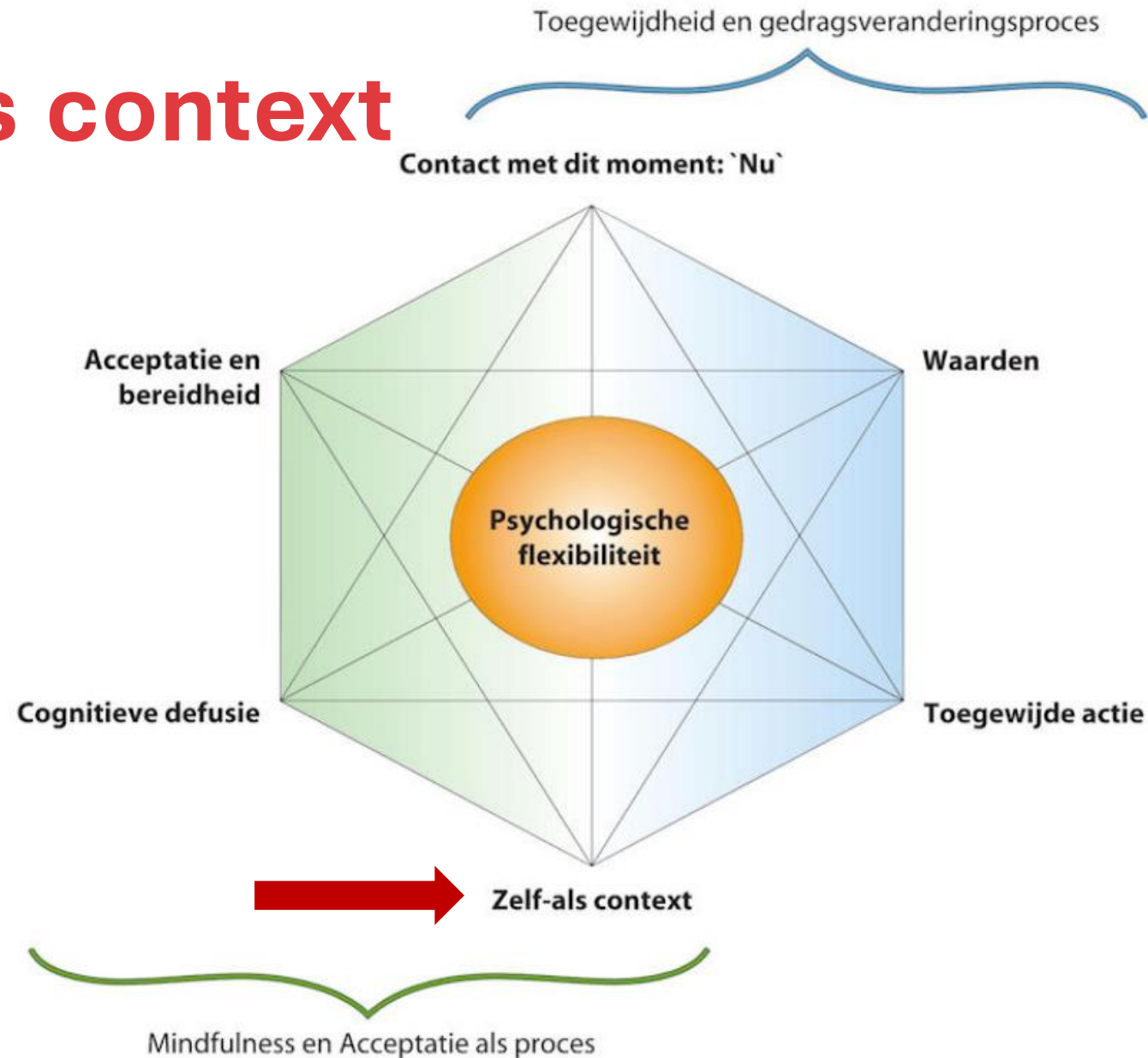


Waar ben je?



Verleden – Heden – Toekomst
Het belang van het 'hier & nu' en dat op tijd beseffen...

Zelf als context



Zelf als context

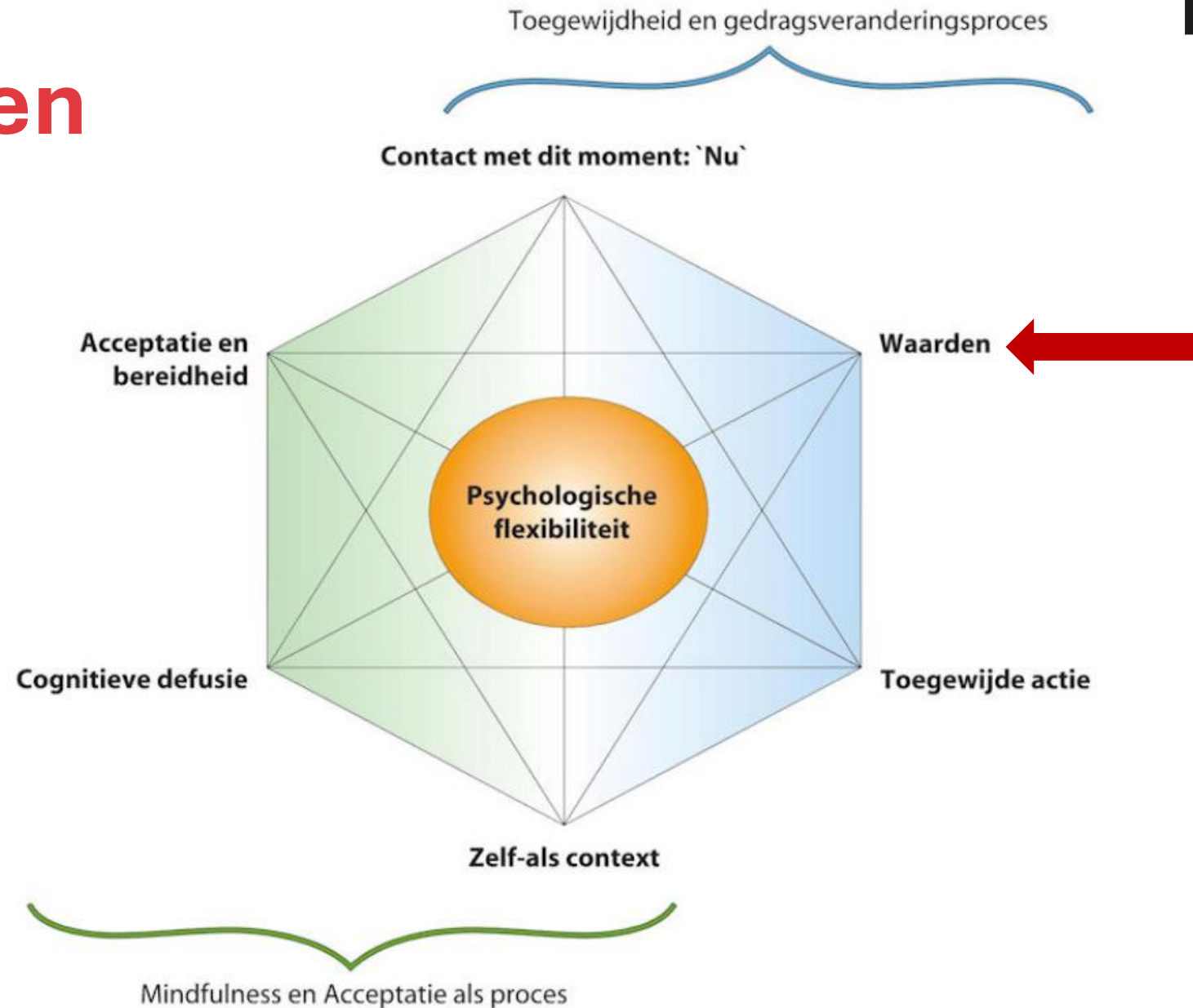


Je harnas

- **Heel erg beperkend!**
 - ‘ik ben sterk’
 - ‘ik ben vriendelijk’
 - ‘ik ben waardeloos’
 - ...
- **Vasthouden aan zelfbeeld**
→ **hoofd gaat veralgemenen:**
 - Altijd blijven doen wat we doen
 - Minder mogelijkheden zien



Waarden

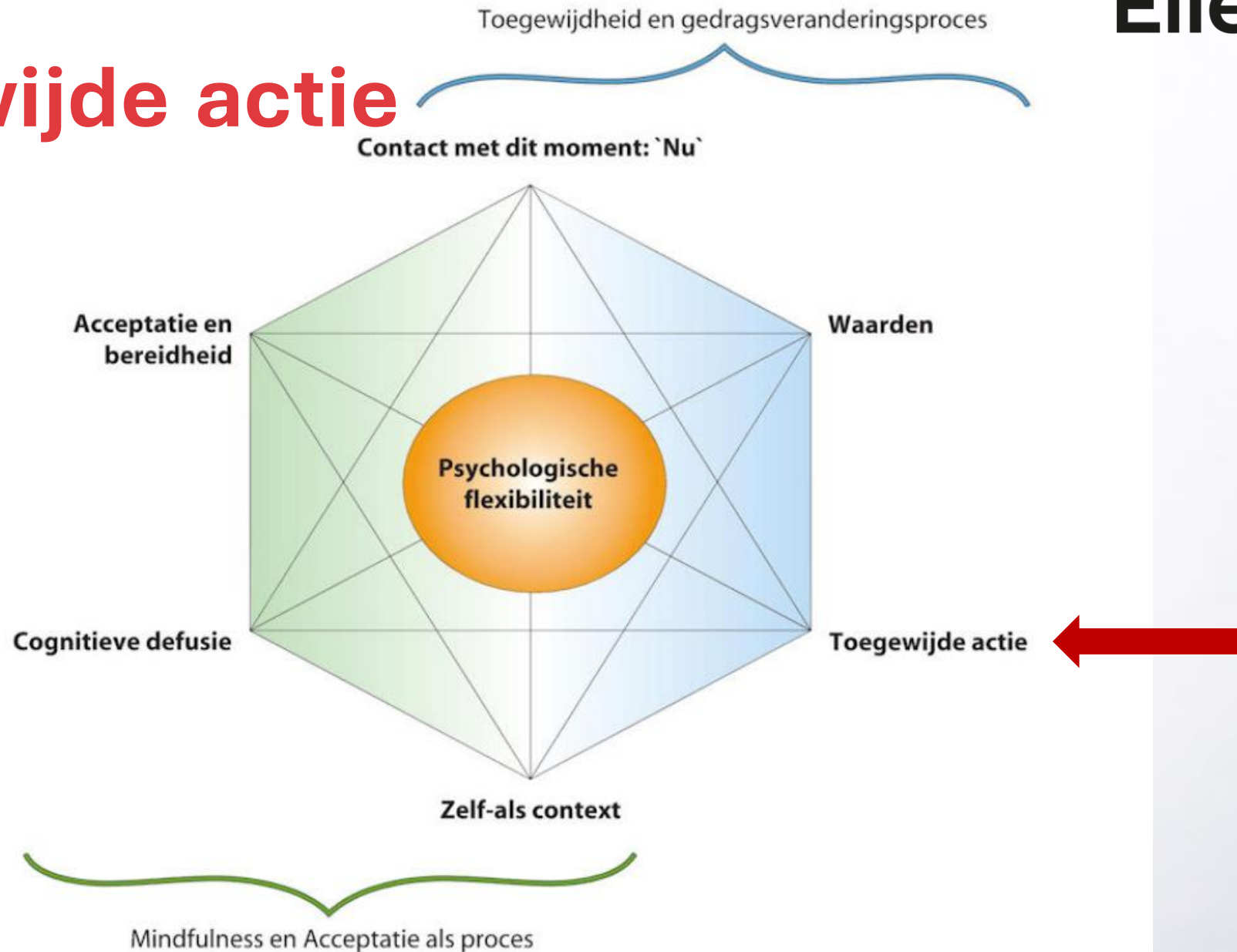


Waarden als kompas

- Waarden zijn als een **levenskompas**.
- Waarden geven **richting** over hoe je te gedragen in het leven en hoe om te gaan met dat we je tegenkomt in je leven.
- Waarden zijn **niet af te vinken** van je to do lijst
- Waarden kan je **niet bereiken zoals doelen** – je bent er nooit mee klaar
- Waarden spelen zich af in het **hier & nu** – doelen spelen zich af in de toekomst



Toegewijde actie



Toegewijde actie

- **Waarde:** Wat is echt belangrijk voor jou?
- **Doel:** Hoe gaan we hier mee aan de slag?
- **Actie:** Wat kun je concreet doen om dat doel op korte termijn, middellange termijn of lange termijn te bereiken? Hoe kunnen we deze waarde dichterbij je leven brengen?





You can't stop the waves, but you can learn to surf.

Bedankt dat jullie erbij waren...
We wensen jullie een lang en gelukkig leven toe ...

Volg ons via www.ellevation.be (weldra online)
Je vindt Veerle Lenaerts ook op facebook en linkedin.

