

STUDIEDAG ODISEE · 12 OKTOBER 2026

Van JONG-D naar YOUNG-D

Angst, stress en slaap bij jongdementie: van Vlaams
praktijkonderzoek naar Europese kennisdeling

Sophie Dohogne
met Dr. Julie Vanderlinden en Liza Musch



Wie zijn wij?



Dr. Julie Vanderlinden
Projectleider



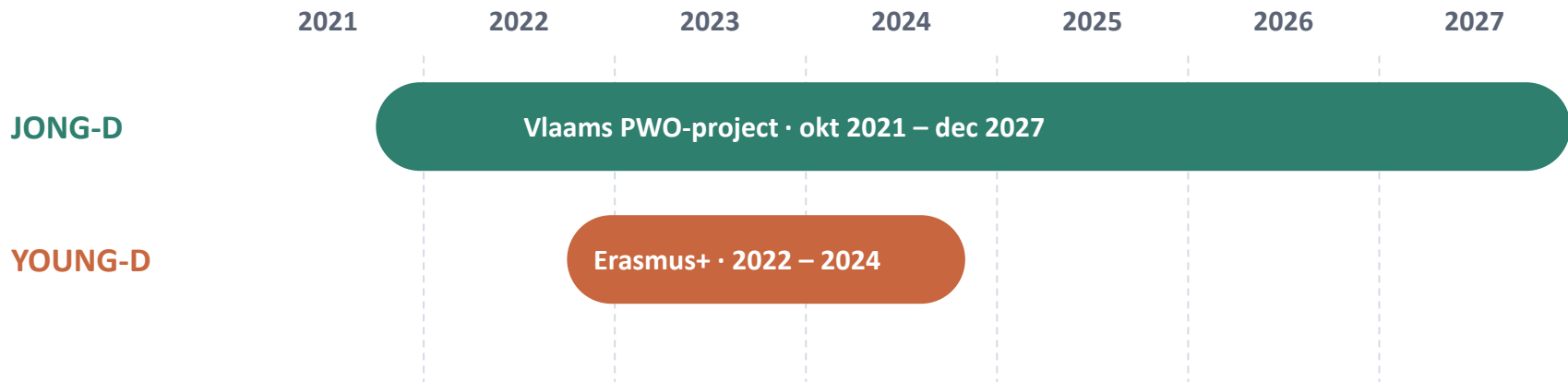
Drs. Liza Musch
Onderzoeker



Sophie Dohogne
Onderzoeker

Onderzoeksgroep actieve buurten en leefstijlinterventies, Odisee (campussen Brussel en Aalst)

Het verhaal in één beeld



JONG-D legde de basis. Dankzij Erasmus+ groeide het uit tot YOUNG-D, en de lessen daaruit vloeien terug naar JONG-D.

Jongdementie vraagt een andere blik



Wat we zien bij mensen met jongdementie

- Meer stress en angst
- Slaapproblemen
- Lager welbevinden
- Lagere levenskwaliteit



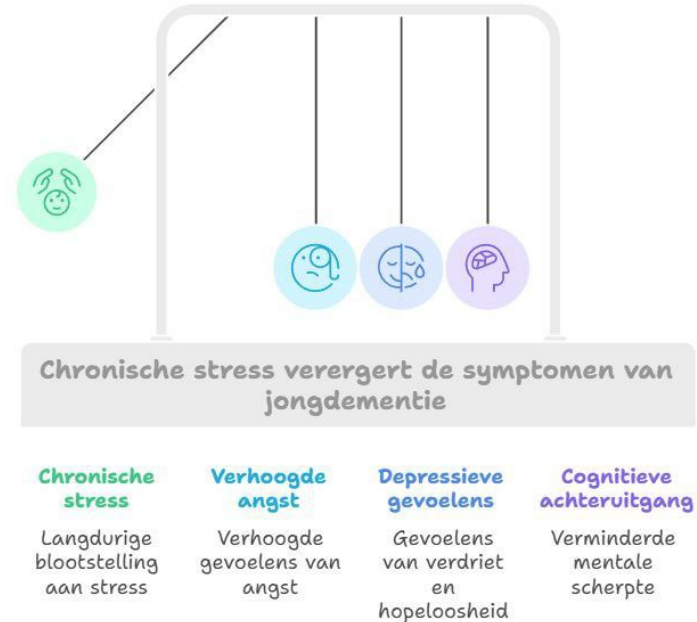
Wat vandaag ontbreekt in de zorg

- Zorg richt zich vooral op fysieke en praktische noden
- Weinig aandacht voor mentale en emotionele ondersteuning
- Zorgverleners en studenten missen kennis en vaardigheden hierover

Jongdementie: diagnose vóór de leeftijd van 65 jaar

Chronische stress versterkt de symptomen

- Mensen met jongdementie ervaren veel stress
- Angst en emotionele onrust komen vaak voor
- Langdurige stress kan symptomen versterken
- Signalen: angst, depressieve gevoelens, cognitieve achteruitgang



Simon et al., 2025; Riggins et al., 2024; YOUNG-D, 2024; Jin et al., 2024; Milton et al., 2024; McCarter et al., 2016; Koopmans et al., 2016

Slaapproblemen komen vaak voor

- Insomnie: moeilijk in- of doorslapen
- Gefragmenteerde slaap
- Nachtelijk dwaalgedrag door een verstoord dag-nachtritme
- Sundowning: onrust tegen de avond
- Vermoeidheid overdag



Simon et al., 2025; Riggins et al., 2024; YOUNG-D, 2024; Jin et al., 2024; Milton et al., 2024; McCarter et al., 2016; Koopmans et al., 2016

JONG-D

Het Vlaamse vertrekpunt: een programma ontwikkeld in co-design met de praktijk



STAP 1
2021

JONG-D in een notendop



Waarom?

Inzicht krijgen in hoe stress, angst en slaap de levenskwaliteit en het welbevinden beïnvloeden, en daar iets aan doen

LOOPTIJD

okt 2021 – dec 2027



Hoe?

Zes wekelijkse groepssessies in een centrum voor dagopvang (CDO)

FINANCIERING

PWO (praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek)



Wat?

Een psychosociaal en gedragsgericht programma van zes weken voor mensen met jongdementie

DOELGROEP

mensen met jongdementie in dagcentra

Ontwikkeld samen met de praktijk



Partners

Familiezorg Oost-Vlaanderen · WZC Sint-Elisabeth Eeklo · WZC Sint-Jozef Exalta Gent · Zuiderlicht Gent · Zorgbedrijf Antwerpen · Zorgband Leie en Schelde Merelbeke ·

De bouwstenen van het programma



Ademhalings-oefeningen

in elke sessie



Mindfulness

aandacht voor het hier en nu



Slaapeducatie

slaaphygiëne en elementen uit CGT voor insomnie



ACT

acceptatie- en commitment-therapie



Groepsgesprek

ervaringen delen met lotgenoten

6

weken, één sessie per week

4–8

deelnemers per groep

2

begeleiders per sessie

60–90

minuten per sessie

Het verloop van het programma



Vaste structuur in elke sessie

Openen met een korte ademhalingsoefening, een thema via kaarten, spel of gesprek, afsluiten met een mindfulnessoefening en een korte, laagdrempelige evaluatie: wat vond je ervan?

Kennismaking

- Welkom en voorstelling van het programma
- Kennismaken
- Voormeting
 - Accelerometer (1 week): beweging, zitgedrag, slaap en nachtelijk dwalen
 - PPG Stress Flow (5 min): hartritmevariabiliteit



1

2

3

4

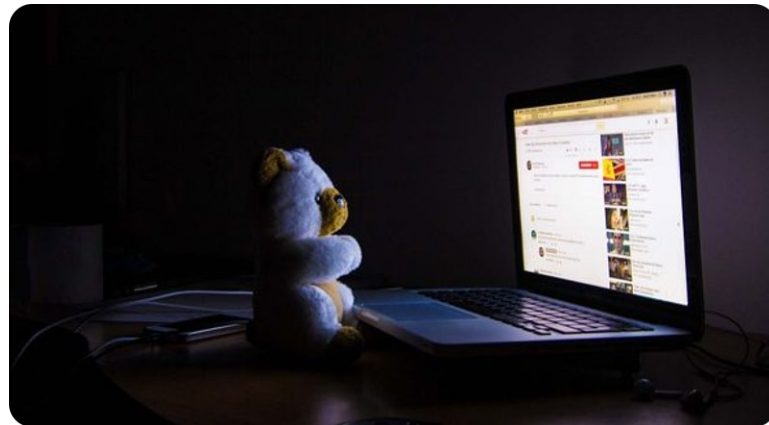
5

6

sessies

Slaap

- Groepsgesprek met slaapkaarten
 - Hoe verloopt het inslapen?
 - Ben je uitgerust als je 's morgens wakker wordt?
- Stellingenspel: 'Ik ben uitgerust', 'Wat helpt je om op te staan?'
- Uitleg over slaaphygiëne
- Afsluiten met een ademhalingsoefening



1

2

3

4

5

6

sessies

Emoties en gevoelens

- ‘Kletsspot’ met vragen
- Emotiekaarten met echte gezichten
 - Hoe voel je je vandaag?
 - Wanneer ben je angstig? Wat voel je dan?
 - Wat zijn voor jou positieve emoties?
 - Met wie kan je over je gevoelens praten?
- Alle emoties mogen er zijn



1

2

3

4

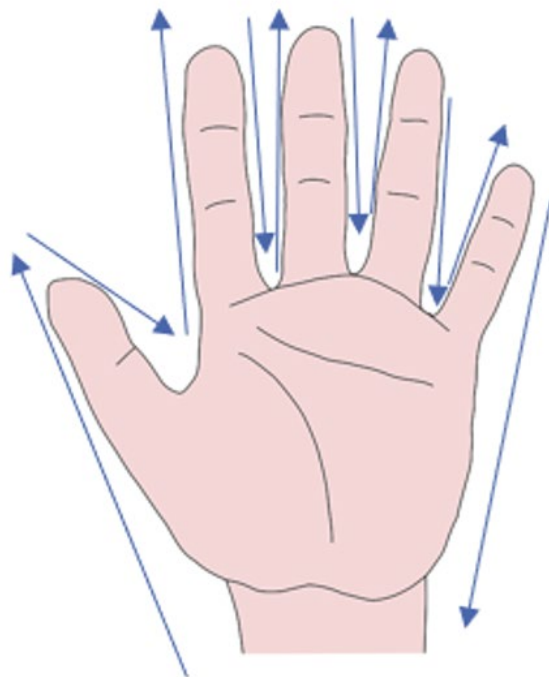
5

6

sessies

Ademhaling

- Oefeningen met kralen, audio en papier (hand volgen, golven)
- Na elke oefening een ronde: hoe was het?
- Begeleiders oefenen mee en kunnen de oefeningen later herhalen



1

2

3

4

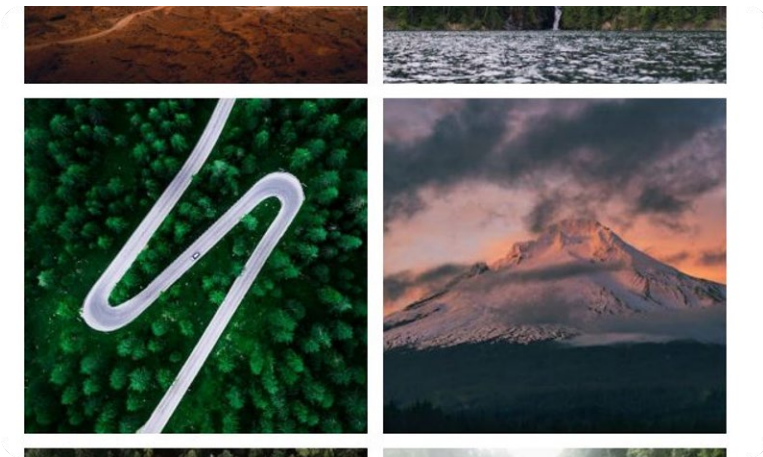
5

6

sessies

Mindfulness

- Introductie: met aandacht in het hier en nu
- Associatiekaarten of een korte mindful wandeling
- Kijken als een nieuwsgierige onderzoeker, zonder oordeel
- Audio-oefening
- Start nameting met de accelerometeer



1

2

3

4

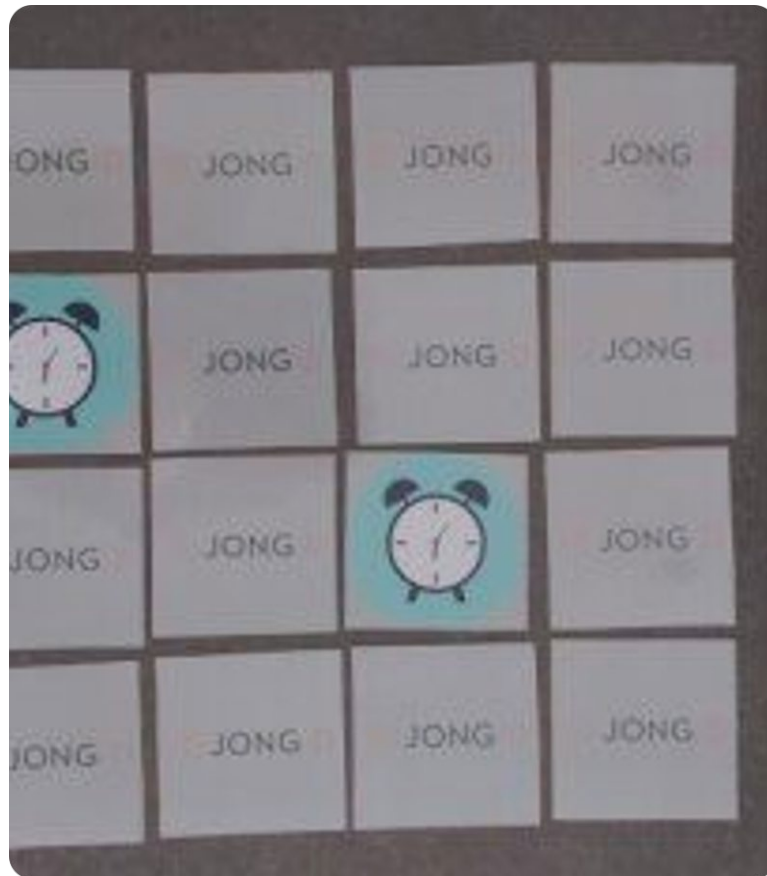
5

6

sessies

Herhaling en afsluiting

- Memoryspel met de thema's van het programma
- Wat neem je mee? Welke oefening wil je blijven doen?
- Nameting stress
- Afsluiting van het programma
- Terugkoppeling naar deelnemers



1

2

3

4

5

6

sessies

Wat meten we?



Objectief

Accelerometer: beweging, zitgedrag en slaap

PPG Stress Flow: hartritmevariabiliteit (HRV)

Subjectief

Bevraging van de deelnemers voor en na het programma

Primaire uitkomsten

Stress, angst en slaap

Secundaire uitkomsten

HRV, levenskwaliteit en welbevinden

De implementatie en evaluatie in zes dagcentra loopt nog tot eind 2027.

YOUNG-D

Dankzij Erasmus+ groeit JONG-D uit tot een Europees programma

STAP 2
2022



Co-funded by
the European Union

Een consortium van 7 partners in 4 landen

België



Nederland



Duitsland



Denemarken



Doelstellingen en werkpakketten



Doelstellingen

- Meer bewustzijn en kennis bij (toekomstige) zorgprofessionals over angst, stress en slaap bij jongdementie
- Het JONG-D-programma aanpassen aan de noden en cultuur van elke partner
- Implementeren en evalueren
- Kennis internationaal delen

Werkpakketten

- 1 Train-the-trainer
- 2 Implementatie van het YOUNG-D-programma
- 3 Evaluatie
- 4 Valorisatie
- 5 Disseminatie

Vier partnermeetings, vier landen



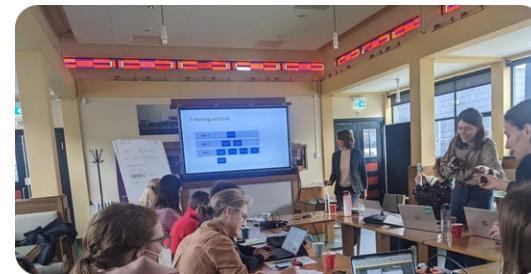
Brussel 2022



Aarhus 2023



Elke meeting combineerde werkoverleg met bezoeken aan de lokale zorgpraktijk



Assen-Groningen 2024

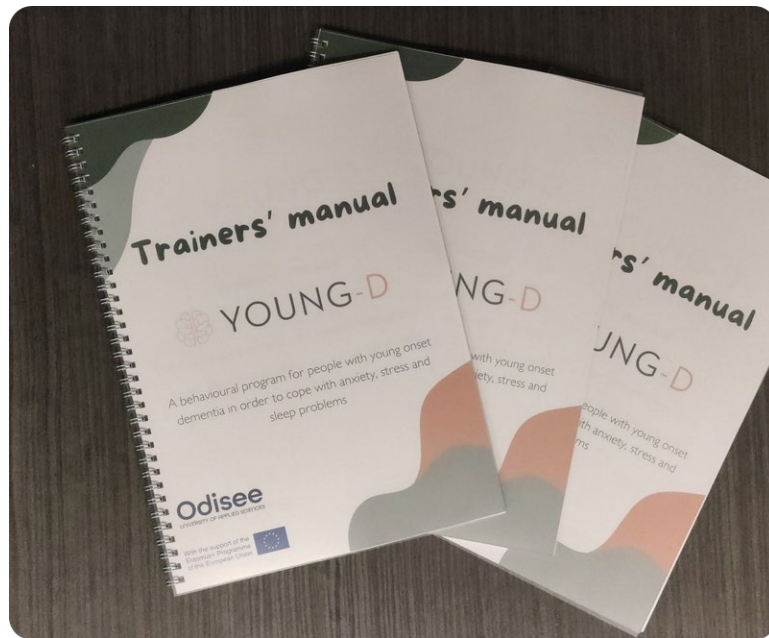


Gent 2024

Een Europees programma met trainershandleiding

- Het JONG-D-programma samen herwerkt, vertaald en aangepast
- Trainershandleiding met per sessie: doelen, methodes, evaluatie en toolbox
- Trainers opgeleid in drie landen
 - Familiezorg Oost-Vlaanderen (BE)
 - Interzorg (NL)
 - DemensHjørnet (DK)
- Na de pilots herwerkt en gepubliceerd

youngd.eu/publications



E-learning voor studenten en docenten



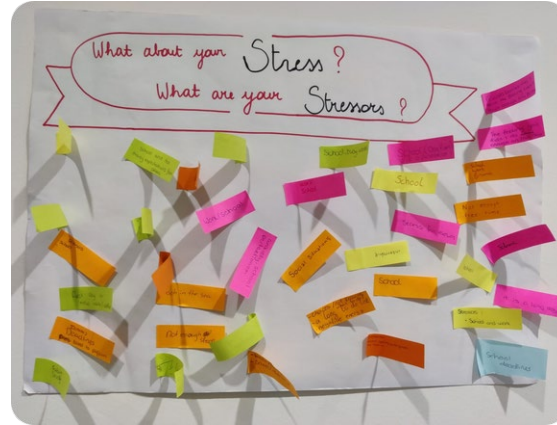
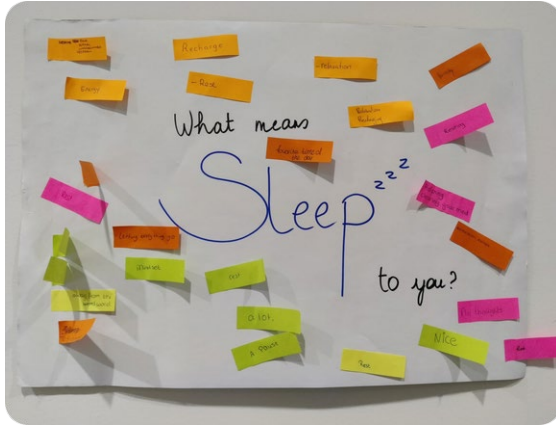
Blended learning: in te passen in bestaande lessen in zorg- en welzijnsopleidingen

- Leermodule over angst, stress en slaap bij jongdementie
- Beschikbaar in vier talen: Nederlands, Engels, Duits en Deens
- Open access



Scan en probeer het zelf

Workshop met internationale studenten



- Psycho-educatie over stress, angst en slaap
- Eigen stress en slaap meten
- Oefenen in het gesprek over stress, angst en slaap
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen zelf ervaren

"What does sleep mean to you?" · "What about your stress?"

Internationale conferentie over jongdementie

**INTERNATIONAL CONFERENCE
YOUNG ONSET DEMENTIA**
18 AND 19 SEPTEMBER 2024, BRUSSELS

Keynotes

Jurn Verschraegen (*Center of expertise on Dementia, Flanders, Belgium*)

Prof. dr. Christian Bakker (*UKON, Radboudumc Alzheimercenter, Young-onset Dementia Knowledge Center, Nijmegen, The Netherlands*)



Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union 

 **YOUNG-D**

**18 en 19 september 2024,
Brussel**

Keynotes

- Jurn Verschraegen, Expertisecentrum Dementie Vlaanderen
- Prof. dr. Christian Bakker, Radboudumc Alzheimer Centrum, Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd

Afsluiter van YOUNG-D: resultaten delen met zorg, onderwijs en onderzoek



Bedankt!

Vragen, ideeën of interesse om het programma in uw werking te gebruiken? Neem gerust contact op.

youngd.eu

[Projectpagina YOUNG-D op odisee.be](https://odisee.be/projectpagina/YOUNG-D)

[Projectpagina JONG-D op odisee.be](https://odisee.be/projectpagina/JONG-D)

Sophie Dohogne, Dr. Julie Vanderlinden en Drs. Liza Musch

