

# Belgische Gezondheids- en Welzijnscohort (BELHEALTH)

Bulletin n°1  
Januari 2023



**BELHEALTH**  
BELGIAN HEALTH AND WELLBEING COHORT

Team Gezondheidsenquêtes:

Finaba Berete  
Elise Braekman  
Helena Bruggeman  
Rana Charafeddine  
Stefaan Demarest  
Sabine Driescens  
Lydia Gisle  
Lize Hermans  
Gwendoline Nélis  
Pierre Smith  
Johan Van der Heyden

## Inhoudstafel

1. Inleiding	2
2. Angst	3
3. Depressie	4
4. Levenstevredenheid en positieve mentale gezondheid	5
5. Slaapkwaliteit, vitaliteit, veerkracht	6
6. Sociale ontevredenheid en sociale steun	7
7. Specifieke bezorgdheden	8
8. Gemiddelde bezorgdheidsscore	9
9. COVID-19 crisis	10
10. Energiecrisis	11
11. Klimaatcrisis	12
12. Conclusie	13

---

# Inleiding

**De Belgische Gezondheids- en Welzijnscohort** (BELHEALTH) is een longitudinale studie met als doel de gezondheid en het welzijn van een grote groep Belgische inwoners gedurende minstens twee jaar op te volgen. Om de 3 maanden wordt een enquête naar dezelfde groep mensen (cohortgroep) opgestuurd met vragen over hun gezondheid in het algemeen, met een specifieke focus op de geestelijke gezondheid. De eerste enquête vond plaats **tussen 28 september en 12 oktober 2022**.

In dit BELHEALTH-bulletin worden de belangrijkste bevindingen van verschillende aspecten van de geestelijke gezondheid voorgesteld: angst, depressie, levenstevredenheid, zorgen en positieve mentale gezondheid. Vervolgens worden andere gezondheidsthema's zoals slaap, veerkracht en sociale gezondheid gerapporteerd. Tot slot wordt informatie gegeven over de verschillende crisissen zoals de COVID-19-, de klimaat- en de energiecrisis.

## Bericht aan onze deelnemers

Wij willen de **7303 deelnemers graag bedanken** voor hun deelname aan de eerste enquête van de **BELHEALTH-studie**, die tevens ook een vervolg is op de COVID-19 enquêtes.

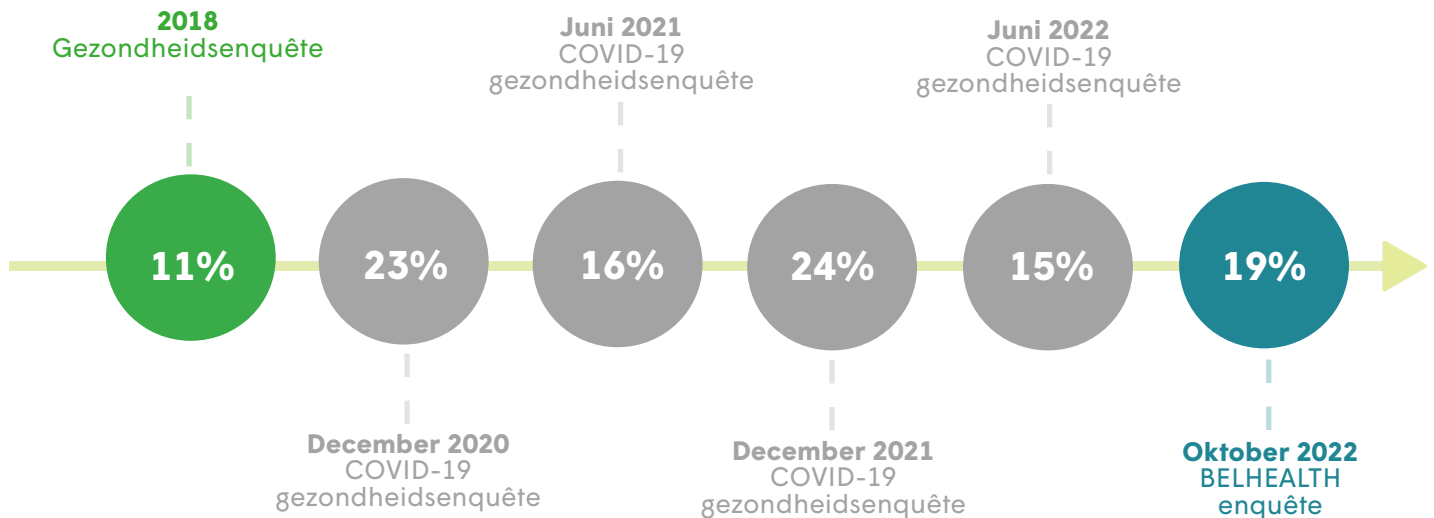
**De resultaten** van deze studie worden gebruikt om de overheid te adviseren over de evolutie van de behoeften van de bevolking op het gebied van gezondheid en welzijn.

Om deze evoluties beter te begrijpen, is het noodzakelijk dat BELHEALTH steeds dezelfde mensen opvolgt.

De **volgende enquête** vindt plaats tussen 6 en 20 februari 2023.

# Angst

% mensen dat positief scoorde op gegeneraliseerde angst (GAD-7 schaal)  
Tijdslijn nationale Gezondheidsenquête (Health Interview Survey – HIS) 2018, COVID-19  
gezondheidsenquêtes 2020-2022 en de Belhealth studie 2022, België.



## Ongelijkheden

De risico's op het vertonen van geestelijke gezondheidsproblemen zijn niet dezelfde voor alle volwassenen. Deze risico's variëren volgens factoren zoals leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, enz.

## Overzicht van ongelijkheden



### LEEFTIJD

18-29 jarigen scoorden vaker positief op gegeneraliseerde angst (30%) in vergelijking met 50-64 jarigen (16%) en mensen van 65 jaar en ouder.



### GESLACHT

Vrouwen hadden vaker angstklachten (23%) in vergelijking met mannen (15%).



### OPLEIDING

Mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs hadden vaker angstklachten (21%) dan hoogopgeleiden (16%).



### HUISHOUDELIJK TYPE

Personen die samenwonen als koppel met of zonder kinderen rapporteerden minder angstklachten (16% en 15%) dan mensen die alleen wonen met of zonder kinderen (29% en 21%).



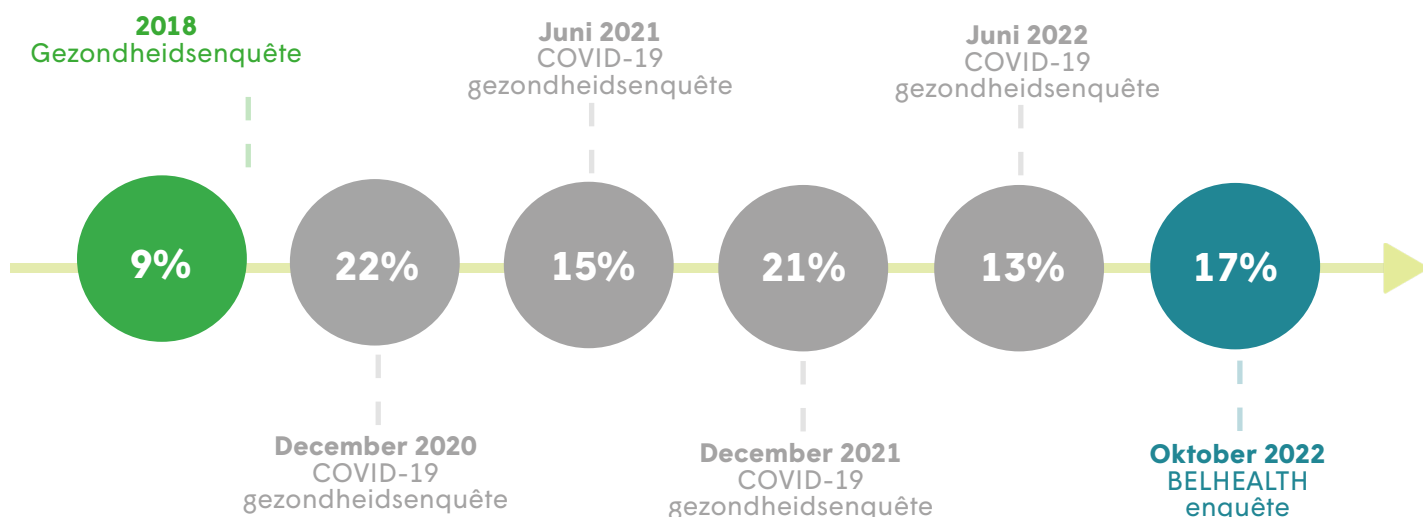
### WERKSITUATIE

Mensen met een betaalde baan hadden minder vaak angstklachten (17%) in vergelijking met mensen zonder betaalde baan (33%) of mensen met een invaliditeitsuitkering (40%).

# Depressie

**% mensen dat positief scoorde op depressie (PHQ-9 schaal)**

Tijdslijn nationale Gezondheidsenquête (Health Interview Survey – HIS) 2018, COVID-19 gezondheidsenquêtes 2020-2022 en de Belhealth studie 2022, België.



## Ongelijkheden

Niet alle volwassen mensen staan bloot aan dezelfde geestelijke gezondheidsrisico's. Deze risico's variëren volgens factoren zoals leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, enz.

## Overzicht van ongelijkheden



### LEEFTIJD

18-29 jarigen scoorden vaker positief op depressie (29%) dan 50-64 jarigen (14%) en mensen van 65 jaar en ouder (9%).



### OPLEIDING

Mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs hadden vaker depressiesymptomen (19%) dan hoogopgeleiden (12%).



### HUISHOUELIJK TYPE

Mensen die alleen wonen, scoorden vaker positief op depressie (27%) dan mensen die als koppel samenwonen met en zonder kinderen (12%).



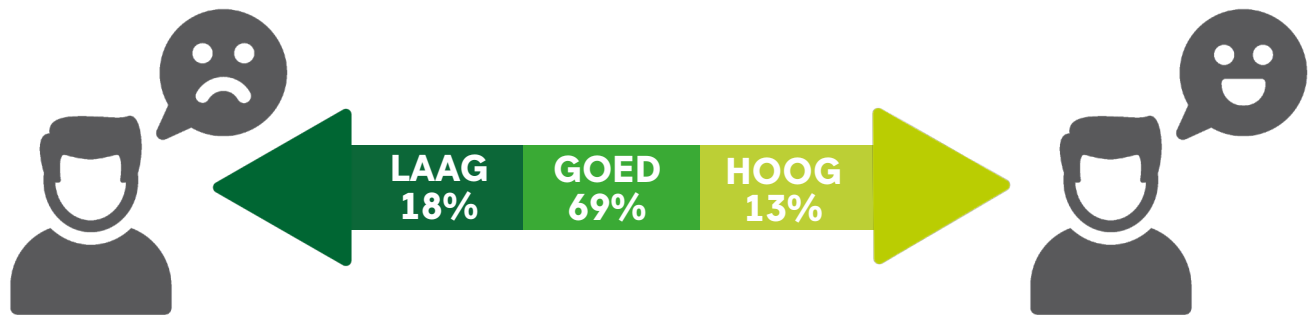
### WERKSITUATIE

Mensen met een betaalde baan hadden minder vaak depressiesymptomen (15%) dan mensen zonder betaalde baan (34%) of mensen met een invaliditeitsuitkering (36%).

# Levenstevredenheid en positieve mentale gezondheid

## LEVENSTEVREDENHEID

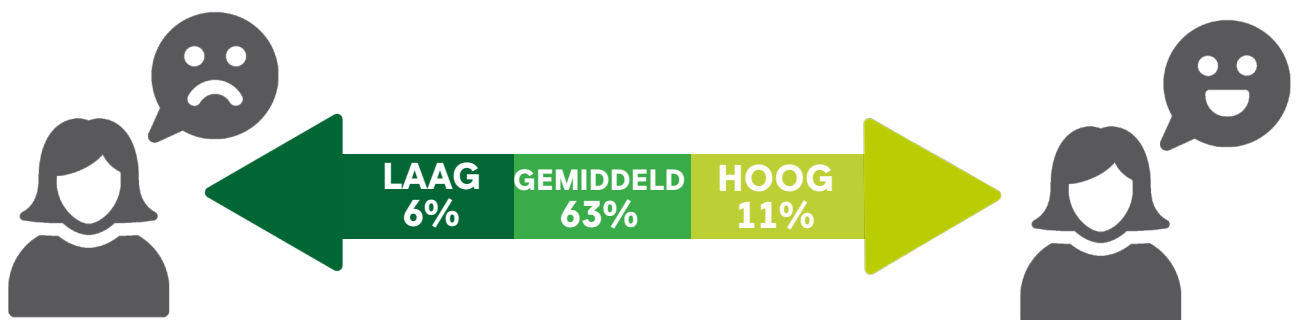
De levenstevredenheid wordt gemeten op een 11-punts Cantril-schaal, gaande van 0 = helemaal niet tevreden tot 10 = helemaal tevreden. Er werden drie niveaus van tevredenheid onderscheiden, "laag" (0-5), "goed" (6-8) en "hoog" (9-10).



Mensen tussen 18-29 jaar (vs. 65+), mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs, mensen zonder betaalde baan (vs. mensen met een betaalde baan) en mensen die in Wallonië wonen (vs. mensen die in Vlaanderen wonen) vertoonden een **hoger risico** om laag te scoren op **levenstevredenheid**.

## POSITIEVE MENTALE GEZONDHEID

30-49 jarigen (vs. 65+), mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs en vrouwen vertoonden een groter risico om laag te scoren op **positieve mentale gezondheid**.



Positieve mentale gezondheid werd beoordeeld aan de hand van de Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS), variërend van 7 (lage positieve mentale gezondheid) tot 35 (hoge positieve geestelijke gezondheid). Er werden drie niveaus van positieve mentale gezondheid onderscheiden, "laag" (<19,3), "gemiddeld" (19,3-26,7), en "hoog" (>26,7).

# Slaapkwaliteit

Er werd aan de deelnemers gevraagd om hun algemene slaapkwaliteit in de afgelopen week te beoordelen op basis van de volgende antwoordmogelijkheden: 1= zeer slecht, 2= vrij slecht, 3= vrij goed en 4= zeer goed.

## Ongelijkheden

**18-29** jarigen (52%), **alleenstaanden met kinderen** (58%) en **mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs** (44%) vertoonden vaker een slechte slaapkwaliteit.

43%

(Zeer) slechte slaapkwaliteit

57%

(Zeer) goede slaapkwaliteit

# Vitaliteit

Er werd aan de deelnemers gevraagd of zij zich in de afgelopen week levendig voelden, veel positieve energie en zin voor initiatief hadden en zich krachtig en vitaal voelden, waarbij de antwoorden konden gegeven worden van 1=Zelden of nooit (minder dan 1 dag) tot 4=Veel of voortdurend (5 tot 7 dagen). Een lage vitaliteit is gedefinieerd als een gemiddelde score > 2.

**18-29** jarigen (54,5%), **alleenstaanden met kinderen** (57%) en **mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs** (41%) vertoonden vaker een lagere vitaliteit.

39%

Lage vitaliteit

61%

Hoge vitaliteit

# Veerkracht

Er werd aan de deelnemers gevraagd naar hun vermogen om terug te veren na moeilijke periodes (gebaseerd op de korte veerkrachtschaal, BRS). Zes vragen konden beantwoord worden van 1=helemaal mee oneens tot 5=helemaal mee eens. Gemiddelde BRS-scores tussen 1,00-2,99 worden geïnterpreteerd als "lage veerkracht", 3,00-4,30 als "normale veerkracht" en 4,31-5,00 als "hoge veerkracht".

**18-29** jarigen (58%), **vrouwen** (39%), **alleenstaanden met kinderen** (42%) en **mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs** (37%) had vaker een laag niveau van veerkracht.

35%

Lage veerkracht

56%

Normale veerkracht

9%

Hoge veerkracht

# Sociale ontevredenheid

## Ongelijkheden

Er werd aan de deelnemers gevraagd hoe zij hun sociale contacten in de afgelopen 2 weken beoordeelden, waarbij de volgende antwoorden konden worden gegeven: 1= Zeer onbevredigend, 2= Vrij onbevredigend, 3=Vrij bevredigend en 4= Zeer bevredigend.

**Alleenstaanden met kinderen (32%) en mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs (19,5%)** waren vaker ontevreden met hun sociale contacten.



# Sociale steun

Er werd aan de deelnemers gevraagd of zij zich gesteund voelden door hun omgeving op basis van de OSLO-3-schaal. Er werden drie niveaus van sociale steun onderscheiden op basis van de ruwe totaalscore (bereik 3-14), "slechte sociale steun" 3-8, "matige sociale steun" 9-11 en "sterke sociale steun" 12-14.

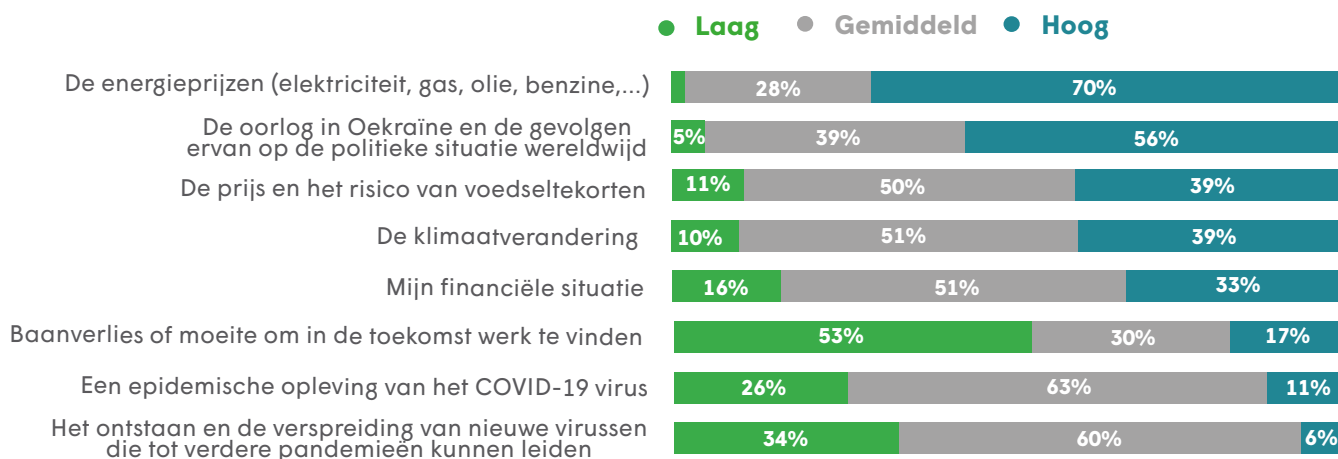
**30-49** jarigen (29%), **alleenstaanden met kinderen (41%)** en **mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs (30%)** voelden zich vaker slecht gesteund door hun omgeving.



# Specifieke bezorgdheden

De deelnemers werden gevraagd of ze zich op het moment van de enquête zorgen maakten over bepaalde onderwerpen. De meest gemelde zorgen waren de stijging van de energieprijzen (70%), de oorlog in Oekraïne (56%) en de minst gemelde zorgen waren de verspreiding van nieuwe virussen (6%) en een epidemische opleving van het COVID-19-virus (11%).

## Verdeling (%) van mensen (18 jaar en ouder) naar mate van bezorgdheid over de verschillende genoemde onderwerpen, oktober 2022



“ **18-29 jarigen** maakten zich in het algemeen meer zorgen over de klimaatverandering, hun financiële situatie, verlies van werk en de moeilijkheid om in de toekomst werk te vinden. ”

“ Mensen met een **lager opleidingsniveau** maakten zich in het algemeen meer zorgen over een heropflakking van het COVID-19-virus, het ontstaan van nieuwe pandemieën, de energieprijzen, hun financiële situatie en het verlies van een baan, terwijl mensen met een hoger opleidingsniveau zich meer zorgen maakten over de klimaatverandering. ”

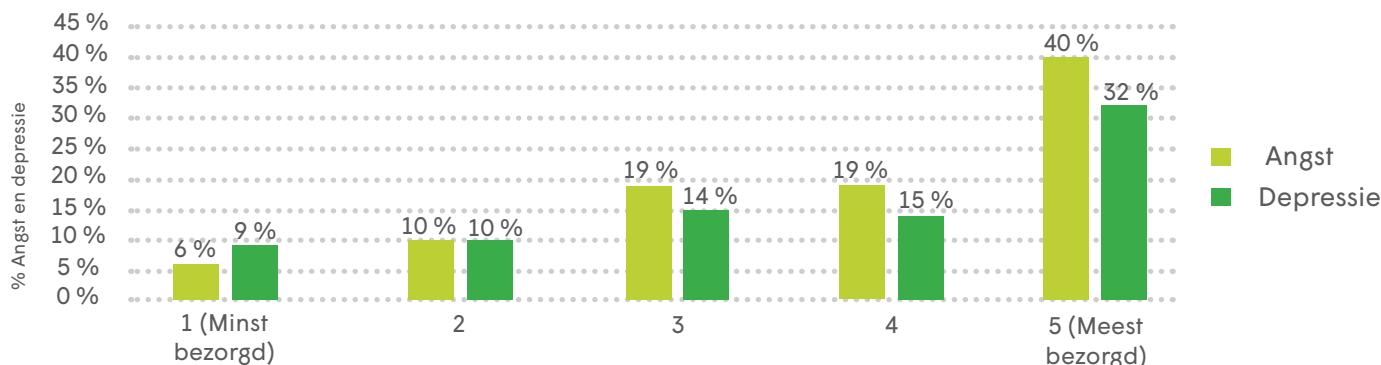
“ **Vrouwen** maakten zich in het algemeen meer zorgen dan mannen over de klimaatverandering, de energieprijzen, de prijs en het risico van voedseltekorten en hun financiële situatie. ”



## Gemiddelde bezorgdheidsscore

Voor elk individu werd een gemiddelde bezorgdheidsscore berekend over de 8 genoemde bezorgdheden (schaal van 0 tot 4). Op basis van deze gemiddelde bezorgdheidsscore werden de mensen vervolgens verdeeld in kwintielen (5 gelijke frequentieklassen), gaande van de 20% met de laagste bezorgdheidsscore tot de 20% met de hoogste bezorgdheidsscore.

### Verdeling (%) van angst en depressie volgens de mate van bezorgdheid (van de 20% minst bezorgden tot de 20% meest bezorgden), oktober 2022



Mensen die zich de meeste zorgen maakten, vertoonden een hoger risico om positief te scoren op gegeneraliseerde angst (40%) en depressie (32%) in vergelijking met de mensen die zich in het algemeen de minste zorgen maakten (6% en 9%). Ook de mensen uit de andere 3 groepen (kwintielen) van bezorgdheid vertoonden een significant lager risico om positief te scoren op angst en depressie in vergelijking met degenen die over het algemeen het meest bezorgd waren.

## Ongelijkheden

Niet alle volwassen mensen lopen dezelfde risico's om zich grote zorgen te maken. Deze risico's variëren naar gelang van factoren als leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, enz.

## Overzicht van ongelijkheden



### LEEFTIJD

Ouderen (65+) behoorden vaker tot degenen met de hoogste bezorgdheidsscore (29%) in vergelijking met 18-29 jarigen (16%).



### GESLACHT

Vrouwen maakten zich vaker grote zorgen (25%) in vergelijking met mannen (19%).



### OPLEIDING

Mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs (25%) behoorden vaker tot degenen met de hoogste bezorgdheidsscore dan hoogopgeleiden (16%).



### WERK SITUATIE

Mensen met een betaalde baan (17%) maakten zich minder vaak grote zorgen dan werklozen (31%), invaliden (39%) en gepensioneerden (27%).

# COVID-19-crisis

Er werd bij de deelnemers gepeild naar de bereidheid om de herfstbooster te nemen. Ook werd hen gevraagd in hoeverre zij nog steeds bepaalde maatregelen tegen COVID-19 volgen, hoewel deze niet langer verplicht zijn. Ten slotte werd de deelnemers gevraagd in hoeverre zij het eens zijn met een stelling over hun vertrouwen in de manier waarop de overheid de COVID-19-crisis heeft aangepakt (van 1 = helemaal oneens tot 5 = helemaal eens).



## Verdeling (%) van de bereidheid om zich te laten vaccineren met de herfstbooster, oktober 2022

Van de 58% volwassenen die in oktober 2022 nog geen herfstbooster kregen:

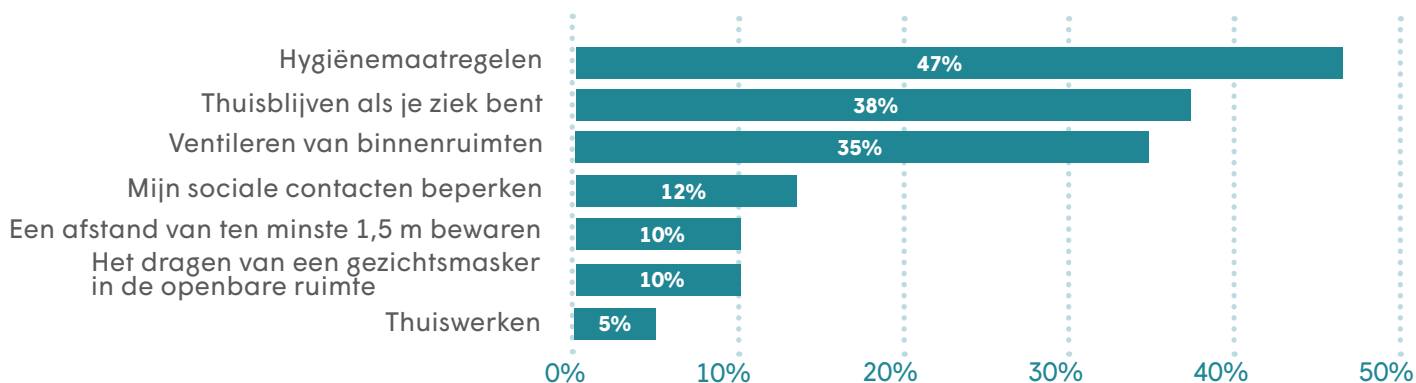


## Vertrouwen in de regering - COVID-19 crisis



45% van de volwassenen gaf aan het er (sterk) mee eens te zijn dat de regering de COVID-19-crisis goed heeft aangepakt. 24% was neutraal en 31% van de volwassenen was het (sterk) oneens met de stelling dat de regering de COVID-19-crisis goed heeft aangepakt.

## Percentage volwassenen die de volgende maatregelen tegen COVID-19 nog steeds strikt toepast, oktober 2022



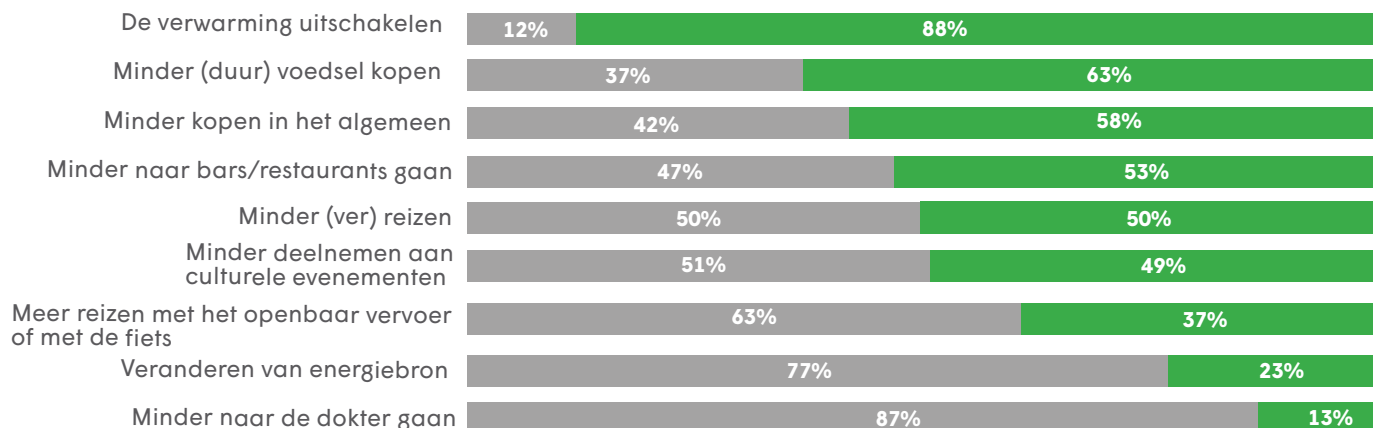
# Energiecrisis

De deelnemers werden gevraagd naar de verandering in leefgewoonten na de stijging van de energieprijzen en naar hun vertrouwen in de manier waarop de overheid met de energiecrisis omgaat.

## Gedragsverandering

Verdeling van mensen (%) die bepaald gedrag veranderen vanwege de energiecrisis, oktober 2022

● Ja ● Nee



De meest gemelde veranderingen waren het lager zetten van de verwarming en het minder kopen in het algemeen. De minst gemelde veranderingen waren het minder vaak naar de dokter gaan en het veranderen van energiebron. In het algemeen werden de veranderingen vaker gemeld door vrouwen, mensen met een laag opleidingsniveau en mensen die in Wallonië wonen.

## Vertrouwen in de regering



7% van de volwassenen was het er (sterk) mee eens dat de overheid de energiecrisis goed aanpakt. 18% was neutraal en 75% van de volwassenen was het (sterk) oneens dat de regering de energiecrisis goed aanpakt.

# Klimaatcrisis

De deelnemers werd gevraagd in hoeverre zij het eens waren met bepaalde stellingen over klimaatverandering (van 1 = sterk oneens tot 5 = sterk eens) en over hun vertrouwen in de manier waarop de regering de klimaatcrisis aanpakt (van 1 = sterk oneens tot 5 = sterk eens).

## Mening over stellingen

### Verdeling van mensen (%) die het sterk eens waren met de volgende stellingen over klimaatverandering

Ik ben me bewust van individuele gedragingen of acties die de klimaatverandering kunnen helpen beperken



Ik voel me in staat gedrag te veranderen of acties te ondernemen om de klimaatverandering te helpen verminderen



Ik geloof dat klimaatverandering onvermijdelijk is, wat we ook proberen om het te stoppen



Ik geloof dat mijn gedrag en acties als individu een verschil zullen maken voor de klimaatverandering



Ik heb een gevoel van urgentie om mijn gedrag te veranderen om de klimaatverandering te helpen verminderen



## Vertrouwen in de regering - klimaatcrisis



4% van de volwassenen vindt dat de overheid de klimaatcrisis goed aanpakt, 20% was neutraal en 76% van de volwassenen was het (sterk) oneens met de stelling dat de overheid de klimaatcrisis goed aanpakt.

# Conclusie

Het is duidelijk dat een aanzienlijk deel van de Belgische bevolking, in oktober 2022, worstelt met geestelijke gezondheidsproblemen zoals angst, depressie en lage levenstevredenheid. Bepaalde groepen, zoals vrouwen, jongeren en mensen met ten hoogste een diploma middelbaar onderwijs, lopen een groter risico om deze problemen te ervaren. Bovendien houden de meest gemelde bezorgdheden van de bevolking nu verband met de energieprijzen en de oorlog in Oekraïne. Verder is er een verband tussen hoe veel zorgen mensen zich maken over de verschillende onderwerpen en het ervaren van gegeneraliseerde angst en depressie. Met de volgende enquêtes zullen we het verband tussen risicofactoren en geestelijke gezondheidsproblemen grondiger kunnen bestuderen.

**Vragen? Neem contact op met [belhealth@sciensano.be](mailto:belhealth@sciensano.be) of raadpleeg onze Belgische Gezondheids- en Welzijnscohort [website](#).**

**De volgende enquête vindt plaats in februari 2023. Een uitnodiging wordt per mail verstuurd naar alle deelnemers.**



**BELHEALTH**  
BELGIAN HEALTH AND WELLBEING COHORT

By

 sciensano