



BELHEALTH
BELGIAN HEALTH AND WELLBEING COHORT

sciensano

Resultaten van de 7^{de} vragenlijst – Oktober 2024

Angst en depressie hangen samen met schermtijd, zelfmoordgedachten en het vermogen om onverwachte en dagelijkse problemen aan te pakken

17% ERVAART ANGST



15% ERVAART DEPRESSIE



De kans om **angst** te ervaren:

- neemt toe bij mensen die meer vrije tijd spenderen op een **scherm**
- is 7 keer hoger voor mensen die **suïcidale gedachten** rapporteerden in het afgelopen jaar
- is lager bij mensen die gemakkelijk kunnen omgaan met onverwachte uitdagingen, moeilijke problemen en de eisen van het dagelijkse leven, waaronder werk, gezin en persoonlijke crisissen

De kans om **depressie** te ervaren:

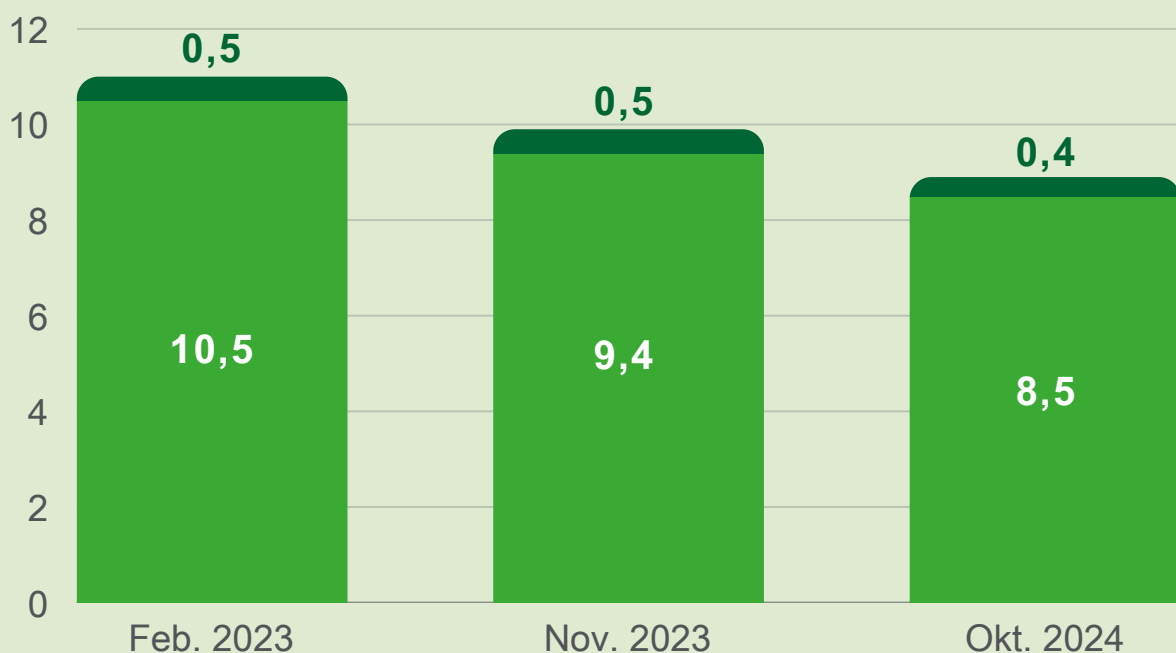
- neemt toe bij mensen die meer vrije tijd spenderen op een **scherm**
- is 12 keer hoger voor mensen die **suïcidale gedachten** rapporteerden in het afgelopen jaar
- is lager bij mensen die gemakkelijk kunnen omgaan met onverwachte uitdagingen, moeilijke problemen en de eisen van het dagelijkse leven, waaronder werk, gezin en persoonlijke crisissen

In moeilijke tijden kunnen mensen overwegen een einde te maken aan hun leven

8,5% van de mensen geeft aan suïcidale gedachten te hebben gehad in het afgelopen jaar. Dit percentage is significant gedaald sinds februari 2023.

■ Suïcidale gedachten afgelopen 12 maanden

■ Suïcidepogingen afgelopen 12 maanden



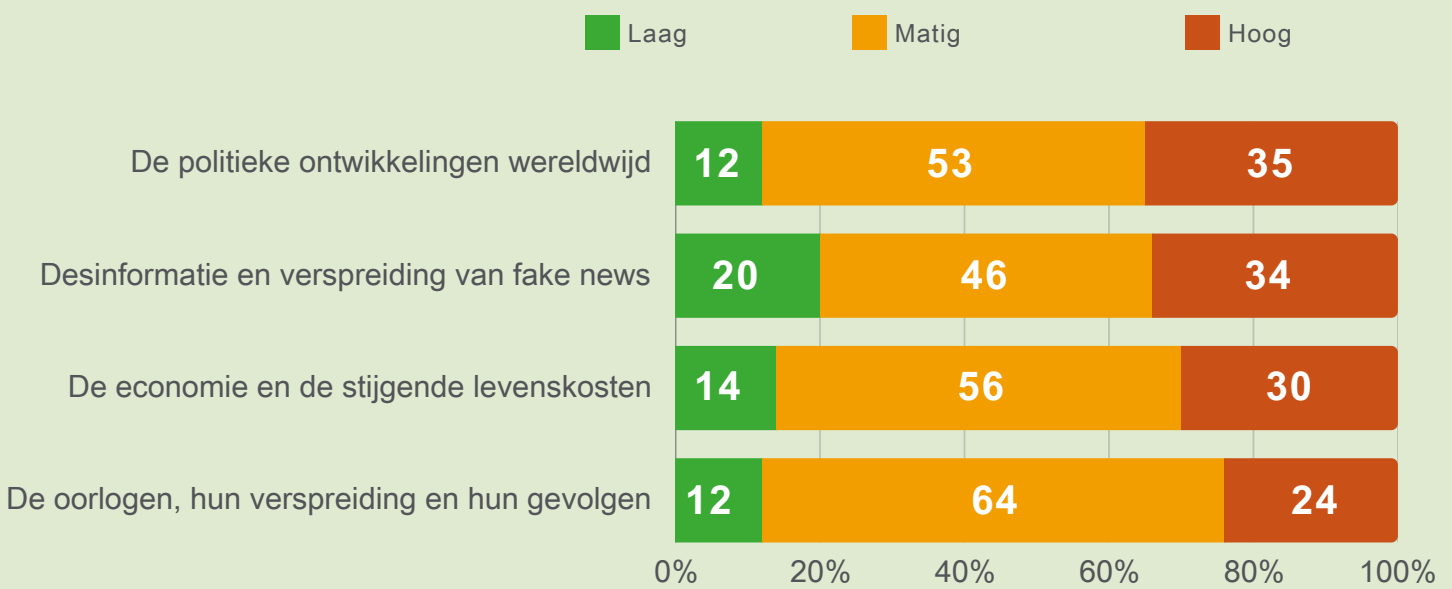
De kans om suïcidale gedachten te rapporteren in het afgelopen jaar is groter bij:

- **jongvolwassenen** (18-29 jaar)
- mensen met hoogstens een **secundair diploma**
- mensen die in **Wallonië** wonen
- mensen die **angst en/of depressie** ervaren
- zij die meer dan **5 uur** vrije tijd per dag **schermtijd** rapporteren

Een policy brief over zelfdoding in Wallonië is beschikbaar (enkel in het [Frans](#) of [Engels](#)).

Bezorgdheden

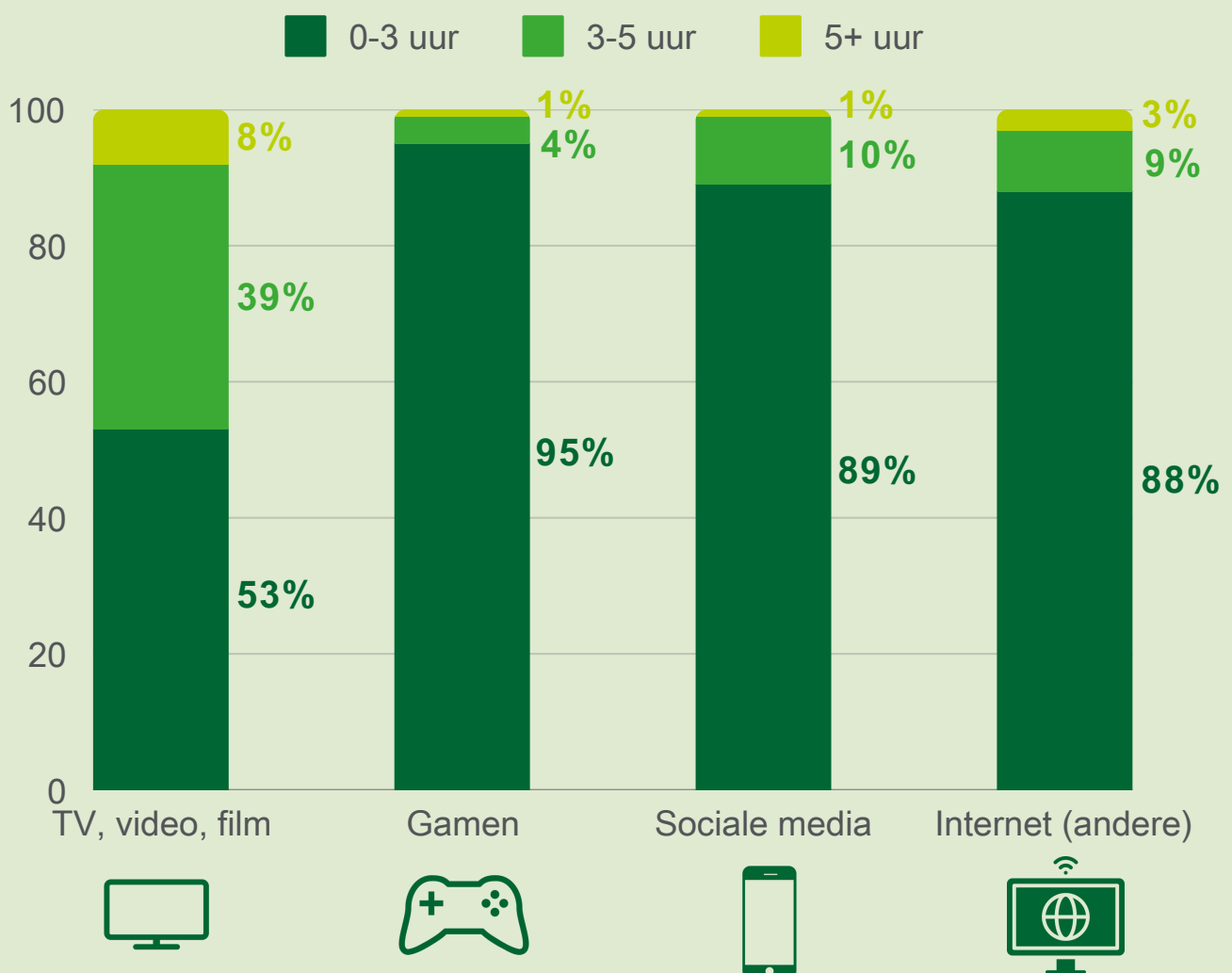
Mensen maken zich vooral zorgen over de volgende onderwerpen



- **65 plussers** maken zich meer zorgen over **desinformatie**
- **Vrouwen**, mensen met hoogstens een **secundair diploma** en mensen die **alleen wonen** maken zich meer zorgen over **de economie en de stijgende levenskosten**

Schermtijd en internetgebruik

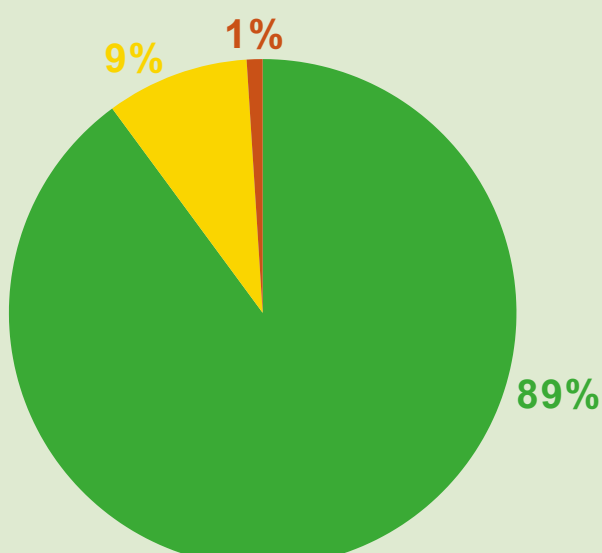
Mensen brengen gemiddeld 5 uur per dag door op een scherm, maar meestal niet meer dan 3 uur per type scherm



Mensen die meer schermtijd rapporteren:

- Voor TV, video's of films: **Vrouwen**, **50-plussers** en mensen die **alleen wonen**
- Voor gamen: jongvolwassenen (**18-29 jaar**) en mensen met hoogstens een **secundair diploma**
- Voor sociale media: **Vrouwen**, jongvolwassenen (**18-29 jaar**) en mensen met hoogstens een **secundair diploma**

De overgrote meerderheid van de mensen heeft geen problematisch internetgebruik (IDS-15 schaal)



Mensen met een hoger risico op problematisch internetgebruik zijn:

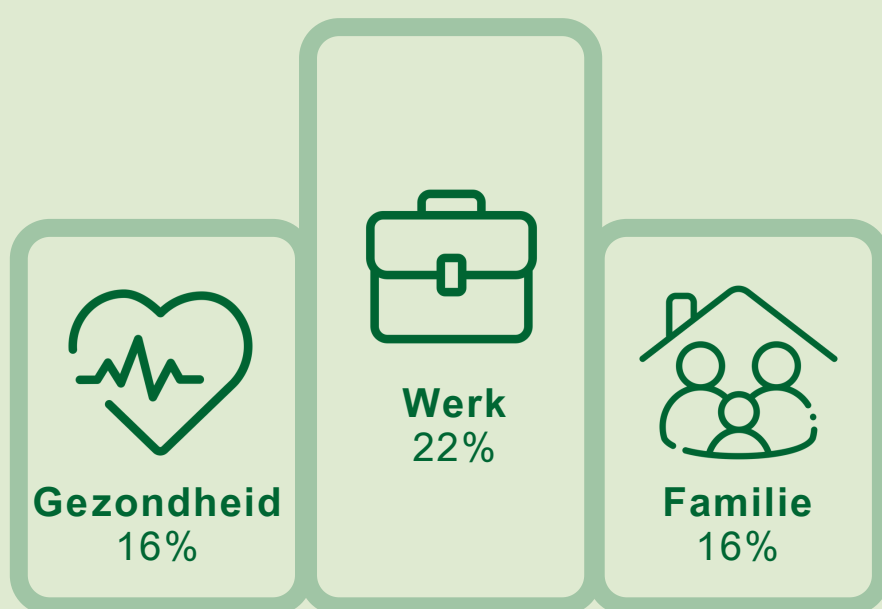
- jongvolwassenen (**18-29 jaar**)
- **hoger opgeleiden**

Er zijn geen significante verschillen voor geslacht en samenstelling van het huishouden.

■ Gewoon
 ■ Mild
 ■ Middelmatig - ernstig

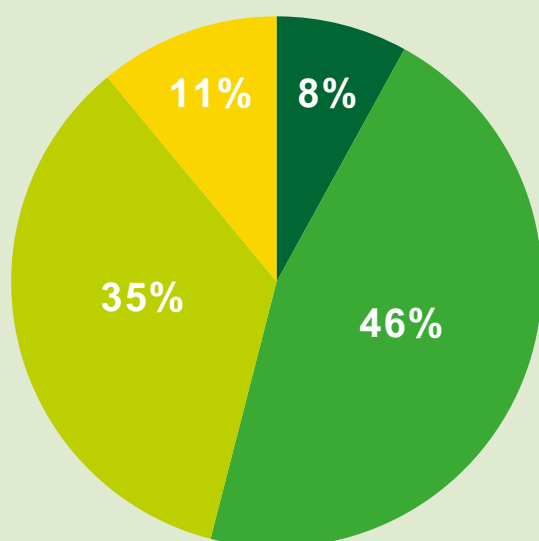
Stress, coping en positieve geestelijke gezondheid in het dagelijks leven

De top drie van meest voorkomende stressbronnen

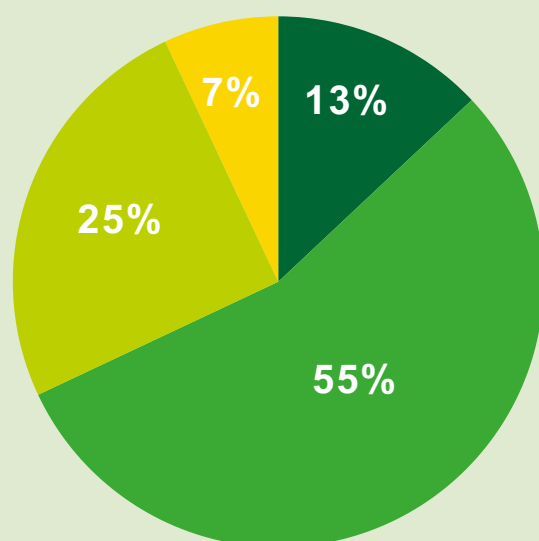


Coping

Meer dan de helft (54%) van de mensen gaat goed* om met **onverwachte en moeilijke problemen** (bv. familie- of persoonlijke crisis)



Meer dan tweederde (68%) van de mensen gaat goed* om met de eisen van het **dagelijkse leven** (bv. met gezin of (vrijwilligers)werk)



■ Uitstekend* ■ Goed* ■ Redelijk ■ Slecht

De top drie activiteiten die bijdragen aan je goede geestelijke gezondheid



Fijn sociaal contact hebben
52%



Iets leuks doen
41%



Sporten en bewegen
37%

Meer informatie over de toegepaste methodologie? Lees ons [methodologisch rapport](#).

Interactieve gegevens over angst, depressie, lage levensredenen en ontevredenheid over sociale contacten per regio, geslacht en leeftijd zijn te vinden op ons [dashboard](#).

Camille Duveau • camille.duveau@sciensano.be
Lize Hermans • lize.hermans@sciensano.be
Hans Jonker • hans.jonker@sciensano.be

Departement Epidemiologie en Volksgezondheid
Dienst Gezondheidsinformatie

Bron: BELHEALTH zevende vragenlijst
Gepubliceerd: Maart 2025