



# Mentaal welzijn jongeren

Jessy Siongers





# Gezondheid (WHO)

---

a state of complete **physical, mental**  
and **social** well-being and not  
merely the absence of disease or  
infirmity



# Mentaal welzijn

---

- **Emotioneel welzijn**
  - vermogen om je emoties te begrijpen, te uiten en te beheersen, zowel positieve als negatieve emoties zoals vreugde, verdriet, angst en woede
- **Psychologisch welzijn**
  - zelfacceptatie, persoonlijke groei, zingeving, ...
- **Sociaal welzijn**
  - gezonde relaties met anderen, gevoel van verbondenheid en steun ...
- **Veerkracht**
  - vermogen om je aan te passen aan veranderingen, om te gaan met tegenslagen en stress en door te gaan na moeilijke situaties ...



# Welzijn en onwelzijn wordt via tal van parameters in kaart gebracht...



---

Zelfbeschadigend gedrag	Zelfdoding	Geluksgevoel	Algemene levenstevredenheid
Emotioneel welzijn	Sociaal welzijn	Psychologisch welzijn	Toekomstverwachtingen
Afwezig zijn van psychologische klachten	Afwezigheid van stress	Zelfmoordgedachten	...





# Mentaal & sociaal welzijn

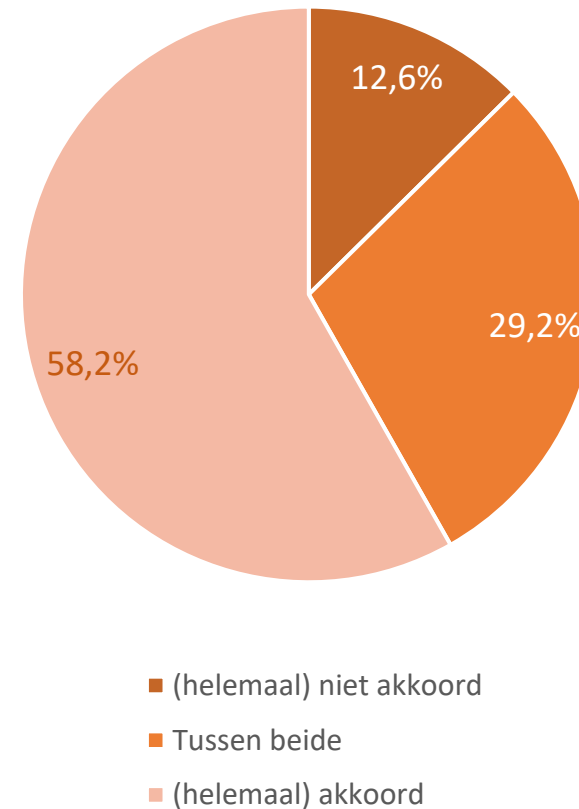
## Focus op jongeren!

- Op zoek naar eigen identiteit
- Beginnen eigen leven en toekomst uit te bouwen
- 'Cultureel prototype' scheidt heel wat verwachtingen
- Nieuwe maatschappelijke uitdagingen (digitalisering, nasleep COVID-19)

# Een meerderheid ...

- scoort relatief hoog op algemene levenstevredenheid
- ervaart vaak positieve emoties en slechts soms of zelden negatieve emoties
- is tevreden met de meeste levensdomeinen
- staat veerkrachtig in het leven
- ...

Ik ben blij met mijn leven



Bron: JOP-monitor 2023 (Vlaanderen, 12-25 jarigen, n=1531)

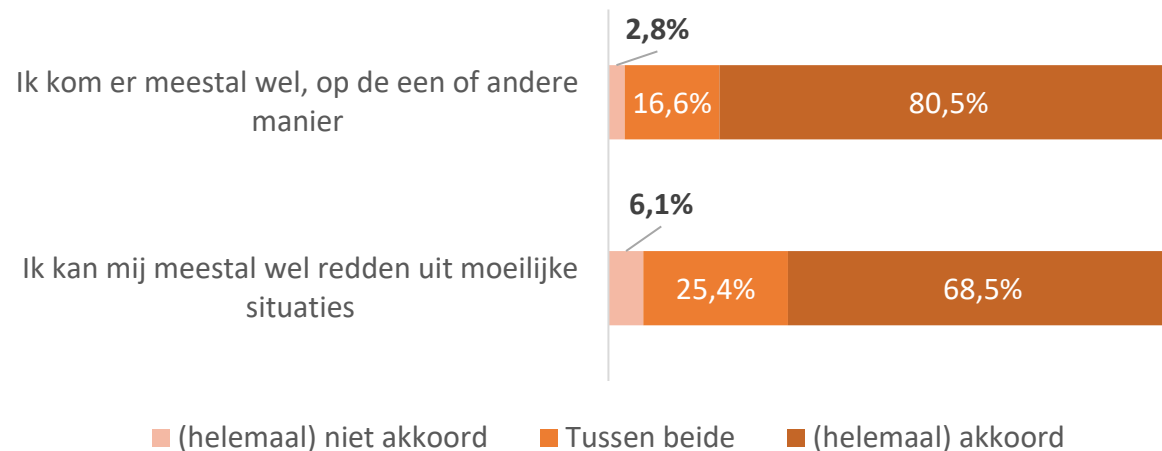
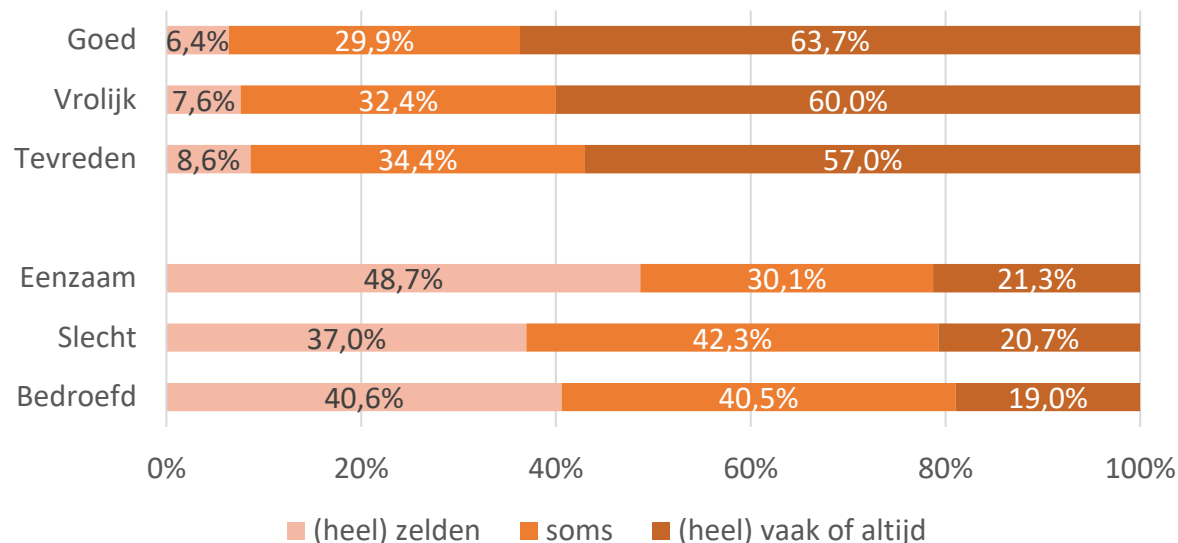
# Maar ook ...

Een groep die slechter scoort op meerdere indicatoren, bv.

- 13% is niet blij met eigen leven
- 22% is (helemaal) niet tevreden met eigen mentale gezondheid
- Een op vijf jongeren voelde zich eenzaam, slecht en/of bedroefd de voorbije 4 weken

+ een kleine maar relevante groep die zich machteloos en niet veerkrachtig voelt

Hoe vaak voelde jij je de afgelopen 4 weken ...



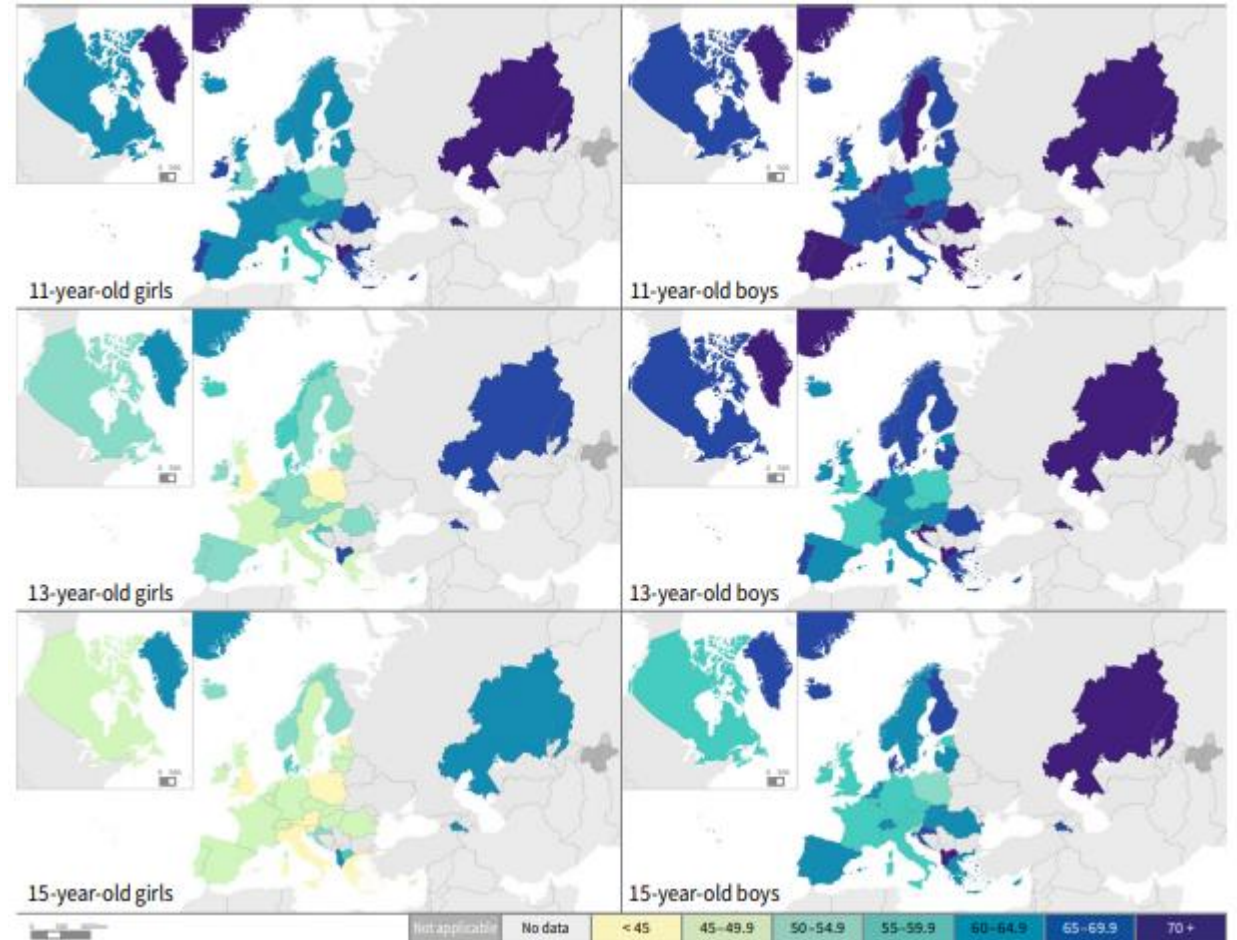
# En ook ...

## Interlandelijke en sociale verschillen !

Scoren gemiddeld lager op indicatoren van mentale gezondheid (bronnen: JOP-monitor, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC))

- Meisjes, non-binair en anders
- Oudere leeftijdsgroepen
- Jongeren in het beroeps- en technisch onderwijs
- Jongeren die opgroeien in maatschappelijk kwetsbare omgevingen
- Jongeren met een migratieachtergrond

## WHO-5 mental well-being index (0-100)



Bron: HBSC Report 2022

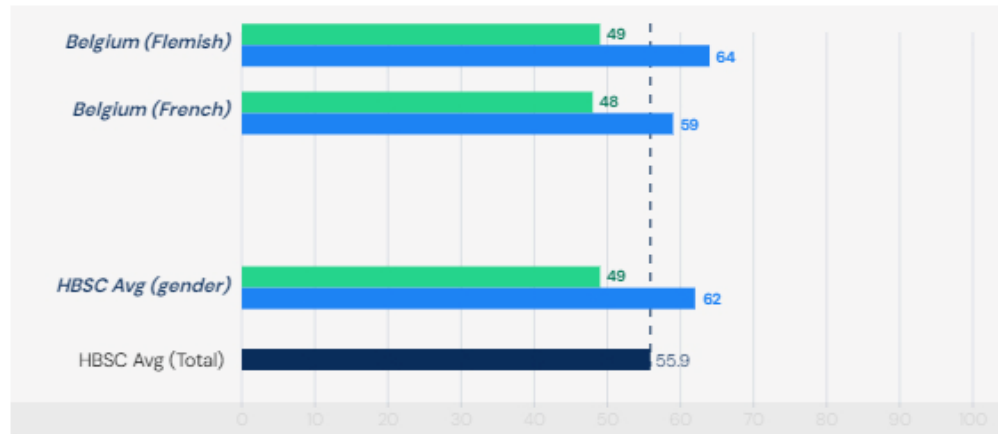


# Mentale gezondheid naar gender (1)

## 15-year-olds : mean mental well-being score (WHO-5)

HBSC survey 2022

Girls (Mean score) ■  
Boys (Mean score) ■



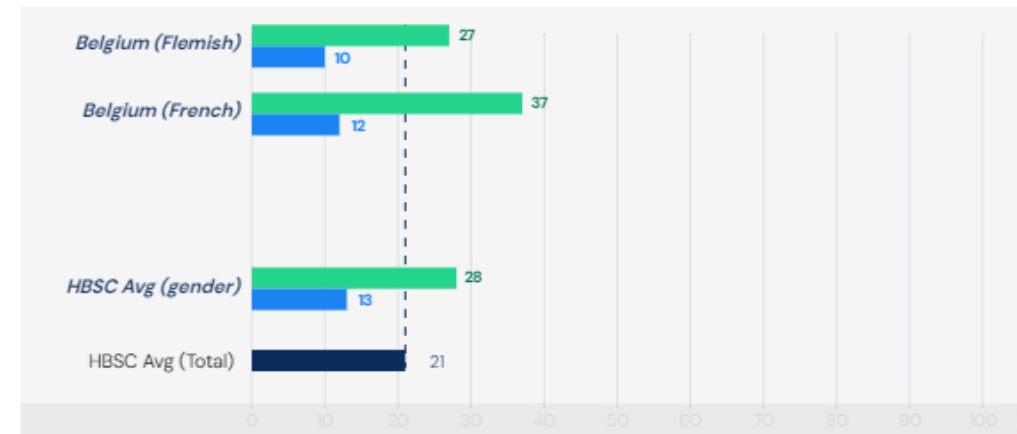
Note: country/region name in bold indicates a significant gender difference (at  $P < 0.05$ ). No data were available for Bulgaria, Serbia or Tajikistan (all ages) and Denmark (11-year-olds).

Source: <https://data-browser.hbsc.org>

## 15-year-olds who report feeling lonely most of the time or always

HBSC survey 2022

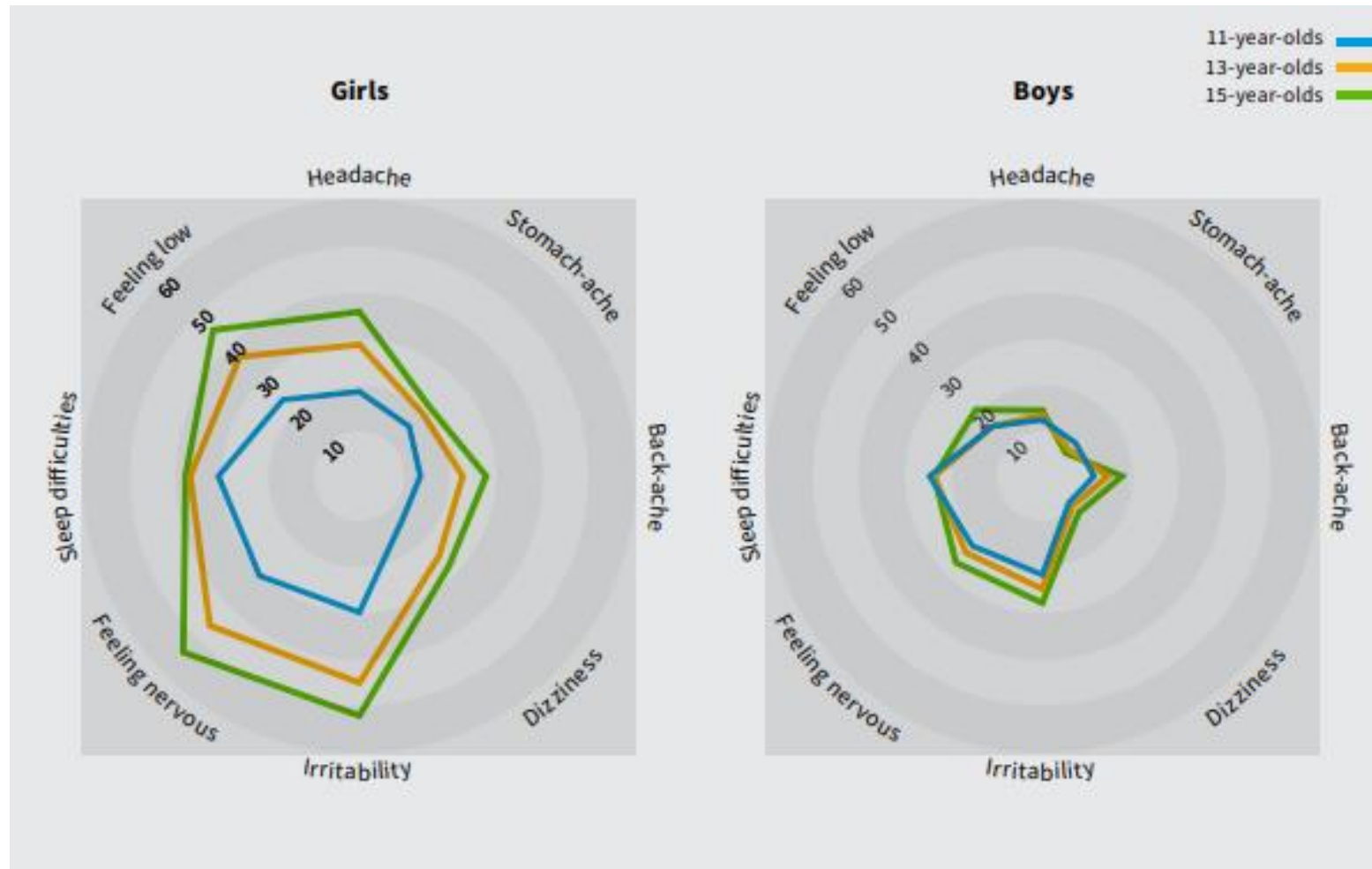
Girls (%) ■  
Boys (%) ■



Note: country/region name in bold indicates a significant gender difference (at  $P < 0.05$ ). No data were received from North Macedonia (11- and 13-year olds).

Source: <https://data-browser.hbsc.org>

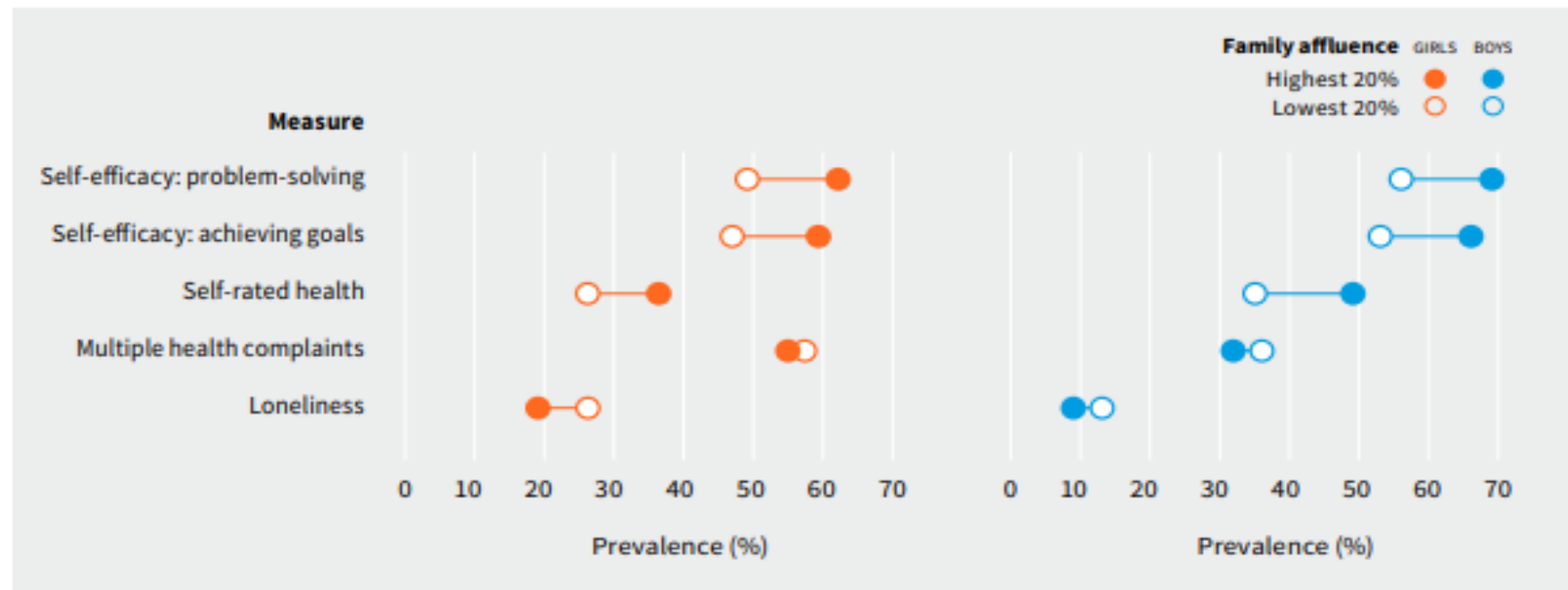
# Mentale gezondheid naar gender (2)



Bron: HBSC Report 2022, alle landen



# Mentale gezondheid naar sociale achtergrond (1)

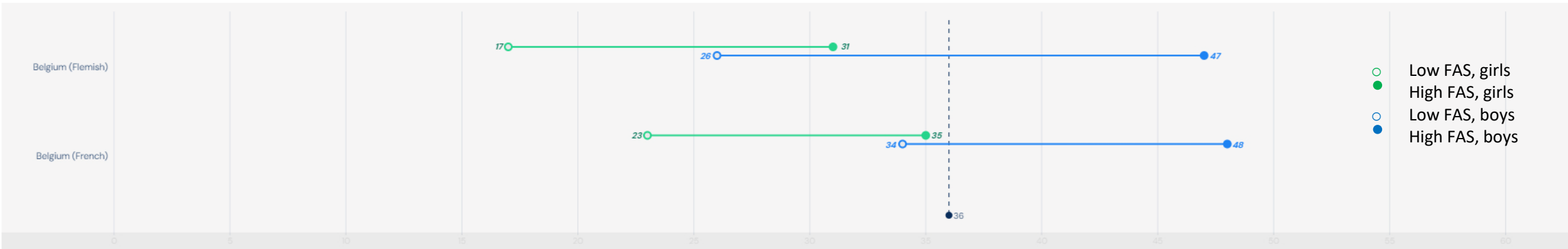


Bron: HBSC Report 2022, alle landen

# Prevalence by family affluence: excellent health by country/region and gender

HBSC survey 2022

Girls (%) High FAS Average Prevalence (%)  
 Boys (%) Low FAS

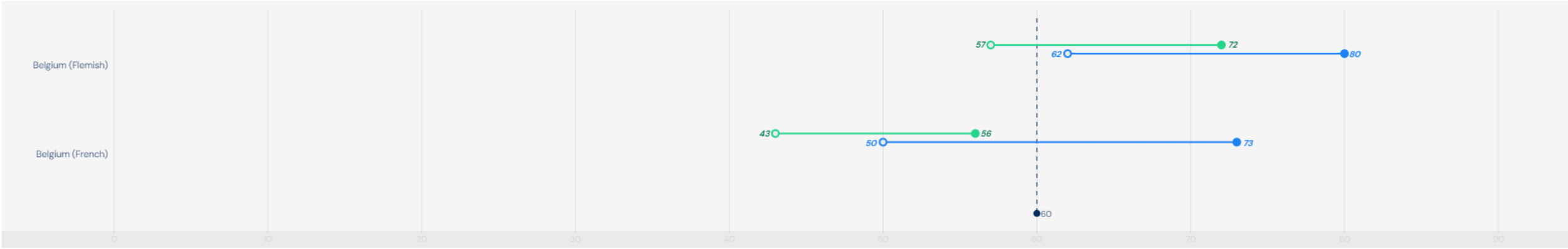


Note: bold indicates a significant difference in prevalence by family affluence group (at P < 0.05). Low- and high-affluence groups represent the lowest 20% and highest 20% in each country/region. No data were received from Malta.

# Prevalence by family affluence: can find solutions most of the time or always by country/region and gender

HBSC survey 2022

Girls (%) High FAS Average Prevalence (%)  
 Boys (%) Low FAS



Note: bold indicates a significant difference in prevalence by family affluence group (at P < 0.05). Low- and high-affluence groups represent the lowest 20% and highest 20% in each country/region. No data were received from France.



# Takeaways

---

- Verschillende aspecten (& indicatoren) van mentaal welbevinden gaan samen
- Mentaal welbevinden neemt bij heel wat jongeren af tijdens de adolescentie
- Jongeren in meer kwetsbare situaties of die niet voldoen aan het 'cultureel prototype' voelen zich mentaal minder goed

