



Mentale Gezondheid

Dit panelonderzoek gaat over mentale gezondheid. Waar denken Flevolandse aan bij het begrip mentale gezondheid? Waar krijgen zij stress van, en energie? En hebben ze behoefte aan meer informatie?

Waar denk je aan bij de term "mentale gezondheid"?



69%

van de panelleden geeft aan dat hun mentale gezondheid veel invloed heeft op hun levensgeluk

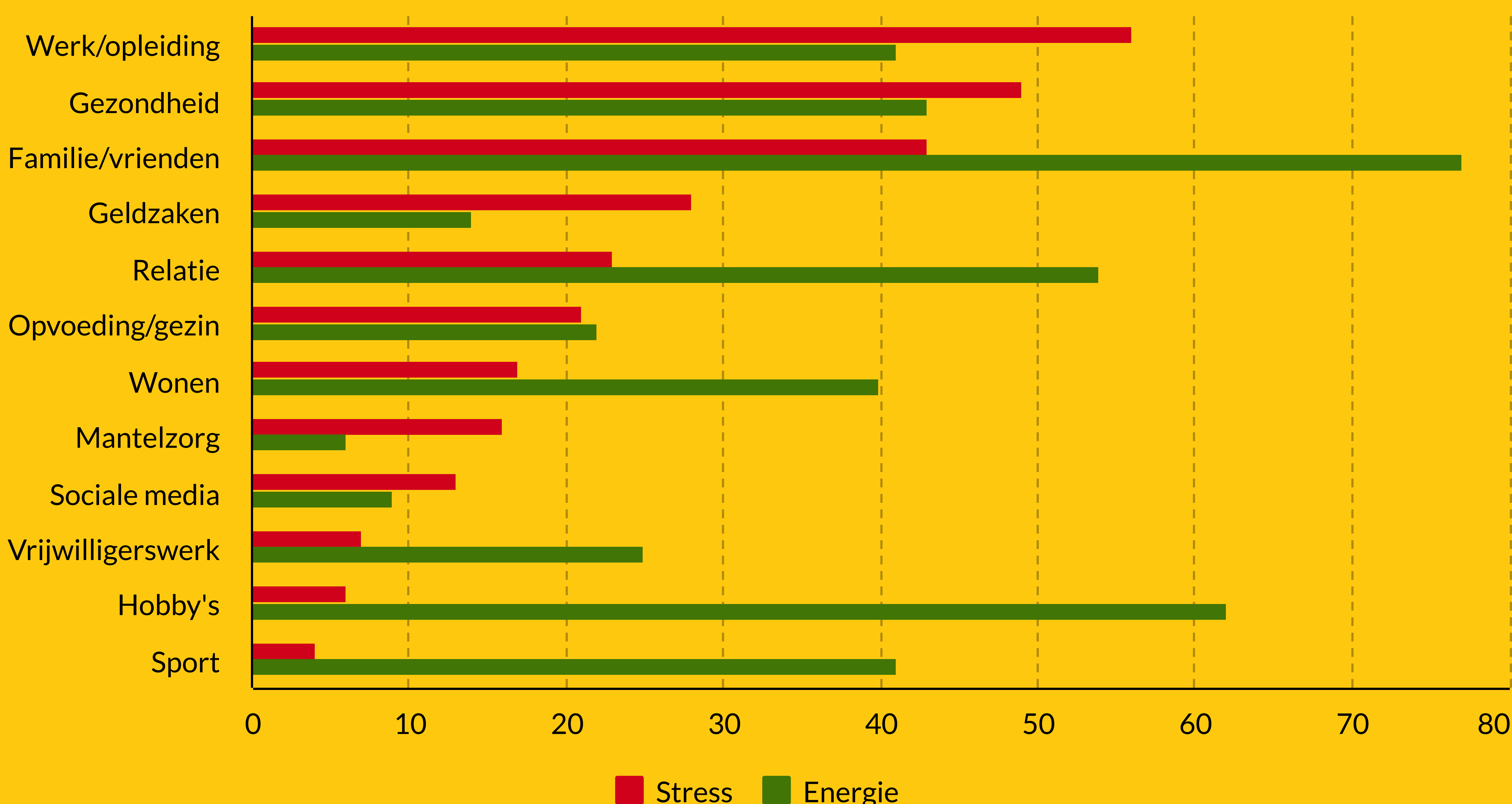
Stress en energie

78%

van de panelleden ervaart wel eens stress

33% van de panelleden ervaart (heel) veel stress

% panelleden dat stress/energie ervaart op het gebied van:



Mentale gezondheid

89%

van de panelleden doet zelf iets om mentaal gezond te worden en/of te blijven

- 1. Ik probeer optimistisch te denken
2. Ik doe dingen die ik leuk vind/waar ik energie van krijg
3. Ik beweeg voldoende
4. Ik eet gezond
5. Ik slaap voldoende

15% van panelleden die niets doen, geven aan dat zij niet weten wat zij zelf kunnen doen om mentaal gezond te worden en/of te blijven

Mentale problemen

58%

van de panelleden heeft problemen (gehad) met de mentale gezondheid

70%

heeft professionele hulp gezocht om met die problemen om te gaan

panelleden zochten het vaakst hulp bij een psycholoog

30%

heeft geen professionele hulp gezocht om met die problemen om te gaan

zij hadden vaak geen behoefte aan professionele hulp

Vrouwen ervaren vaker stress en hebben vaker problemen (gehad) met de mentale gezondheid. Ze doen ook vaker zelf iets voor hun mentale gezondheid en zoeken vaker hulp bij problemen.



42%

van de panelleden heeft interesse in informatie over hoe je mentaal gezond kunt worden en/of blijven

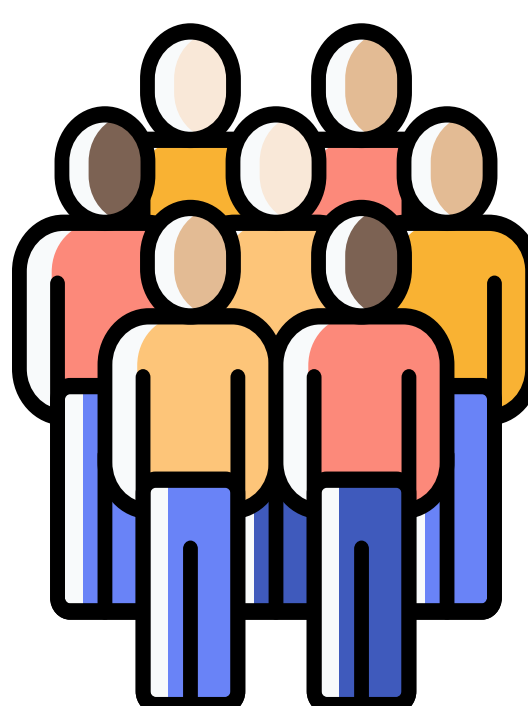
Van wie? GGD of huisarts

Op welke manier?

Internet (websites/sociale media)

GGD PANEL

2183 mensen vullen de vragenlijst in.



Deze opinie-peiling is uitgevoerd met behulp van het GGD Panel. Het panel wordt gebruikt om de opinie van de Flevolandse te peilen. De resultaten moeten worden beschouwd als een indicatie.

Meer informatie of lid worden van het GGD Panel? Kijk dan op deze website.