

PSYCHISCHE GEZONDHEID DIT LEEFT ER

Onze mentale gezondheid zorgt regelmatig voor hoofdbreken. Verschillende maatschappelijke ontwikkelingen spelen hierbij een rol, zoals prestatiedruk en perfectionisme, de rol van sociale media en de angst om iets te missen. Vergelijkbare problematiek speelt bij burnout klachten. Volgens de Arbobalans zijn hoge taakeisen, zoals snel moeten werken of veel werk moeten doen en een lage autonomie belangrijke risicofactoren. Bij studenten is momenteel het leenstelsel een stressfactor. In de gezinssituatie is een scheiding niet alleen voor ouders maar ook voor kinderen moeilijk. De spanningen in het gezin zijn vaak voelbaar in een onzekere, onveilige fase in het gezinsleven. Na de scheiding kunnen kinderen nog steeds gevolgen ervaren, zelfs tot in hun volwassenheid.



Stress is een regelrechte aanslag op het lichaam en kan tot verschillende gezondheidsproblemen leiden. Jongeren rapporteren andere stress-symptomen dan volwassenen. Kijk hoe kinderen en adolescenten signalen van stress ervaren, en hoe we stress bij kinderen kunnen voorkomen.



‘We leven in tijden van veel gekakel’

De Vlaamse psychiater Dirk de Wachter vertelt aan tafel dat het soms best een beetje minder mag. "Iedereen wil naar de top, maar in het dal is het ook mooi", aldus De Wachter. Volgens de psychiater is **geluk** niet maakbaar.

Opgebrand. Uitgewoond. Burn-out.



Ze zat thuis, op een stoel, voor het raam. Drie maanden lang. Gevangen in een lichaam dat het niet meer deed. Met een hoofd dat het ook niet meer deed zoals ze gewend was. Een gesprek voeren ging niet meer.

Uit: De Volkskrant

PSYCHISCHE GEZONDHEID INSPIRATIES

Chronische stress is vaak een oorzaak van psychische en lichamelijke problemen. Of er problemen ontstaan, heeft enerzijds te maken met de draaglast; de duur en ernst van de stress. Daarnaast zijn ook de weerbaarheid en de sociale steun die iemand ervaart van belang; de draagkracht. Aandacht voor het voorkomen van ernstige psychische problemen is belangrijk. Tegenwoordig wordt ook het verhogen van de veerkracht en sociale steun als invalshoek gekozen, vanuit een breed concept van gezondheid. Voor jongeren zijn een warm en veilig gezinsklimaat, positief schoolklimaat en goede kwaliteit van sociale relaties belangrijke beschermende factoren voor psychische problemen ([RIVM](#)). Een gezonde leefstijl ondersteunt de mentale balans, bij zowel jongeren als volwassenen.



Verbeter je stemming; kleur je leven!

Bij psychische klachten kan **e-mental health** een laagdrempelig alternatief zijn. Online aanbod kan bijdragen aan het verbeteren van je stemming en het voorkomen van stress, spanningen, piekeren en zelfs depressie.



113 zelfmoord
preventie

Wat als ik zorgen maak om iemand?
De vraag van je leven?

113 zelfmoord
preventie

Ben je bang dat **iemand** met zelfmoord bezig is?
De **VraagMaar** app helpt je om het gesprek aan te gaan.

Google Play App Store



Stel de vraag van je leven

Depressiepreventie

is een verantwoordelijkheid van iedereen, in de wijk, op de school en in de zorg.
Maak depressie [bespreekbaar](#).



Praten met tieners over stress, [hoe doe je dat?](#)

EARLY LIFE STRESS BIJ KINDEREN
EN HOE WE HET KUNNEN VOORKOMEN

Ga als ouders, onderwijs en gemeentelijke voorzieningen zoals de sociale teams het gesprek aan over stress bij kinderen!

**Meer info? Vraag het aan uw
GGD-Gezondheidsmakelaar.**