

# PSYCHISCHE GEZONDHEID DIT LEEFT ER

Onze mentale gezondheid zorgt regelmatig voor hoofdbrekers. 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.



**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](#)



**'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.

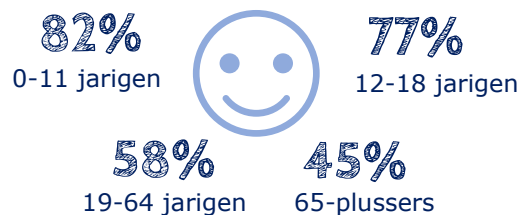
# PSYCHISCHE GEZONDHEID DE FEITEN IN HELMOND

De meerderheid van de inwoners van Helmond voelt zich meestal vrolijk en is gelukkig. Eén op de vijf volwassenen ervaart (heel) veel stress. Werk is daarvan de belangrijkste oorzaak, maar ook financiën, gezondheid en opvoeding zijn belangrijke bronnen. Het ervaren van stress hangt samen met alle dimensies van gezondheid. Een aandachtspunt is dat de groep volwassenen met een risico op een angststoornis of depressie toeneemt. Bij circa 8% van de jongeren en de volwassenen in Helmond zijn de psychische klachten zodanig dat zij in het afgelopen jaar serieus overwogen hebben om uit het leven te stappen.



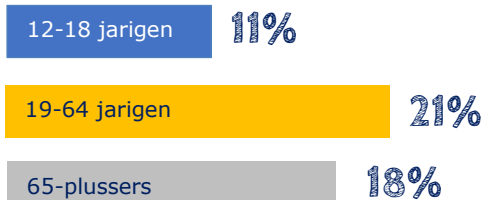
## De meeste mensen voelen zich over het algemeen (heel) vrolijk.

Het welbevinden daalt met de leeftijd.



2015-2017

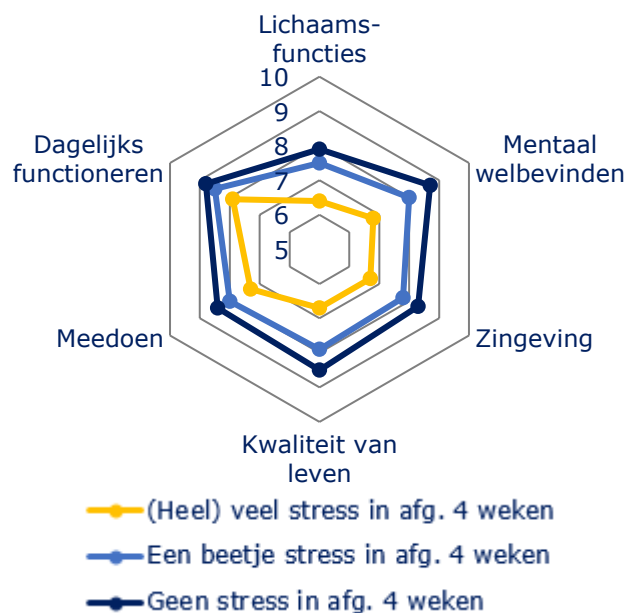
## Bijna 1 op de 5 19-plussers voelt zich psychisch ongezond.



2016

## Naarmate mensen meer stress hebben, ervaren zij alle dimensies van gezondheid minder positief.

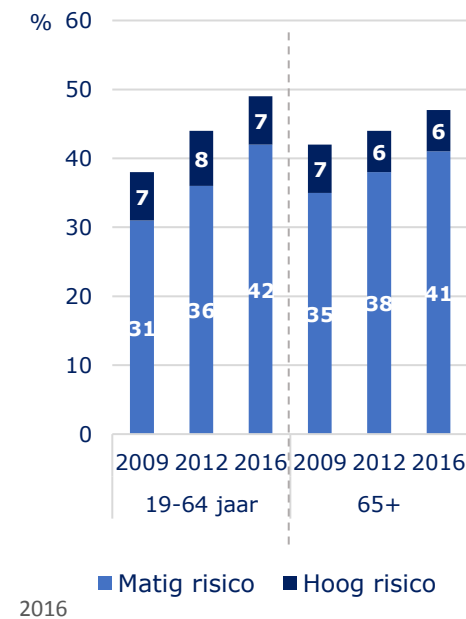
Het dagelijks functioneren en meedoen worden door veel stress minder beïnvloed dan de andere dimensies (regionaal beeld).



2019

## Bij de 19-64 jarigen neemt het risico op een angststoornis of depressie toe.

Dit komt overeen met het regionale beeld.



2016

[Klik hier voor meer cijfers psychische gezondheid in Helmond](#)

# 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.

[kleurjeleven.nl](http://kleurjeleven.nl)

**113** zelfmoord  
preventie

Wat als je vragen heeft over zelfmoord?  
**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? Neem contact op met [Ellen van Bree](#)

