



BELHEALTH
BELGIAN HEALTH AND WELLBEING COHORT

sciensano

Resultaten van de 6^{de} vragenlijst – Juni 2024

Belangrijke factoren die mentale gezondheid beïnvloeden: sociale relaties en eenzaamheid

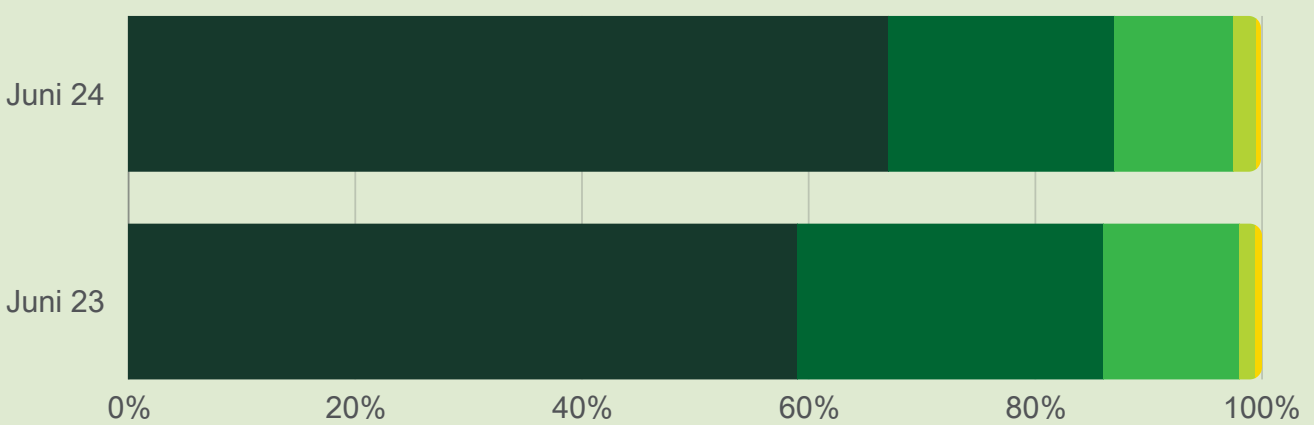


Meer dan acht op de tien mensen hebben wekelijkse contacten met ouders, kinderen, vrienden, kennissen, enz,

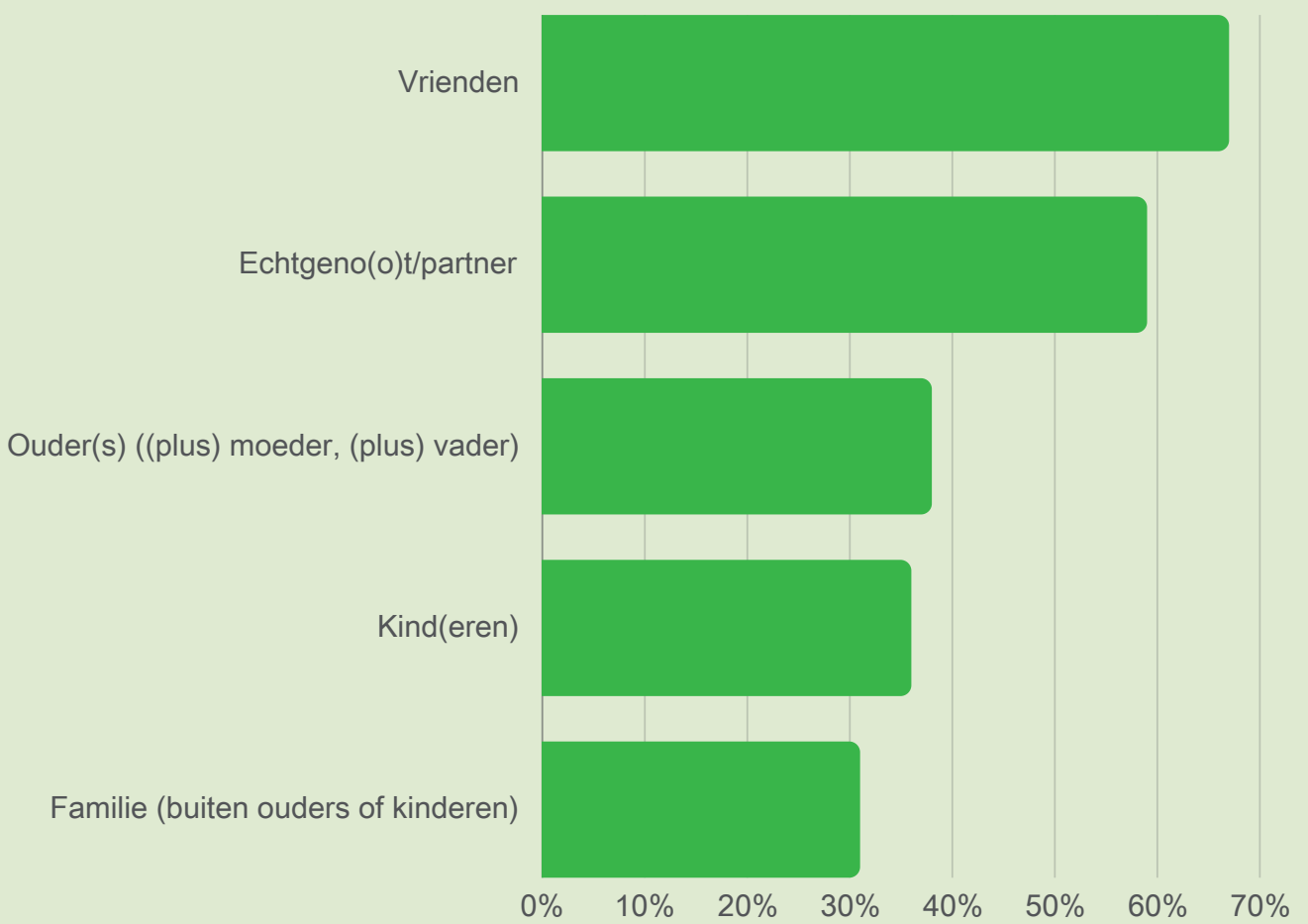
■ Meer dan eens per week ■ Eenmaal per week

■ Minstens eenmaal per maand ■ Ongeveer eenmaal per jaar

■ Nooit

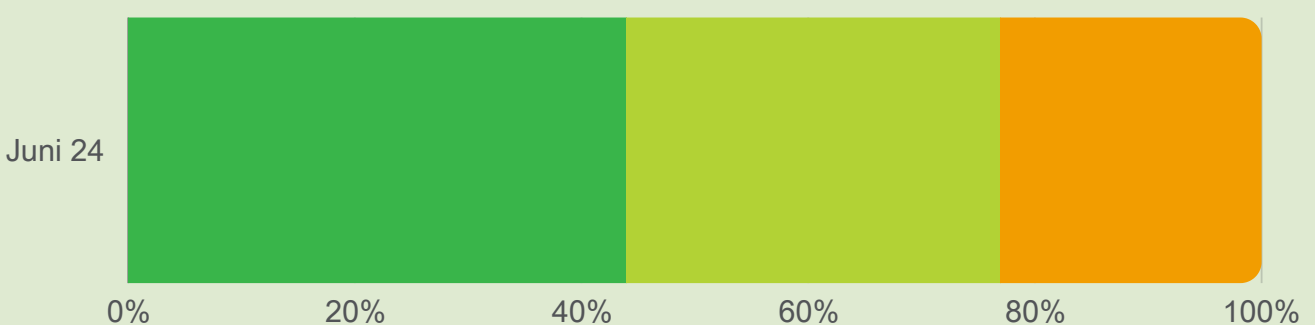


De vijf belangrijkste bronnen waar mensen sociale steun van ontvangen zijn



Zelfs met dit hoge niveau van sociaal contact voelt meer dan de helft van de mensen zich eenzaam

■ Niet eenzaam ■ Matig eenzaam ■ Ernstig eenzaam



Mensen die aangaven het meest eenzaam te zijn

- zijn van middelbare leeftijd (30-64 jaar)
- hebben een lagere opleiding
- wonen alleen (met of zonder kinderen)

Stigma op mentale gezondheid in de samenleving: een zware last



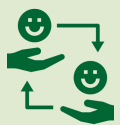
Mensen met psychische gezondheidsproblemen worden in onze samenleving geconfronteerd met negatieve overtuigingen en houdingen



85% denkt dat mensen aarzelen om hun kinderen achter te laten bij iemand met psychische problemen

76% denkt dat mensen aarzelen om zaken te doen met iemand met psychische problemen

74% denkt dat mensen de mening van iemand met psychische problemen minder serieus nemen



Deelnemers zien zichzelf als gematigd optimistisch

Op een schaal van 0 tot 24 scoorden mensen een 13,3 voor optimisme.



Optimisme is hoger onder:

- vijftenzestigplussers
- mensen met een hogere opleiding
- mensen die samenleven met partner, familie, vrienden, ...

Angst en depressie zijn verbonden met eenzaamheid, mentaal gezondheidsstigma en optimisme

18%
ERVAARDE
ANGST



15%
ERVAARDE
DEPRESSIE



De kans om **angst** te ervaren:

- neemt toe bij mensen met minder dan één sociaal contact per week
- is 6 keer hoger voor mensen die **eenzaamheid** ervaren
- neemt toe met het waargenomen **stigma** rond mentale gezondheid
- neemt af met bij een hoger niveau van **optimisme**

De kans om **depressie** te ervaren:

- neemt toe bij mensen met minder dan één sociaal contact per week
- is 9 keer hoger voor mensen die **eenzaamheid** ervaren
- neemt toe met het waargenomen **stigma** rond mentale gezondheid
- neemt af bij een hoger niveau van **optimisme**

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

Interactieve gegevens over angst, depressie, lage levenssterfdenheid 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 zesde vragenlijst
Gepubliceerd: Oktober 2024