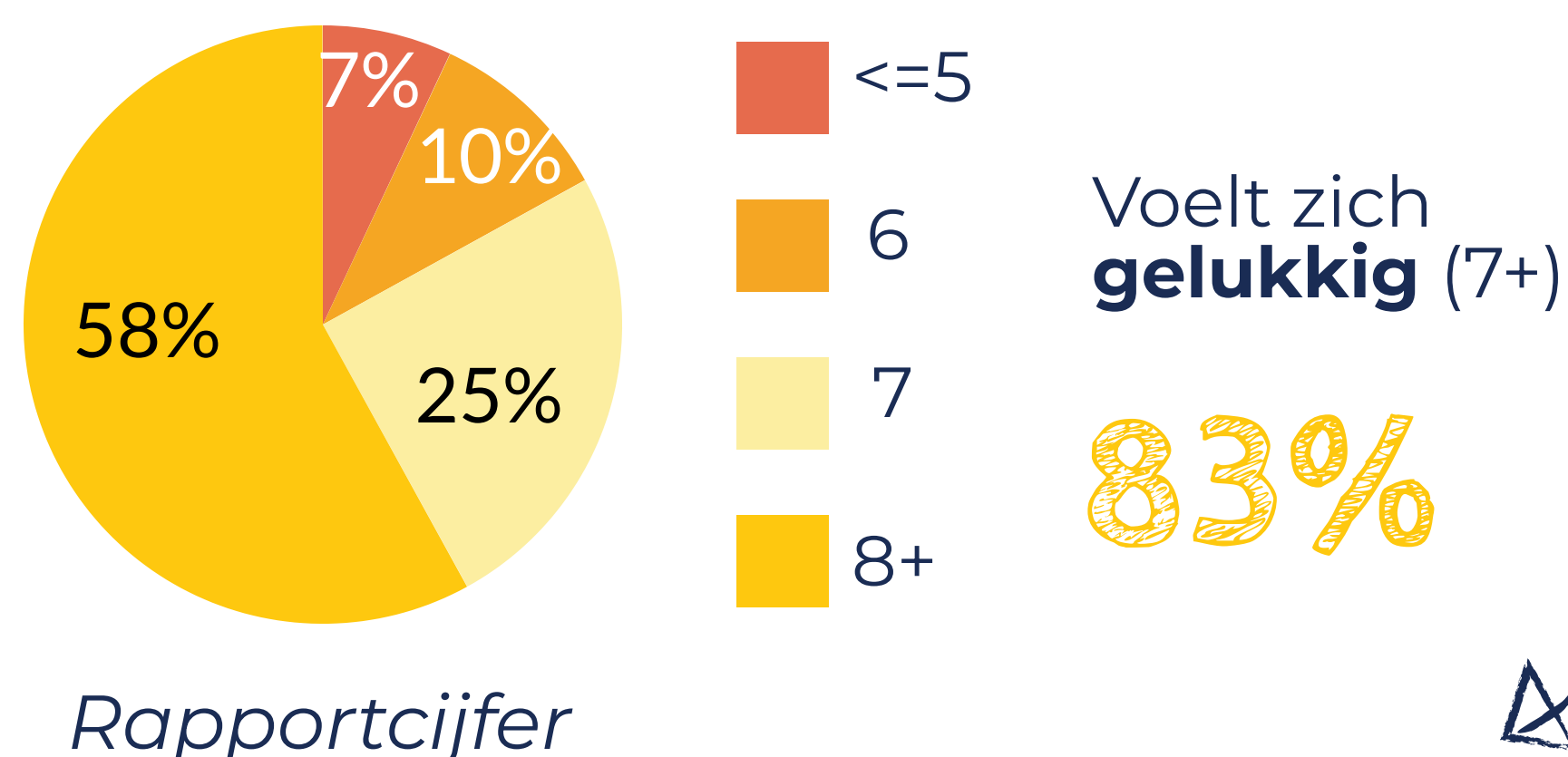


# Mentale gezondheid in Noord-Brabant

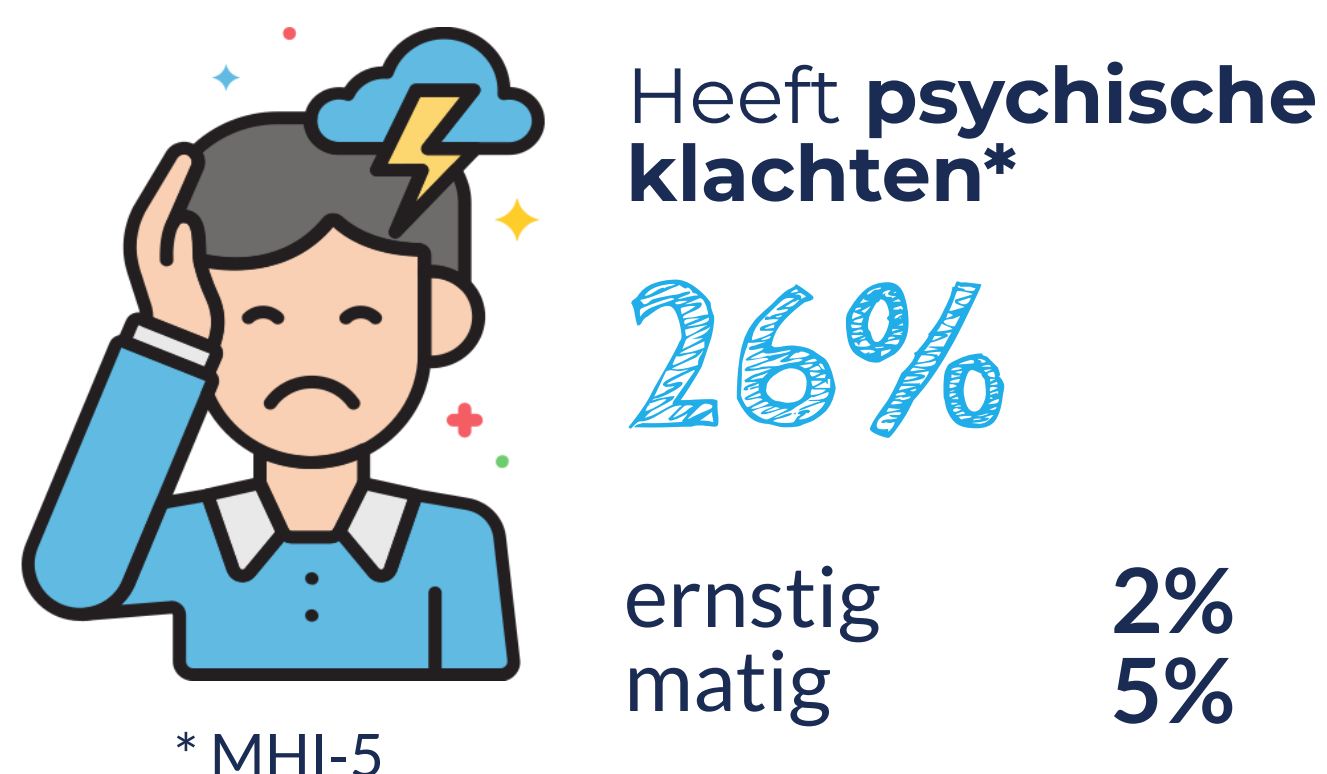
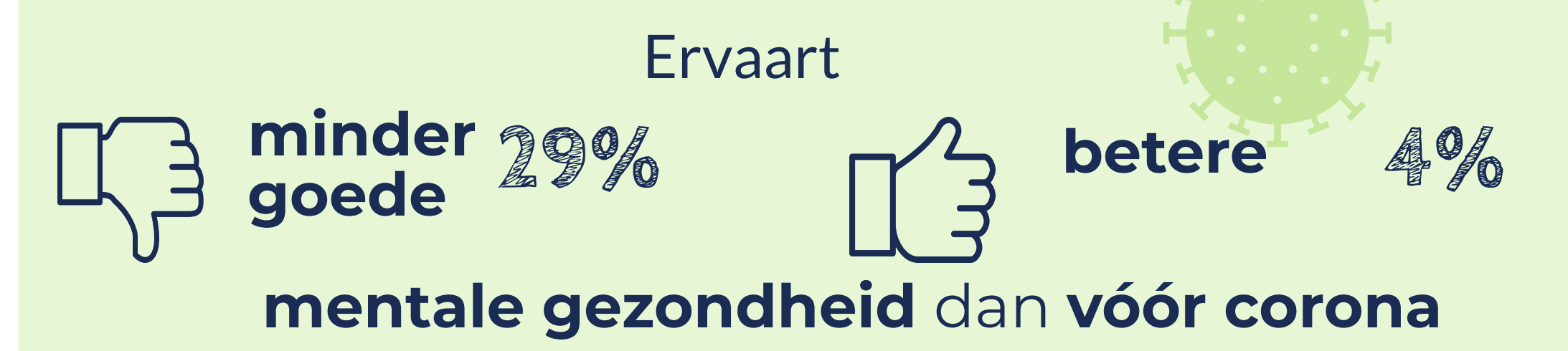
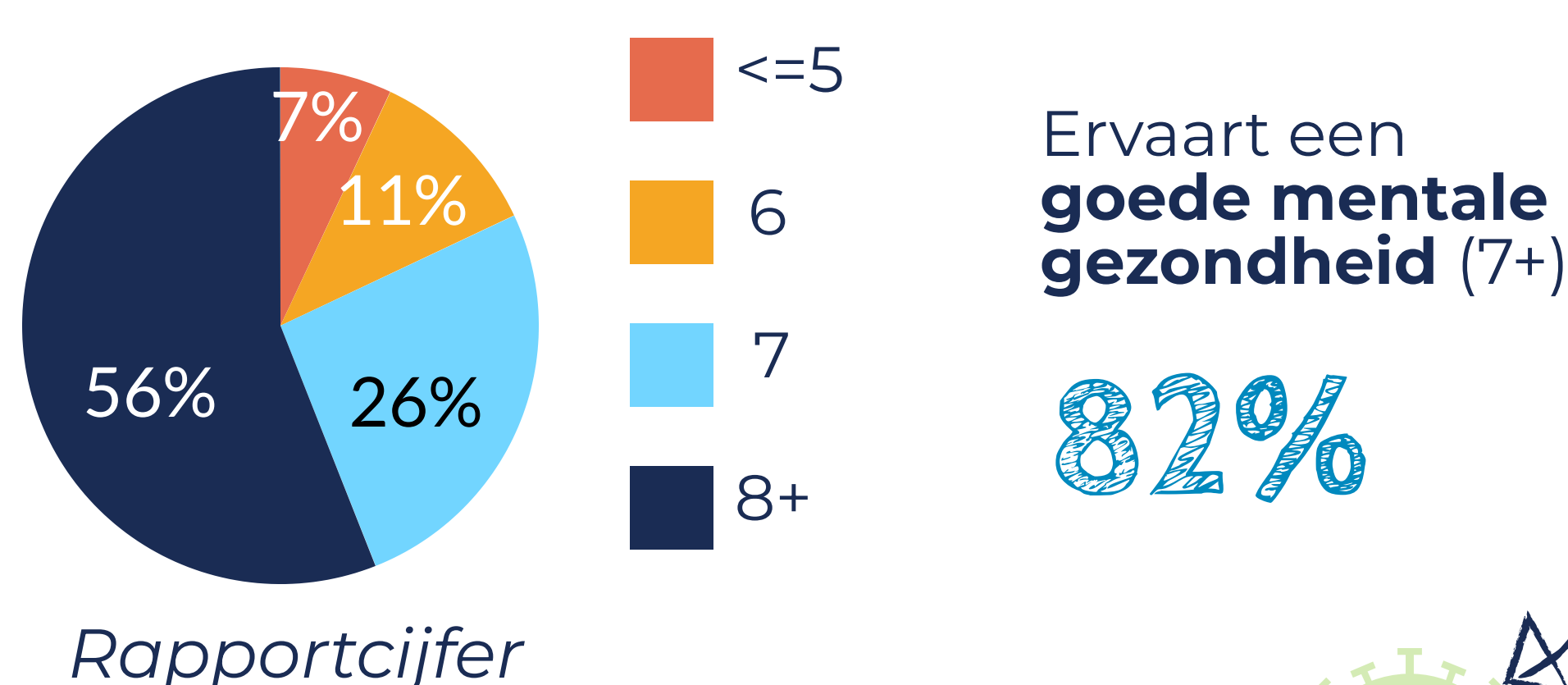
Hoe gaat het met de mentale gezondheid van Brabanders? Is dit veranderd door de coronacrisis? Kunnen Brabanders makkelijk praten over hun mentale gezondheid en wat zou helpen om dit te vergemakkelijken? De GGD'en in Brabant voerden hier onderzoek naar uit onder de gezondheidspanels. In totaal deden 12.213 inwoners uit Noord-Brabant mee. De resultaten worden weergegeven in deze infographic.

## Gelukkig voelen en mentale gezondheid

### Hoe gelukkig voel je je?



### Welk cijfer geef je je mentale gezondheid?



### Wat doe je als je last hebt van angstige of sombere gevoelens?

### Wat helpt je om je mentaal gezond te voelen?



"Ik heb hier bijna **nooit last van**" 25%

"Ik voel me **niet mentaal gezond**" 2%





## Veerkracht en invloed corona

Na een moeilijke periode **herstel** ik meestal weer **snel**

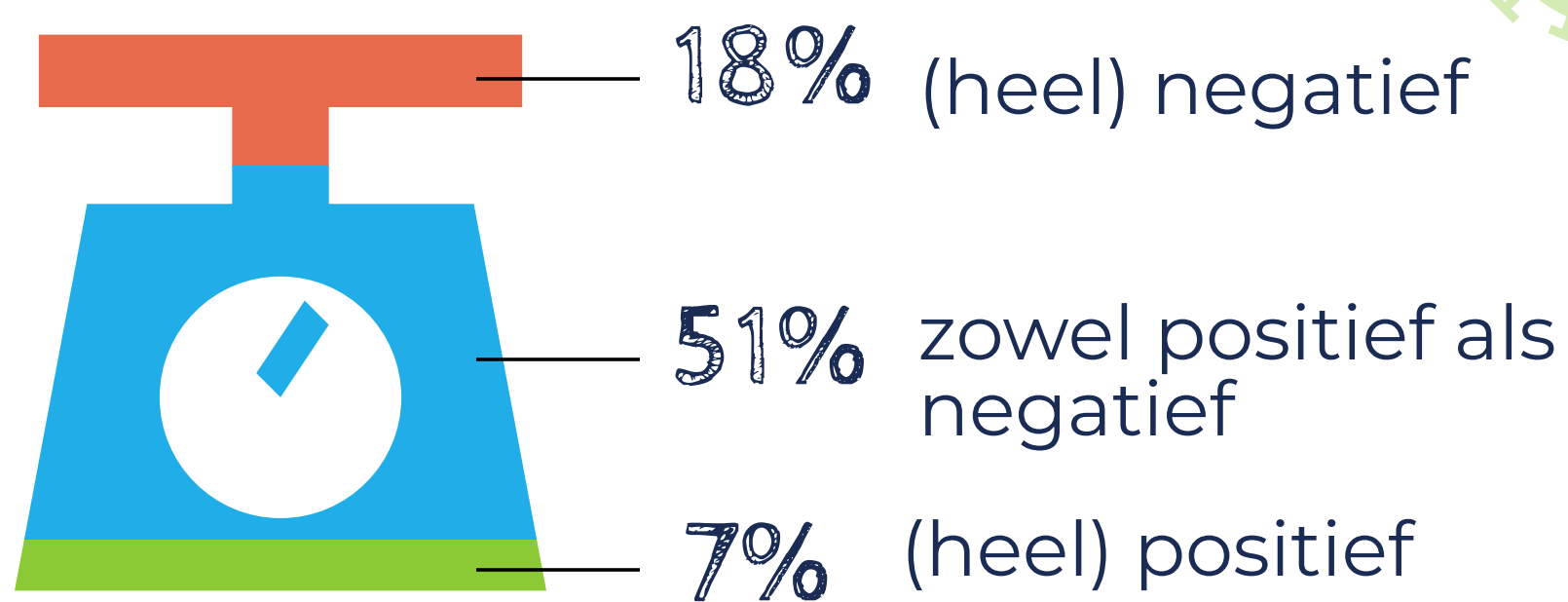
78%



Ik vind het **moeilijk** om me door **stressvolle gebeurtenissen** heen te slaan

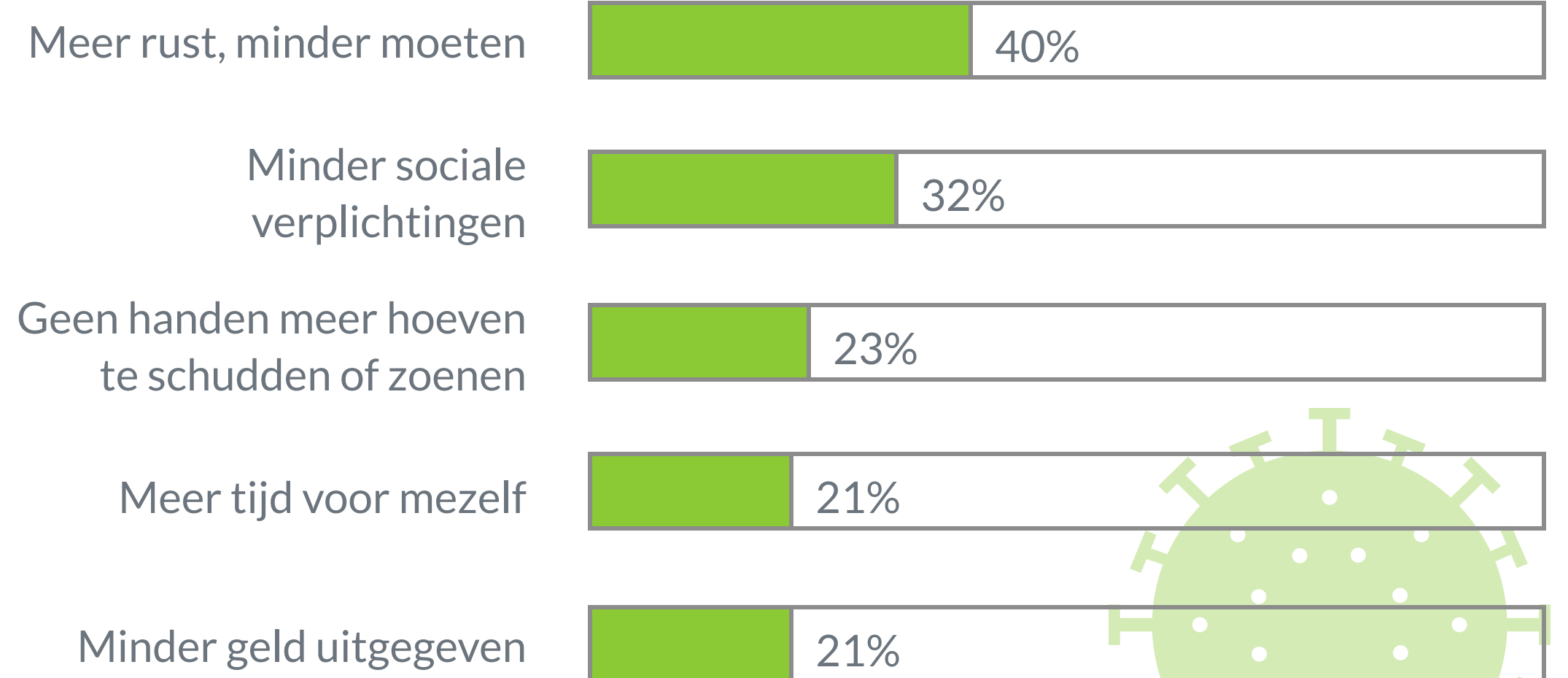
14%

### Hoe heeft de coronacrisis jouw leven beïnvloed?



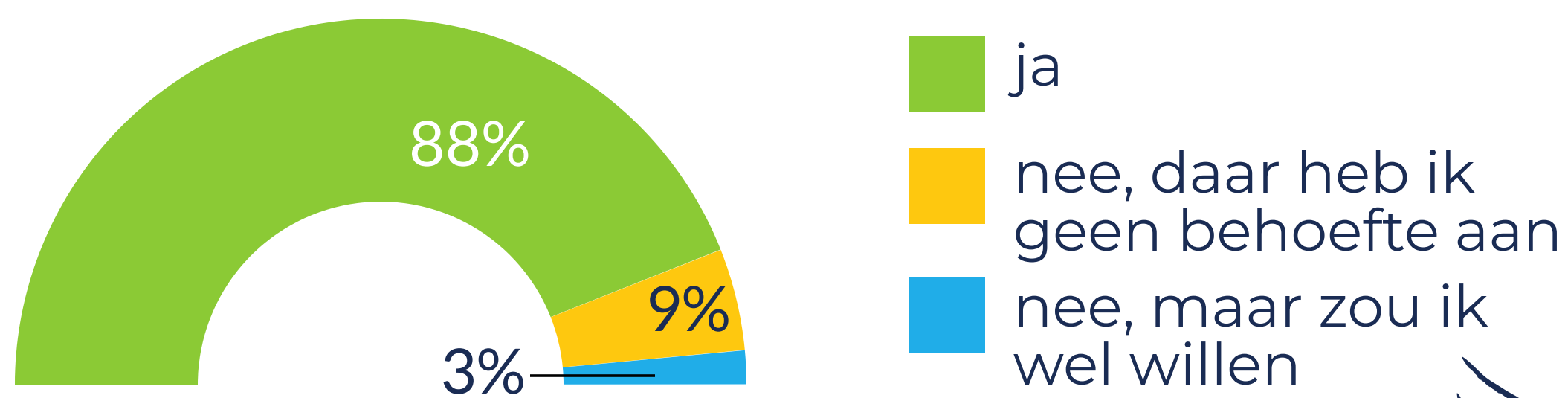
"Corona heeft **geen invloed** gehad" 20%

### Welke positieve gevolgen ervaar(de) je vooral door de coronacrisis?



## Praten over mentale gezondheid

### Als je niet lekker in je vel zit, heb je dan iemand waarmee je kunt praten?



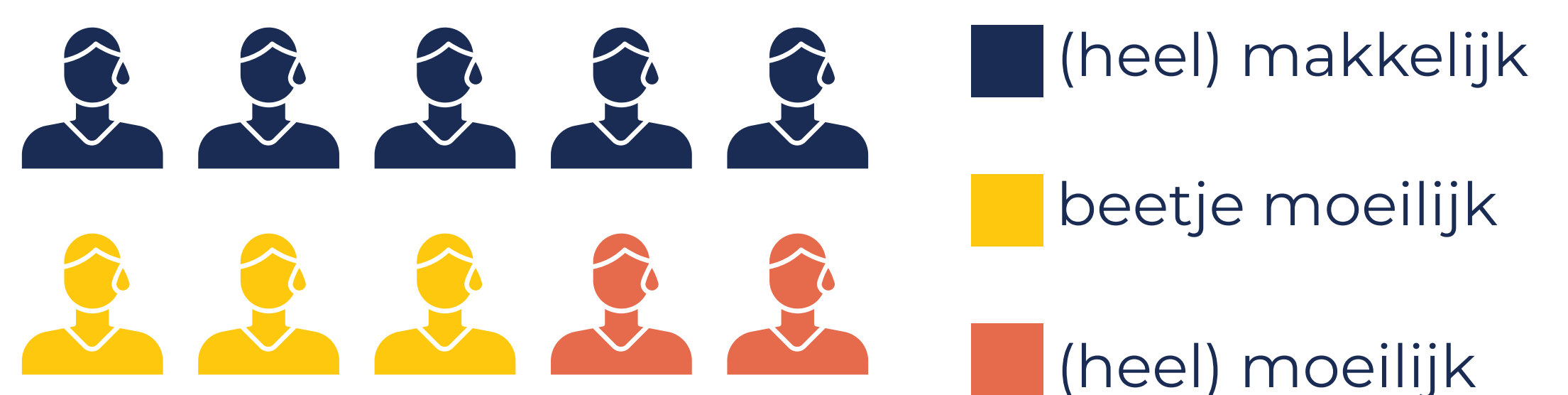
nee, maar zou ik wel willen

Wil hierover praten met een **professional** 46%  
**vrienden** 39%  
**partner** 31%

### Waarom praat je er niet over met anderen?

- 1 Ik wil anderen niet belasten 59%
- 2 Ik ben bang voor onbegrip 29%
- 3 Ik denk dat het niet helpt 29%

### Hoe vind je het om met anderen over je mentale gezondheid te praten?



### Heb je een tip voor mensen die het lastig vinden om over hun mentale gezondheid te praten?

"Blijf positief denken"

"Accepteer hulp"



"Je hoeft je er niet voor te schamen"

"Doe het gewoon. Er zijn meer mensen met vergelijkbare gevoelens"

Dit onderzoek is gehouden onder het gezondheidspanel van de GGD West-Brabant, GGD Hart voor Brabant en GGD Brabant-Zuidoost van 14 februari - 14 maart 2022. Qua samenstelling is het panel niet representatief voor de hele regio. Om die reden dienen de resultaten beschouwd te worden als een **indicatie** voor wat er leeft onder 16-plussers in Brabant.

### Achtergrondkenmerken respondenten

