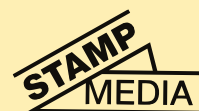


**Bijlage**  
**opinie**  
**dossier**  
**PIJN DIE JE**  
**NIET ZIET**  
**Verborgene**  
**Ziekten**



**Lesvoorbereiding**  
**voor leerkrachten**



# Bijlage 1 – Stilstaan bij hoe ik mij voel

- Wat helpt mij als ik me slecht voel?

---

---

---

- Heb je je al eens misbegrepen gevoeld door iemand (een vriend, ouder, leerkracht...) op een moment dat je je slecht voelde?

---

---

---

- Wat maakte dat je je zo voelde?

---

---

---

- Hoe had die persoon volgens jou beter kunnen reageren?

---

---

---

- Wat wil ik liever niet horen op zo'n moment?

---

---

---

- Ben of ken ik iemand met een onzichtbare ziekte? Hoe voel ik mij daarover?

---

---

---

# Bijlage 2 - Wat valt onder onzichtbaar ziek?

## Mentale gezondheid

Mentale gezondheid gaat over hoe iemand denkt, voelt en omgaat met stress, emoties en andere mensen. Dit kan langdurig uit balans raken zonder dat er iets aan de buitenkant te zien is. Iemand kan er dus heel normaal uitzien terwijl hij of zij vanbinnen worstelt.

### Voorbeelden en uitleg:

- **Depressie:** een langdurige sombere stemming, verlies van energie en interesse. Het voelt alsof alles zwaar is, ook al zie je dat niet aan iemand.
- **Angststoornissen:** overmatige angst of paniek die het dagelijks leven belemmert. Mensen lijken rustig, maar hun hoofd draait overuren.
- **Eetstoornissen** (zoals anorexia, boulimia, ARFID): problemen met eten, lichaamsbeeld en controle, die veel dieper gaan dan “niet willen eten”.
- **Burn-out:** totale uitputting door langdurige stress, vaak door school of werk. Mensen lijken oké, maar voelen zich opgebrand.
- **PTSS** (posttraumatische stressstoornis): langdurige stress- en angstklachten na een traumatische ervaring. Triggers, nachtmerries en alertheid blijven onzichtbaar.

## Fysieke aandoeningen

Fysieke aandoeningen zijn ziekten die het lichaam beïnvloeden: de energie, het immuunsysteem, hormonen, zenuwen of organen. Veel van deze ziekten zijn inwendig, wat betekent dat je ze niet ziet zoals een gips of een wonde. Mensen kunnen pijn, ontstekingen, uitputting of andere klachten ervaren terwijl ze er uiterlijk gezond uitzien. Daarom vallen deze aandoeningen vaak onder “onzichtbaar ziek”: de klachten zijn echt en vaak zwaar, maar niet zichtbaar voor de buitenwereld.

### Voorbeelden en uitleg:

#### Chronische of langdurige ziekten

Chronische of langdurige ziekten zijn aandoeningen die lang duren (meestal langer dan drie maanden) of niet volledig kunnen genezen.

Mensen leren vaak leven met de ziekte, omdat deze blijvend is of telkens terugkomt.

- **CVS/ME** (chronisch vermoeidheidssyndroom / myalgische encefalomyelitis): extreme uitputting die niet verdwijnt met rust, soms gaat dit gepaard met pijn. Kleine inspanningen kunnen dagen herstel vragen.
- **Endometriose:** weefsel dat lijkt op baarmoederslijmvlies groeit buiten de baarmoeder. Veroorzaakt zware pijn, vermoeidheid en menstruatieproblemen.
- **Long covid:** langdurige klachten na een covid-infectie, zoals vermoeidheid, hersenmist, kortademigheid en concentratieproblemen.
- **Ziekte van Lyme:** een infectie na een tekenbeet die langdurige vermoeidheid, gewrichtspijn en neurologische klachten kan veroorzaken.

## Auto-immuunziekten

Een auto-immuunziekte ontstaat wanneer het immuunsysteem in de war raakt en gezonde cellen van het eigen lichaam aanvalt, alsof ze gevaarlijk zijn.

Hierdoor ontstaan ontstekingen, pijn en vermoeidheid.

- **Ziekte van Crohn:** een chronische ontstekingsziekte van het maag-darmstelsel. Buikpijn, vermoeidheid en opstoten zijn vaak onzichtbaar.
- **Lupus:** een ziekte waarbij het immuunsysteem verschillende organen aanvalt, wat vermoeidheid, pijn en ontstekingen veroorzaakt.

## Episodische (terugkerende) klachten

Episodische klachten zijn aandoeningen die in aanvallen of episodes komen en gaan.

Soms heb je weinig of geen last, en dan opeens is er een zware aanval die veel invloed heeft op je dagelijks leven.

- **Migraine:** zware, kloppende hoofdpijn met misselijkheid of lichtgevoeligheid. Aanvallen komen onverwacht en hebben grote impact op het leven van de patiënten.
- **Epilepsie:** epilepsie is een aandoening waarbij aanvallen voorkomen. Die aanvallen ontstaan door een plotselinge, tijdelijke verstoring van de elektrische prikkeloverdracht in de hersenen. Tussen de aanvallen door zie je er niets aan hen.

## Niet-zichtbare pijn of energieproblemen

Dit zijn aandoeningen waarbij iemand altijd pijn heeft of heel weinig energie, maar zonder dat je dat aan de buitenkant ziet. De klachten zitten binnenin het lichaam:

spierpijn, zenuwpijn, extreme vermoeidheid of een gevoel alsof het lichaam “op” is.

Mensen lijken vaak normaal te functioneren, maar moeten voortdurend meer moeite doen dan anderen.

- **Fibromyalgie:** wijdverspreide spier- en bindweefselpijn, vaak met vermoeidheid en slaapproblemen.
- **Chronische pijn:** pijn die langer dan drie maanden aanhoudt, zelfs zonder duidelijke wonde of zichtbare oorzaak.

Waarom vallen deze ziekten onder “onzichtbaar ziek”?

Omdat de symptomen inwendig, wisselend of niet zichtbaar aan de buitenkant zijn.

Mensen kunnen er heel normaal uitzien, terwijl ze dagelijks kampen met pijn, angst,

uitputting of terugkerende aanvallen. Dit is maar een kleine greep uit de vele

onzichtbare ziekten die bestaan. Er zijn vele andere aandoeningen die je niet kunt zien,

maar die wél sterk aanwezig zijn in iemands leven.

# Bijlage 3 - Jongeren aan het woord

Klik hier: [\*\*StampMedia - Bo Baesen over diabetes type 1: "Je diabetes komt altijd op de tiende plaats en dat maakt alles nog zwaarder, een vicieuze cirkel"\*\*](#)

In deze aflevering van (On)zichtbaar spreken Amke Dockx en Lara Vrancken met Bo Baesen over haar leven met diabetes type 1. In tegenstelling tot de meer bekende diabetes type 2, komt type 1 vaker voor bij een jongere leeftijd waardoor je je hele leven de impact ervan ondervindt. Ze vertelt over haar verleden en haar familie, waar diabetes al een tijd aanwezig is, en de moeilijkheden die de aandoening met zich meebrengt, zowel fysiek als mentaal. Luister en kijk naar iemand met een mooie en inspirerende kijk op een leven met een lichaam dat constant gereguleerd moet worden.

Klik hier: [\*\*StampMedia - "Ze hadden nog nooit zo'n puinhoop gezien, ik ben de helft van mijn organen kwijt"\*\*](#)

Deze aflevering vormt een pleidooi voor meer bewustwording en begrip voor vaak miskende aandoeningen zoals PCOS, endometriose en lipoedeem. Deze aandoeningen worden vaak beladen met misvattingen en stigma's, maar hun impact op het leven van degenen die eraan lijden, is niet te onderschatten. Ervaringsdeskundigen en experts delen hun persoonlijke inzichten en professionele expertise. Maak kennis met Marleen, Vaidi en Emma.

Klik hier: [\*\*Flair- Annabet Ampofo \(28\): 'Ik heb me lang eenzaam gevoeld met m'n darmziekte, want ik kende niemand anders met deze aandoening'\*\*](#)

VRT-gezicht Annabet Ampofo (28) is een van de ambassadeurs van De Warmste Week en heeft zelf een darmziekte. 'Ik hoef gelukkig niet meer zoals vroeger tien keer per dag naar het toilet te lopen, maar de angst zit er wel nog steeds in dat dit terugkomt, want de ziekte is heel onvoorspelbaar', vertelt ze.

Klik hier: [\*\*StampMedia - "Elke dag zo veel mogelijk nadenken over zo weinig mogelijk eten. Maar een eetstoornis, dat kan toch niet?"\*\*](#)

Noëmi Plateau (25) kreeg enkele jaren geleden te horen dat ze een eetstoornis had. Ze was inderdaad op dieet gegaan en erg streng voor zichzelf. Haar dagen bestonden uit zo veel mogelijk nadenken over zo weinig mogelijk eten. Toch had ze het gevoel dat ze het eten, en vooral het níet eten, onder controle had. Tot ze voelde dat er inderdaad iets anders de controle had overgenomen. "Ik keek lange tijd met spijt terug naar mijn eetstoornis, maar vandaag niet meer."

Klik hier: [\*\*Radio 1 - Hoe is het om te leven met een onzichtbare ziekte?\*\*](#)

De Warmste Week staat in het teken van mensen die onzichtbaar ziek zijn. Kathy Pattijn en Ilona Van Royen krijgen er zelf elke dag mee te maken. "Het doet ook iets met je zelfbeeld", getuigt Pattijn. "Ik heb mijn kinderwens moeten opgeven door mijn clusterhoofdpijn. Als er momenten zijn waarop je al niet uit je zetel kan stappen om je huisdier eten te geven, hoe zou je dan een kind kunnen opvoeden?"

Klik hier: **[StampMedia - Leven met de zeldzame ziekte PCD: "Mijn droom om leerkracht te worden, heb ik opzij moeten zetten"](#)**

Minder dan één procent van de Belgische bevolking kampt met de zeldzame longaandoening Primaire Ciliaire Dyskinesie. Patiënten met die ziekte ervaren een grote impact op hun leven: ze krijgen vaak te maken met eenzaamheid, en de behandelingen kosten veel tijd en energie, waardoor ze soms moeilijke keuzes moeten maken.

Klik hier: **[StampMedia - Laurien Decoutere over fibromyalgie: "Ik voel mij Pinokkio: hou tering en bepaalde dingen kan ik niet"](#)**

In deze zevende aflevering van (On)zichtbaar gaat Amke Dockx in gesprek met Laurien Decoutere. Zij vertelt over haar leven met fibromyalgie, een ziekte zonder uiterlijke kenmerken maar met een constante pijn doorheen het lichaam, en hoe de wereld rondom haar moeite heeft om deze pijn te erkennen.

Klik hier: **[Hart van Nederland - Jora Bakker was verslaafd aan sociale media](#)**

Van de 'likes' die je krijgt op social media en het oneindige aanbod van grappige filmpjes tot de beloningen die je elke dag dat je inlogt bij een spel krijgt: alles werkt in op de dopamine die je in je hersenen ontwikkelt. Dat stofje geeft je heel kortstondig een goed gevoel. Hoe meer je op je telefoon zit en zulke apps gebruikt, hoe verslaafder je aan dat gevoel kan raken. Jora Bakker was verslaafd aan sociale media en besloot te stoppen.

Klik hier: **[VRT Nieuws KLAAR: Jong en onzichtbaar ziek](#)**

Wat doet een onzichtbare ziekte met jongeren? Hoe kan je als omstaander omgaan met iemand die onzichtbaar ziek is? En hoe ervaren jongeren het leven met diabetes, chronische pijnen en OCD? In deze KLAAR vertellen experts en jongeren over onzichtbaar ziek zijn: 5 heldere video's op maat van leerlingen, onmiddellijk inzetbaar in de klas.

# Bijlage 4 – Analyse van de mediabron

- Welke onzichtbare ziekte heeft de persoon uit de mediabron?

---

---

---

---

---

- Welke ervaringen of gevoelens brengt de getuige naar voren?

---

---

---

---

---

- Hoe keek je in het begin naar deze persoon, en is dat beeld veranderd doorheen de mediabron?

---

---

---

---

---

- Wat raakte je of blijft bij je hangen?

---

---

---

---

---



# Bijlage 5 - Van slide tot inzicht

## Wat gaan jullie doen?

Jullie werken in groepjes van 3 à 4.

Elke groep maakt een **sociale-mediapost** vanuit het perspectief van een fictief personage dat leeft met een onzichtbare ziekte.

Dat betekent dat jullie:

- een personage verzinnen (naam, leeftijd, korte achtergrond)
- bepalen welke onzichtbare ziekte die persoon heeft
- nadenken over hoe dat er in het dagelijks leven uitziet

Je mag AI gebruiken om inspiratie te zoeken of om een visueel personage te maken, maar dit moet altijd **respectvol** gebeuren. De bedoeling is **niet** om te overdrijven, stereotypes te gebruiken of ongepaste grappen te maken, maar om **realistisch en empathisch** te tonen hoe iemand met een onzichtbare ziekte leeft.

Wat moet de post bevatten?

Jullie post bestaat uit **minstens vier slides** (meer mag ook) en bevat:

1. Wat de ziekte is – leg in duidelijke taal uit wat deze aandoening inhoudt.
2. Hoe het voelt om ermee te leven – toon dingen die je niet ziet: pijn, vermoeidheid, prikkels, angst, frustraties, herstelmomenten...
3. Waarom deze ziekte vaak verborgen blijft – door stigma, taboe, sociale verwachtingen, angst om niet geloofd te worden, misverstanden, of ongelijkheid in zorg of maatschappij.
4. Wat anderen kunnen doen om begrip te tonen – hoe vrienden, klasgenoten, familie of school kunnen helpen door kleine en grote signalen van steun.

Je mag zelf kiezen welke stijl je gebruikt: **educatief, creatief, activistisch, informatief of persoonlijk**.

## Waarmee mag je werken?

Je mag elk programma gebruiken dat je kent, zoals Canva, PowerPoint, Google Slides of een draft in Instagram.

Je mag ook een **video** opnemen en verwerken in de slides.

Gebruik **betrouwbare bronnen** zoals VRT, De Morgen of andere journalistieke media, Gezondheid.be, CM of andere betrouwbare medische websites om correcte info te vinden.

# Begeleidende vragen om jullie te helpen

- Hoe voelt het (of zou het voelen) om met deze ziekte te leven?

---

---

---

---

- Waarom blijft deze ziekte vaak onzichtbaar?

---

---

---

---

- Wat wil je dat mensen begrijpen na het zien van jullie post?

---

---

---

---

- Hoe kan je dit kort en krachtig formuleren?

---

---

---

---

- Welke toon past best: serieus, hoopvol, persoonlijk of informatief?

---

---

---

---