

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

Dit is Vandaag, de dagelijkse podcast van de standaard. Ik ben Alexander Lippenveld. Voor we aan de podcast beginnen nog even dit. De standaard heeft namelijk een gloednieuwe news app. Wil je nog meer verhalen achter de feiten, betrouwbare informatie maar ook inspiratie voor het leven, dan kan je in die nieuwe app terecht. Nu nog sneller, schoner en scherper, maar nog altijd even betrouwbaar. Download nu DSNews in jouw app store. Hoe gaat het? Samo, met u? Zo gaat de meerderheid van de hoe is het gesprekjes. Maar wat als je wat door vraagt? Het is een woelige periode met eerst corona, dan een oorlog en een energie- en koopkrachtcrisis en dan is het nog eens slecht weer ook. De Universiteit van Antwerpen onderzocht hoe mensen hun eigen welbevinden inschatten. Hoe is het gesteld met ons gemoet? Hoe gaat het met u? Supergoed. Redelijk goed, zou ik zeggen op het moment. Met met. Goed. Ja. Mindergoed. Saffa, ja. Goed, gewoon rond dat, gewoon goed, zonder meer. Nee, eigenlijk heel goed, heel goed. Als je een scoren of tien moet geven voor je mentale gezondheid, wat zou je gaan geven? Een wekel aan dat scoren geven dat je de dag van vandaag moet doen. Ik zou zeggen acht. Vier, vijf. Acht. Nu, zes. Oei, ah, let's see a seven. Ik ben een dikke negen. Ik ben zot, maar ik vind het wel leuk. Ik denk dat ik mezelf op dit moment een acht zou geven, maar het heeft ook al minder goed gegaan. Ja, het is een tijd dat ik een negen was, denk ik, maar ook een tijd dat ik een zes was, dus ik vind dat nu goed gaat. Dat we zeggen dat ik nu in een periode zit waar het eindelijk is beter gaat in mijn leven, want het is heel lang heel down geweest. Ik hoor dat soms de jongeren mensen zich minder goed voelen dan vroeger, maar ik zou niet goed weten waarom. Onze reporter, Margot de Klerk, trok de straat op in Brussel om te vragen hoe het met de mensen gaat. Lieve van de Velde, onze hart en hoofd, rot van de krant en Karleen Becker van onze binnenlandredactie. Lieve, wij vroegen ons af hoe het gaat met de mensen, er is een onderzoek geweest, vertel eens. Ja, eigenlijk, ik weet niet of je dat nog weet, het is al het lijkt lang geleden, maar in de pandemie periode hadden we zo geregeld van die grote corona onderzoeken, corona-studies eigenlijk, waarbij dat heel veel mensen bijna collectief, al dan niet soms everger dan andere dagen, een vragenlijst invulden die pelden naar hun psychisch wel zijn. Daarna is dat eigenlijk stilgevallen na de laatste corona-golf. En intussen is er veel gebeurd, we hebben de oorlog gehad, we hebben de energiecrisis gehad, we hebben de koopkrachtproblemen gehad. Ja, die zijn ook bezig. Ja, en hoe raar het ook klinkt, maar de winter was ook niet echt onvrolijk van te worden. Daar hebben we ook van gevoel dat dat op ons gemoet hoog. Dus vroegen wij ons af hoe gaat het nu eigenlijk met ons. En blik dat Universiteit Antwerpen met nog een aantal andere partners bezig was in maart,

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

dit voorjaar dus, met een onderzoek, een grootschalig onderzoek in 14 landen, dat eigenlijk rond die vragen draaien hoe gaat het met u, met ons.

En ze gebruikten daar een aantal schalen voor die ook in de gezondheidszorg worden gebruikt, in de geestelijke gezondheidszorg.

En die resultaten hebben wij nu binnengekregen.

Oké, vertel, hoe gaat het met ons?

Wel, op het eerst gezicht gaat het tamelijk.

Als je kijkt naar de score die de mensen geven aan het leven, de België geven aan het leven, de score van 6,93.

Dus dat is op hun rapport, zou je zeggen, net geslaagd.

Ja, ja.

Savadus.

Ja, ja.

Een voldoende.

Een voldoende, ja.

Maar als je dan kijkt, ja, dat is niet meer of niet zo heel veel minder dan in volle pandemieperiode.

Dus op dat vlak zijn we niet echt vooruit of achteruit gegaan.

Maar je ziet er natuurlijk heel veel verschillen in.

En als je die cijfers begint ontleden van de andere vragen

en de andere schalen, dan zie je wel een aantal belangrijke vaststellingen.

Ze roegen ook onder andere waar ligt u van wakker.

En dan zie je dat de oorlog in Ukraine nog altijd de meeste mensen uit hun slaap hield.

39 procent, de kruiste dat aan.

Oké.

Daarnaast ook de energiekrisis.

Die was goed voor 40 procent.

En de klimaatverandering, want dat is vloggen, ze onderzoeken.

Een constant daar, dat is altijd al rond 20 procent, 27 procent.

Ja.

De pandemie werd nog maar 4 procent aankruisd.

Ja, oké, ja.

Die onderzoekers hebben ook gekeken naar de verschillende mensen, dus in hun steekproef.

En daarin merken ze als ze dat analyseerden, statistisch,

dat de financiële zorgen en de gezondheidstoestand van iemand van ons het meeste invloed heeft op onze psychisch welzijn.

Dus als het daar slecht mee gaat, dan gaat het met je...

Ja, voilà.

Dat zijn de grootste risicofactoren.

En die hangen ook ergens samen.

Als het slecht gaat met jouw visies, dan ga je ook heel snel naar psychisch lasthalmer vinden.

Eigenlijk komt het erop neer.

Als je gezondheidsproblemen hebt, dan riskeer je ook op andere vlakken om eruit te gaan.

Dan ga je ook een grotere risico lopen op financiële zorgen.

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

En dan ga je ook een grotere risico lopen op depressie.

Ja, oké.

Oké, depressie is natuurlijk nog iets anders dan je psychisch slecht voelen.

Dat is nog een stapje verder.

Ja, inderdaad.

Als wij zeggen van, oh, ik heb een baaldag, dan is er nog geen depressie.

Een depressie is als je je echte dagen of weken naar elkaar niet meer ziet, als je echt de symptomen hebt van een klinische depressie.

Dat gaat allemaal verder.

En daar pijlt die vragenlijst ook naar.

Vrij direct eigenlijk.

Het is niet zo'n vragenlijst waarbij je strik vragen krijgt.

En dan een of andere algoritme uitzoekt van heeft dat in hun depressie of niet.

Het is echt een zelfbeoordelingsvraaglijst geweest.

En daaruit bleek dat vooral bij die jongeren de gevoelens die wijzen op depressie toch nog frequent voorkomen bij 20% van de 20ers.

Oké, ja, dat is bijzonder veel.

Ja, dat is veel.

Je ziet dan eigenlijk dat bij de ouderen leeftijdsgroepen je neemt dat heel hard af tot 7% of 6% met de 70-plussers of zo.

Margot vroeg de mensen op straat hoe het volgens hen komt

dat die jongeren zich minder goed in hun vuil voelen.

Misschien omdat ze meer nadenken over alle zaken.

Ja, we zitten met die klimaatverandering die aankomt.

Doorlog in Ukraine.

Ja, heel veel druk.

De druk om succesvol te zijn, interessant te zijn, origineel te zijn.

En dat allemaal tegelijkertijd.

Zoals om mee te zetten, met te maken en op.

Met sociale media.

Maar dat dat echt heel slecht is voor mijn mentale gezondheid.

Maar dat is gewoon een manier om in contact te blijven met vrienden en mensen die je niet vaak ziet.

Dus een beetje dubbel.

Ik denk dat we er ook zo in een tijd aan het komen zijn waarin we zo effectief ook kunnen worryn over ons individueel stellen of wat dat ook wel veel meer mentale energie vraagt.

Daarvoor was dat gewoon oké, ik volg de kutten.

Ik had dat vroeger niet op jullie leeftijd.

Ik denk dat jullie het beschrijven.

Dat is echt boven een druk, dat was precies.

In mijn beleving ook, al sinds dat ik in top ik en ging, iets zo.

Het is altijd wel een beetje een taboe geweest,

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

rond mentale gezondheid.
Ik denk dat dat nu wel minder is als vroeger.
Dus dat mensen nu sneller hulp zoeken.
Vroeger, als je een burn-out had of dat je een ruimte nodig had,
dan bestond het gewoon niet.
En nu, je hebt er wel tijd.
Zelfs de werkgever laat u ook naar een psycholoog gaan.
En die laat u ook tijd nemen en vroeger niet.
Het zou goed zijn dat dat met te maken heeft.
Doordat het bespreekbaar is geworden, dat het er ook is.
Ik heb een dochter van 21.
Die spreken die ik met haar heb zijn top van een ander galiebe.
En die spreken die ik met mijn ouders had.
Ik wacht immer sneller open had en diep ging.
En praten over gevoel zijn dat echt met haar is.
Ja, dat is van een compleet andere orde.
Mijn groot ouders hadden dat ook als je een gesprek was,
meer afgebaken.
En nu moest je eigenlijk niet zeggen
waar je slechter was dan hoe je het was ervoor.
Ik ben die 20 jaar oudere dan die twee uur.
En ik vond mij een beetje aangesproken.
Zo, hebben wij het opgevakt voor jullie.
Jij zet het probleem.
Ik denk het.
De onderzoekers hebben er natuurlijk verklaringen voor
die wij ook al vaak in de krant hebben geschreven.
Die heeft de sociale media die het druk leggen op de jongeren.
Die heeft ook in dit geval ook in dit onderzoek
blijkt op de financiële crisis.
Die ook jongeren in een onzekere toekomst situatie brengt.
Maar zoals Chris van de Broek, de psycholoog van de UA,
speelt ook nog altijd een post-corona-effect mee.
Door die lockdowns en door die sociale isolatie
hebben heel wat jongeren, dus zeker studenten en zo,
zich niet kunnen ontwikkelen, sociale kunnen ontwikkelen,
zoals eigenlijk optimaal zou moeten gebeuren.
Je hebt eigenlijk in die leeftijdsgroep
andere contacten nodig en peers nodig om je aan te spiegelen,
om mee te experimenteren,
om ook mee te identificeren,
om te spelen met unititeit.
En dat is eigenlijk een beetje in gebreken gebleven.

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

En dat zou nog wel kunnen aanspelen.
Wat dat ook kan spelen,
is dat de generatie jongeren natuurlijk iets mondiger
en iets opener is geworden over psychische problemen
en daar ook minder een taboen ziet
en dat ook minder voor zichzelf gaat verhullen,
dus ook iets makkelijker gaat aanduiden
en op zo'n vragen lijst van dat zij effectief last hebben van stemmingstoornissen.
Karlin, jij hebt er ook samen met Ot naar een school.
Mijn aal heeft eigenlijk een persoonlijke unititeit,
want ik was spijtingses die jaar
en ik zat op een school
en op die school werd het schilderling best.
Ot, dat is iemand die vertelt over hun psychisch welbevinden
en daar met leerlingen over in gesprek gaat vertellen.
Hoe was dat?
Dat was heel,
toen een beetje intens vond ik eigenlijk,
dat was heel interessant om te zien
Ot is iemand die zelf ook al wel was struggles heeft gehad
en die komt daar dus op die school over vertellen
aan leerlingen die 15, 16 jaar zijn ongeveer
en het eerste wat mij opviel was dat die klas wel heel stil was
die heel goed aan het luisteren waren,
dus dat viel wel direct op,
dat kwam natuurlijk ook omdat Ot is ook zelf in opname geweest
en vertelt daar dan over in die klas,
dus dat is wel een heel mooie en serenige tuig,
niet zoals die dat brengt.
Toen ik 15, 16 jaar was,
dat ik op dat moment struggle dan niet kan,
dus met mijn eigen,
met al welzijn op dat moment
en ik zat op een school,
heb je dat wel heel erg taboe of als je niet zo goed voelde
dan was er echt geen ruimte om daarover te spreken
en niemand om nu echt op te vangen,
dus ik vind het belangrijk dat jongeren
nu wel andere ervaringen horen
en als ze wie het valt ook heen,
dan wordt het te spreken,
hij doopt ook dat het ook heen z'n hulp te zoeken.
Probeert dan eigenlijk die jongeren handvaten te geven

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

van oké, hoe ben ik daar nu mee om gegaan
en wat kan voor jullie misschien ook helpen
maar ook gewoon simpelweg de taboe
waar we het over hadden al,
van het is niet altijd gemakkelijk
om dat een beetje nog meer te doorbreken.
Een van de dingen dat hij zei was van
er is altijd wel iemand die je gaat kunnen helpen
probeer altijd er wel over te praten
en als je praat, probeer dan ook door te praten
en niet gewoon te zeggen ik voel me niet goed
of ik zit met dingen
maar waarom is dat dan zo
en waar kan ik hulp gaan zoeken
wie kan mij misschien helpen
om daar verder over te praten
dus dat was wel een heel interessante dag.
Ja en werkt dat dan ook
dat taboe doorbreken
praten die jongeren dan over zichzelf
of was dat moeilijk?
Het hangt echt heel erg af van klas tot klas
ik heb twee klassen gevoegd
de ene klas was
meer terughoudender
had ik niet het gevoel van
wat denken ze nu eigenlijk
wat vinden ze er nu van
de andere was wel heel open
dus die jongeren vertelden
ik heb zelf ook angestoren
iemand die zei ik ga ook waarschijnlijk
in opname gaan
jongeren die zeiden ik pak ook antidepressiva
dus heel open
die andere klas was minder
maar ook daar bleek wel uiteindelijk
dat ze er wel iets aan hadden
omdat op het einde van de les
mogen ze briefjes achterlaten
van wat ze ervan vonden
en daaruit bleek dat ook in de klas die stilere was
dat er wel echt jongeren waren

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

die er zelf echt mee worstelden
die opschreven van ik denk dat ik zelf ook
een angestoren is heb
of ik heb al paniek aanvallen gehad
ik worstel met de druk van sociale media
en dat die dat wel aangaven
zodat jij er bent komen spreken
dat geeft mij wel perspectief
en dat helpt mij om
misschien een volgende stap te willen zetten
om na te denken over wat
je zou gaan nemen om beter in mijn veld te zitten
ik weet wel
bij de vorige tijd in Winswaswer
en jongeren die na de les
konden spreken over zijn eigen thuis situatie
en dat er heel veel zaken
die ik had verteld wel herkenbaar vond
en dat er nu wel zoiets had van
oké ik ben niet alleen
het ligt niet aan mij
maar eerder aan de context voorbiden ik verblijf
en dat er wel
ook met het CELB hem spreken over
eventueel hem zich geloog te zoeken
dus dat mijn verhalen
wel echt wel aanges
tot het zoeken van dood
en dat was hier vooral wel hoort gehoogen
Carline we zijn jongen 30ers
we zaten een kleine 15 jaar geleden
op school
toen werd daar totaal niet over
over gepraat
hoe is dat zo veranderd door einde jaren
hoe dat dat zo veranderd is
ik denk dat er in de red wel meer bewust zijn is
ze spreken dat denk ik wel opener
over
ik vond dat bijvoorbeeld ook omdat je
zit daar als journalist uiteindelijk nog eens bij
als buitenstaander
het feit dat die jongeren daar dan over wouden praten

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

dat vond ik wel heel opvallend
ik denk niet dat ik het op die leeftijd had gedurfd
dus er is een bewust zijn
ze denken er meer over
ik denk ook wel het feit van corona
inderdaad dat dat ook wel speelt
dat we meest thuis zaten
met z'n allen
en dat er voor gezienen waar binnen
niet zo gezond is
dat dat niet zo ideaal was
want dan zat je nog meer bij elkaar
daar houdt die dynamiek nog meer in stand
denk ik dus
dat dat een knak gaf
dat is ook iets wat de leerkracht achteraf zei
we zagen wel dat het al jaren
in een stijgende lijn zit
dat er jongeren zijn steeds meer die worstelen
het vond dat we wel veel druk voelen
van hun context
van de maatschappij
of de manier ook dat wij leven
na denk ik nog een studiekeuze
of ze moeten alles zin zijn
wat ze later willen doen van berg
ze moeten zich focussen op het examen
dus dat leggen zichzelf heel veel druk op
maar ook hun thuiscontext
die vaak niet zo gezond is
soms zelfs een beetje armierend
en dat corona
de druppel was die de emmerdeid overlopen
dat dat al wel iets was wat daarvoor speelde
maar dat daardoor
heel veel jongeren
in heel lastige situaties zijn
die ze niet konden zien
maar ook als er dan een lastige thuis-situatie is
of was
daar was niemand waar ze mee konden gaan praten
dus ze waren heel geïsoleerd
en dat heeft wel een effect

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

de leerkrachten zei dezelfde ook
net als de jongeren van
dat ze nu pas soms beginnen heel erg voelen
wat dat daar de lange termijn implicaat
is van zijn
de jeugd die normaal gezien zorgeloos zou moeten zijn
wat bij mij toch het geval was
dat dat bij jullie zat
je hebt dat ook vaak gezien
en de stukken die wij schreven over de studenten
dat die in hun eerste jaar
jaar waarbij je normaal gezien
de grote stad ontdekt en op kot gaat
en de café van de nieuwe mensen leert kennen
iedereen zat gewoon thuis
was een computer lezen te volgen
dat is natuurlijk een heel ander scenario
dan de complete vrijheid met al wat erbij hoort
merk je dat ook in eenzaamheid
bijvoorbeeld
hoe mensen zich daarop beoordelen
onderzoek blijkt dat
17% van de mensen eenzaam is
in de volle pandemie
dus laten we ons zeggen in de periode van
kerstmis 2020 2021
dus waarin we allemaal niet zo leerd zaten
was dat wel 22%
en andere onderzoek, andere steekproef, andere methode
maar je kan die cijfers illustratief wel gebruiken
maar 17%
ik vind dat nog wel
het dan ook veel, dat wil zeggen dat
toch bijna 1 op 6 mensen daar last van heeft
en daar onderleid
en bijna ook eens gaan kijken naar de aparte vragen
die de onderzoekers hebben gesteld
en er is bijvoorbeeld één vraag
heb je iemand om mee te praten
of om goed mee te praten
en daar antwoordt ook 15% op
dat ze zelden tot nooit zo iemand hebben
evenveel mensen zeggen

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

dat ze zich vaak geïsoleerd voelen van andere mensen
als je dat ziet in een grafiek dan is dat
ja, maar als je daarover nadenkt
van 1 op 6 mensen die zich echt geïsoleerd voelen
ik vind dat wel kwalijk
en ik vind dat echt wel dramatisch
dat is veel
ja, dat is absoluut veel
en zien we ook een verschil tussen mannen
en vrouwen bijvoorbeeld
los van die eenzaamheid
nee, als je kijkt naar de grote proef
de grote steakproof van internationaal
er zijn 14.000 proefpersonen
daar zie je het wel
in de Belgische steakproof is het verschillend niet significant
in de grote proef zie je dat 13%
van de vrouwen
zegt eenzaam te zijn
en 15% van de mannen
en dat is ook iets wat de onderzoekers vaker vaststellen
om vrouwen anders te kopen
dus je ziet in de verschil tussen mannen
en vrouwen in psychisch wel te zijn
dat bij vrouwen worden iets meer depressie
en minder veerkracht vastgesteld
en ook iets meer sociaal psychisch
om wel te vinden
maar in andere onderzoeken zien ze aan mannen
zich meer in gedrag gaan afreageren
als dat gaat
bij mannen zie je meer alcoholismen
dus daar zitten wel verschillende in
en vrouwen gaan in hun kopinggedrag
ook makkelijker naar anderen
en misschien op grotere schaal
iets minder eenzaam zijn
leek dat op die scholen ook
zodat meisjes meer hadden
het waren eigenlijk bijna alleen maar meisjes
die aangraven dat ze worstelden
er was in de 2 klasse
1 jongen die aangraven van

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

ik worstel ook wel met problemen
ik heb het moeilijk soms
maar al de rest waren meisjes
als je dan achteraf de briefjes leest
dan merk je dat
als het moment waarop dat het anoniem kan
je wel aangeven van oké
ik worstel ook wel met dingen
dus dat viel wel op
om het simpel te zeggen
vrouwen interioriseren
en mannen exterioriseren
vrouwen klappen naar binnen
en beginnen zichzelf op te vreten
en mannen gaan via een uiting
en via een drank
en misschien ook via sport
meer dan vrouwen
hun problemen
en hun demolen bevechten
oké
straks kijken we naar hoe we het internationaal doen
zeg maar, maar eerst gaan we even uit
voor reclame
podcast de zuivele waarheid
hoe zit het met het spallingsveld
tussen klimaat en landbouw
en wat kunnen wij als consument zelf doen
ik ben Hethie Halsmortel
en ik maak de podcast over melk
en de link met water, stikstof
en biodiversiteit
beluister de podcast nu op Spotify
op de Musik
lieve, terug naar het psychisch welzijn dan
je zeid altijd in internationaal
onderzoek, hoe doen we het als land
eh, ja
we zitten niet in de top, laat ik het zo zeggen
uit het onderzoek blijkt dat
België, samen met ITALIë
en España eigenlijk
de meeste slechte gemiddelde haalt

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

en dan vooral over veerkracht algemeen welbevinden eenzaamheid. De slechstkoren zijn de Briten. Dus de UK. En dat zou kunnen kloppen. Als je kijkt naar de financiële crisis, de prek ziet ze al kunnen rol spelen. Ze hebben ook heel zwaar corona tol betaald.

En de gezondheidszorg?

De gezondheidszorg vallen. Dus daar wel. Volgens Sarah van de Velde, een sociologe van de UA, zegt ze dat dat is een typisch fenomeen dat landen in Zuid-Europa en Oost-Europa, die dus hier niet onderzoek zaten, de Oost-Europese landen. Het altijd slechter doen dan in Scandinavische landen en Noord-West-Europese landen, omdat zij ziet een verband tussen de ongelijkheid tussen mannen en vrouwen en de psychische welzijncijfers in een land. Hoe meer verschillen er zijn, hoe grotere verschillen er zijn tussen mannen en vrouwen, sociaal en politiek en economisch, hoe slechter het is voor het psychisch welzijn. Ja, de eerste plaats gaat ook hier naar Finland trouwens.

Ja, Finland is het gelukkigste land. Ja, net zoals in het World Happiness Report, is Finland hier ook het beste Korneland. Dat ligt aan die sauna's, denk ik. Er staat vanaf vandaag ook een testje op onze website, standaard.be. Hoe gaat het met u, heet die test? Waarom doen we die?

Waarom lanceren we die? Ja, omdat wij ook geestelijke gezondheid op de kaart willen zetten en dat ook al

lang doen. En je kan er natuurlijk met heel veel proven over babbelen, maar je kan ook mensen zelf laten invullen of zelf laten nadenken over wat dat betekent. En dat kan via deze test.

Een test is misschien niet zo het juiste woord, het is met een zelf bevraginglijst. Het zijn de vragen die ook in het onderzoek van de UA zijn gebruikt. Ze zijn dus vragen over welbevinden, depressie, depressieve gevoelens eerder, veerkracht en eenzaamheid. Je kan die vragen doorlopen, telkens in blokjes van 6 tot 9 vragen. Als resultaat krijg je dan een vergelijking met de mensen uit de steekproef. Dus je kan jezelf afzetten tegen resultaten van het onderzoek. Je kan nu zien, ik ben een 30-jarige man. Hoe scoren ik op eenzaamheid tegenover mensen van mijn leeftijd?

Het zet je vooral tot nadenken. Het zet je tot nadenken. Het is ook geen diagnose instrument. Het test geeft wel een idee van hoe je je voelt de laatste weken. Of dat er misschien iets kan aangedaan worden, of je misschien stappen moet zetten, of misschien is dat de huisarts

moet gaan, of dat je misschien goed bezig bent en zo voorttoert. Dat is misschien nog beter. Het is wel wat het is, maar het is wel interessant om jezelf te assessen. Ja, tot slot. We kunnen wel conculideren dat het redelijk goed gaat met ons in het algemeen, maar dat er toch vrij grote groep is waar het minder goed mee gaat. Het is misschien een hele podcast of zelfs een hele podcaststreeg. Maar hoe moeten we daarmee omgaan? Wat kunnen we daar aan doen zodat wij Finland aftroeven in het volgende onderzoek? Ja, je denkt dat er zo heel veel speelt. Je denkt ook niet dat dat zomaar met een magisch recept valt op te lossen. Het is raar dat eenzaamheid in Nederland minder groot is dan in België terwijl we buurlanden zijn, zelfde klimaat, andere ruimtelijke orde. Het kan daar aanleggen, het kan liggen aan de inplantingen van de dorpen, het kan liggen aan de aard van de mensen. Er speelt zoveel, maar ik denk dat we in de eerste plaats

[Transcript] DS Vandaag / Hoe gaat het met ons? Alles over de mentale gezondheid van de Vlaming

moeten zorgen voor de goede bewustwording en voor een eerste lijnsopvang. Dat mensen weten dat

ze bij de huisarts recht kunnen en dat de huisarts daar ook tijd en ruimte verkrijgt, waar nu al een groot probleem is. De huisarts hebben al handen tekort en dat die eerste lijn ook op andere vlakken wordt uitgebreid en dat er iets aan de wachtlijst gedaan wordt en dat mensen misschien gewoon ook al eerder zijn voor elkaar en empathischer worden en misschien iets minder aan de scherm

kijken en niet meer naar elkaar. Goed, lieve van de velden en Karleen Weckers, dankjewel. Graag gedaan.

Dit was vandaag de dagelijkse podcast van de standaard. Bedankt voor het luisteren. Volg ons op Spotify, Apple podcast of eender welk ander podcast platform. In onze gratis FDS podcast kan je niet alleen ons werk beluisteren, maar ook de beste podcast tips terugvinden. Alle credits van de podcast die je net hoorde, vind je op standaard.be, schijnenstreep podcast. Reageren kan via podcastadstandaard.be.