

J'avais 20 ans en 2020

Ik was 20 in 2020

Xavier Brenez, Directeur Général des Mutualités Libres

2 december 2021

Accueil Les Marchés **LMK** Mon Argent LOGIN

L'ECHO

Conseils d'achat sur Aedifica et Shurgard : Targets relevés sur KBC | Ais de brokers sur Engie et Avantium (+Briefing)

Le Suède semble échapper à la quatrième vague

ACTU > DOSSIERS > CORONAVIRUS

La crise sanitaire a eu un lourd impact sur le bien-être mental des jeunes

[TWITTER](#)
[FACEBOOK](#)
[WHATSAPP](#)
[LINKEDIN](#)
[E-MAIL](#)
[SAUVER](#)
[OFFRIR CET ARTICLE](#)
[RÉAGIR](#)



L'absence de contacts habituels a changé le quotidien des jeunes. ©BELGAIMAGE



INTERVIEW INEZ GERMEYS PSYCHOLOGE

'We waren niet creatief genoeg voor de jongeren'

Laat kinderen en jongeren zo normaal mogelijk terug naar school gaan. En geef hen een zitje aan de tafel van de coronabeleidsorganen. 'Mentale gezondheid mag echt wel een nieuwe prioriteit worden.'

Hannes Heyndericks

Donderdag 12 augustus 2021 om 3:25 uur



Jongeren bereiden zich voor op een scoutskamp in de Ardennen. © Maarten De



**Geestelijke gezondheid:
een van onze prioriteiten**



Prioriteit

Een van onze 10
prioriteiten
toegespitst op de
jeugd



Ziekenfondsen

Gesteund door onze
ziekenfondsen:

- Hotline
- Terugbetaling
psychologische zorg
- Enz.



Gegevens

Thema's
bestudeerd
aan de hand
van onze
cijfers en
enquêtes

16,1

La Belgique comptait **16,1 (neuro-)psychiatres** pour 100.000 habitants en 2020.



Cela place la Belgique dans la moyenne européenne, mais les pays voisins comme la France et les Pays-Bas (tous deux 23 pour 100.000 habitants) font nettement mieux.

9%

 de la population belge souffre de **dépression**.

Le nombre de dépressions est plus élevé dans le groupe des **35 à 64 ans**.

Les **jeunes adultes** (18-29 ans) sont de loin les plus touchés par des **problèmes de santé mentale** :

34% souffrent de **troubles anxieux** et **38%** de **dépression**.



25%

Une étude des Mutualités Libres montre qu'**1 personne entrant en incapacité de travail sur 4** (24.8%) souffre d'un **trouble psychosocial** comme diagnostic principal.



En Belgique, 1 personne sur 3 ressent un **mal-être psychologique**.



77.322

In 2020 waren er 77.322 **psychiatrische opnames** in België, 8,4 % minder dan in 2019.

Top 3

België is 3de in Europa wat betreft het **hoogste aantal zelfmoorden** per jaar.

231.166

In 2020 waren er 231.166 **téléconsultaties** met betrekking tot psychiatrische begeleiding.



1.244.500

Het aantal (unieke) patiënten dat in 2019 **antidepressiva** heeft gekregen in België.



12 %

van de bevolking gebruikte **slaap- en kalmeermiddelen** in 2018.



Hospitalisations en psychiatrie [affiliés des Mutualités Libres - années 2019 & 2020]



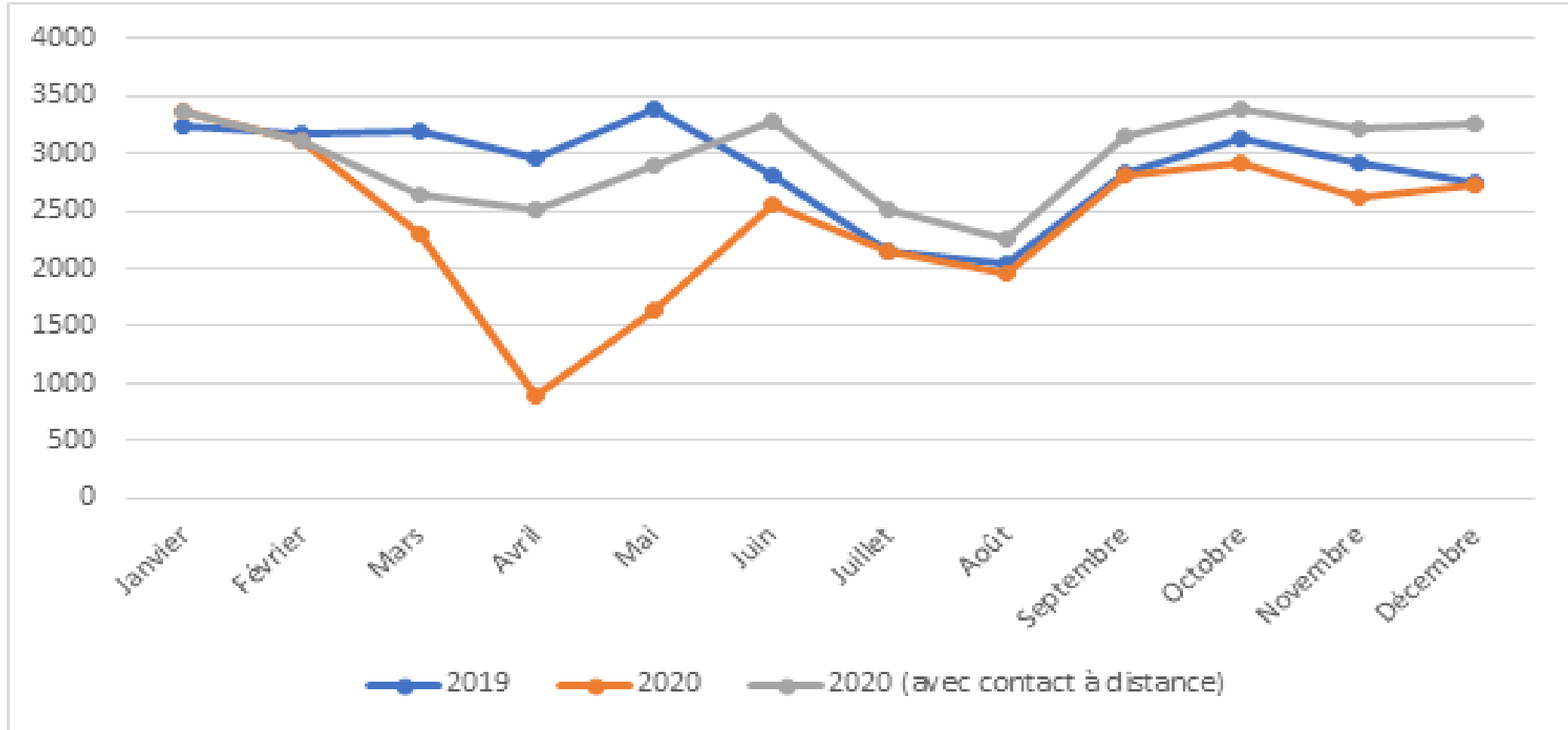
Consultations chez le psychologue et le psychiatre [affiliés des Mutualités Libres - années 2019 & 2020]



Consommation d'antidépresseurs [affiliés des Mutualités Libres - années 2019 & 2020]

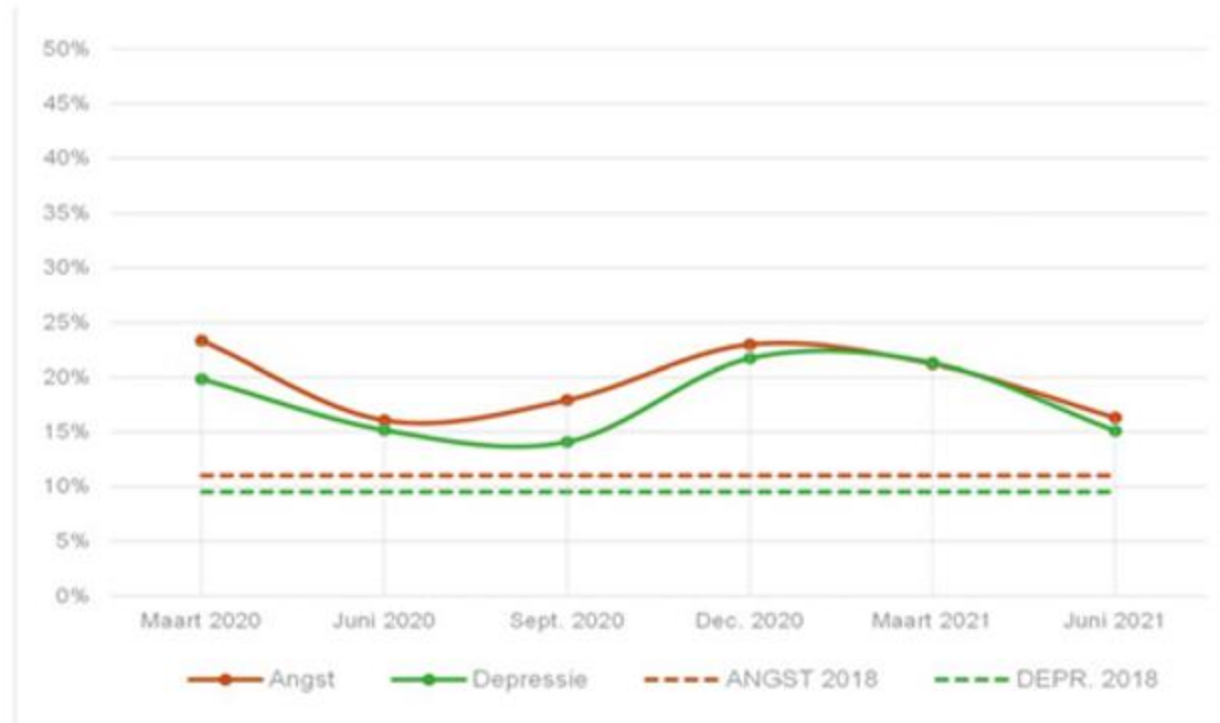


Contacts/Consultations des jeunes (16-25 ans) avec un prestataire spécialisé en santé mentale (psychiatre et psychologue)



Source : Mutualités Libres

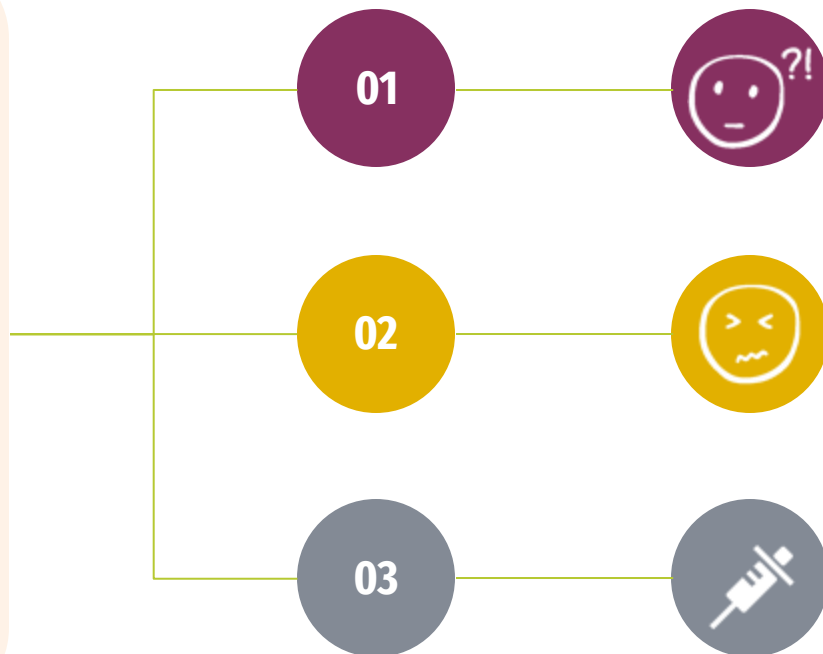
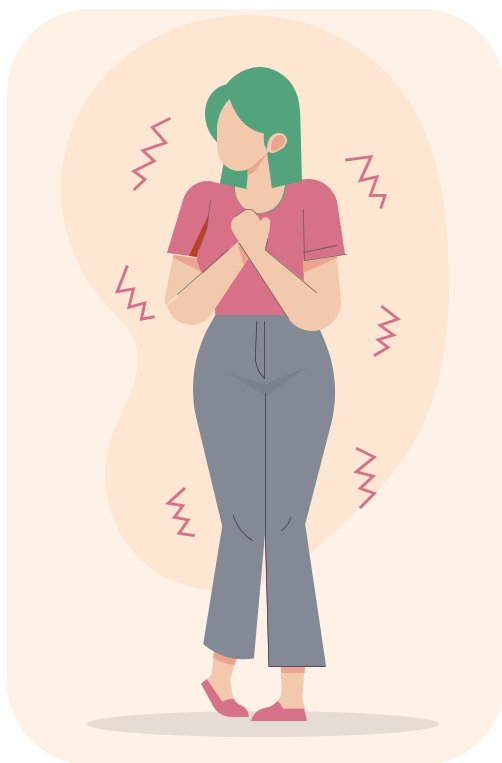
Percentage personen (18 jaar en ouder) met een angst- of depressieve stoornis, volgens enquête, HIS-2018 en COVID-19-gezondheidsenquêtes, België 2021



Bron: Sciensano

Enquête over fysiek en geestelijk welzijn van de jeugd





28 % ou 1 jeune sur 4 a au moins une forte suspicion d'avoir été infecté par le coronavirus.

La moitié d'entre eux (**43 %**) a été très malade.

41 % , soit 4 jeunes sur 10, hésitent ou ont hésité à se faire vacciner.

Heeft de coronacrisis een grote impact gehad op het leven van jongeren ?

De impact van de coronacrisis liet zich het hardst voelen in het sociale leven van de jongeren.

82% of 8 op de 10 jongeren geeft aan dat de coronacrisis hun **sociaal leven** bemoeilijkt heeft. Bijna 1 op de 2 heeft het heel moeilijk gehad.



58% of ruim 1 op de 2 jongeren had het **mentaal lastig**. Bijna 1 op de 4 heel lastig.



49% of 1 op de 2 jongeren geeft aan dat de coronacrisis een effect heeft op hun **fysieke gezondheid**.



40% of 1 op de 4 jongeren had het **financieel moeilijk** tijdens de coronacrisis.



Filles

L'impact sur la vie sociale (86 % contre 78 %) et sur le bien-être mental (64 % contre 52 %) est plus élevé chez les filles.



Etudiants

L'impact sur la vie sociale est plus élevé chez les étudiants (84 % chez les étudiants contre 74 % chez les non-étudiants).

Impact op gezondheid

4 op de 10 jongeren geeft aan dat ze last hebben gehad van **lichamelijke klachten** (42%) zoals hoofd-, rug-, buikpijn of hartkloppingen...



...of **mentale klachten** (45%) zoals paniekerig gevoel, angst



Deze cijfers liggen telkens substantieel **hoger bij meisjes** dan bij jongens.

Ook is er een **correlatie tussen lichamelijke en mentale problemen** : wie lichamelijke problemen had, verwijst ook meer naar mentale problemen.

Aide



01

Il semble qu'il soit plus difficile pour les jeunes de faire le pas pour rechercher de l'aide pour des problèmes mentaux que pour des problèmes physiques.

02

Un jeune sur deux (45 %) ayant des problèmes physiques a demandé de l'aide. Pour les problèmes mentaux, ce chiffre est plus faible : 1 jeune sur 3 (34 %).

03

1 jeune sur 4 (25 %) a trouvé difficile de demander de l'aide pour des problèmes physiques. Pour les problèmes mentaux, 1 jeune sur 3 (36%) a trouvé cela plus difficile.



Hulp



Vooral de schaamte om hulp te vragen, lijkt een drempel te zijn. Niet zozeer het feit dan men niet weet waar men hulp kan vinden.



8 op de 10 jongeren die mentale problemen ervaren hebben, denken te weten waar ze terecht kunnen (88%) en denken de symptomen te kunnen herkennen (71%).



Zelfs in de totale populatie weet het gros van de jongeren waar ze terecht kunnen voor problemen (70%) of ze denken alvast te weten wat de symptomen van een mentaal probleem zijn (68%).



Les facteurs “négatifs” qui ont eu le plus d’impact sur les jeunes pendant la crise du coronavirus

Incertitude

Incertitude sur la fin de la crise

01

Activités de loisirs

Limitations des activités de loisirs

03

Cours

Suivre les cours à domicile

05

02

Solitude

Se sentir seul

04

Avenir

Inquiétude au sujet de l’avenir



Conclusion

Il s'agit donc principalement de sentiments d'insécurité et d'isolement - sentiment d'être coupé du tissu social de l'école - des loisirs.

De “positieve” factoren die jongeren een gevoel van steun gaven zijn:

- ✔ Contact met familie
- ✔ Digitale communicatie zoals online gamen of videogesprekken
- ✔ Sociale media



- ✔ Vrienden
- ✔ Collega's

Steun

Al deze contactvormen worden ongeveer even hoog ingeschat: ze voelden als een steun voor telkens 60% tot 70% van de jongeren.

Aangenaam leven

Maar **ook** het **omgekeerde geldt**: bijna 6 op de 10 (58%) jongeren geven aan dat al die **contactbeperkingen** toch ook zorgden voor een **aangenaam en rustig leven**.

Wat verwachten jongeren van het beleid rond mentale gezondheid ?



De 3 hoogst scorende maatregelen zijn :

Stap 01

Kwestbare situatie
Aandacht voor jongeren in een kwetsbare situatie

Stap 02

Vooroordelen
Jongeren beschermen tegen vooroordelen rond mentale gezondheid

Stap 03

Hulp
Meer laagdrempelige hulp voor jongeren met mentale problemen

Quelles sont les recommandations des Mutualités Libres ?

Santé mentale et physique

La même priorité

Prévention

Détection précoce, traitement rapide

Mental health literacy

Eviter la stigmatisation

Détection et soins

Processus continu et sans faille

Formation des soignants

Mise à disposition d'outils et de bonnes pratiques

Accessibilité

Proximité

Groupes cibles vulnérables

Adapter la politique aux besoins spécifiques

Ressources

Lits d'hôpitaux, cellules de crise...

Coopération

Entre le fédéral et le régional

Numérisation

Simplification administrative et opérationnelle



