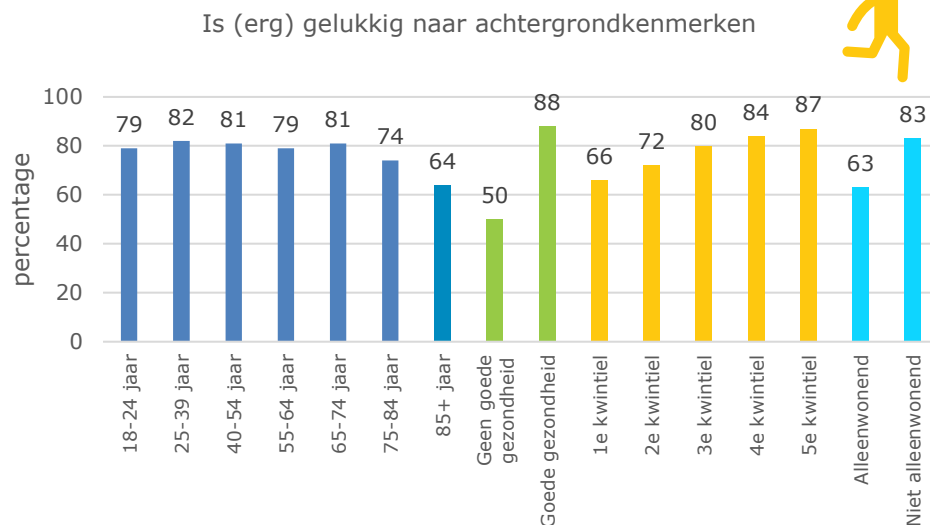


Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten of ongemakken. Positieve gezondheid gaat uit van de veerkracht, hoe mensen omgaan met de tegenslagen in het leven. Een goede psychische gezondheid is daar een belangrijk onderdeel van. Met de meeste Brabanders gaat het goed: 80% is gelukkig en 82% is psychisch gezond. Jongvolwassenen hebben echter, en in toenemende mate, meer kans op een angststoornis of depressie. Ook mensen met een laag inkomen, een laag opleidingsniveau en mensen die wonen in sterk stedelijke gebieden hebben meer kans op psychische ongezondheid. De coronacrisis heeft ook impact gehad op het mentale welbevinden. De komende jaren zal goed gemonitord worden hoe dit zich ontwikkelt in de tijd.



Vier op de vijf Brabanders voelen zich gelukkig



Bijna 80% van de volwassen inwoners van Noord-Brabant voelt zich gelukkig of erg gelukkig. Deze cijfers zijn vergelijkbaar met 2016.

Vanaf 75 jaar neemt het geluksgevoel af. Mensen met een (zeer) goede ervaren gezondheid voelen zich gelukkiger dan mensen met een minder goede gezondheid. Andere kenmerken die samenhangen met het minder gelukkig voelen zijn vooral een laag inkomen (1^e kwintiel) en alleenwonend zijn. Het verschil tussen mannen en vrouwen is klein (resp. 81% en 79% is gelukkig).

Zingeving: 64% ervaart een doel in het leven



Bij mensen met een minder goede gezondheid is dit:

→ 44%

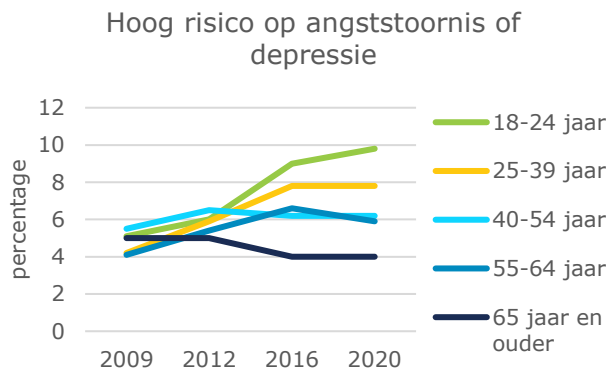
→ 50%

→ 56%

→ 49%

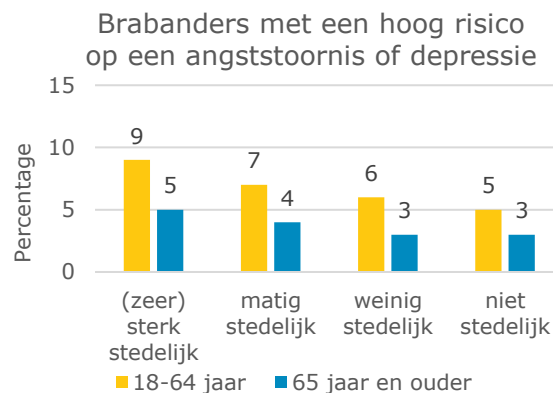
Inwoners tussen 40 en 75 jaar ervaren de meeste zingeving. Bij de jongere en oudere groepen ligt dit wat lager. Net als bij geluk is er een sterke samenhang met de mate waarin men zich gezond voelt: mensen met een minder goede gezondheid ervaren minder zingeving. Ook een laag opleidingsniveau, een laag inkomen en alleenwonend zijn hangen hiermee samen. Mensen met een migratieachtergrond hebben minder het gevoel mee te tellen in de samenleving en vinden de dagelijkse bezigheden minder belangrijk. Mensen met een niet-westerse migratieachtergrond geven wel vaker aan een doel en richting te hebben in het leven (67%) dan mensen zonder migratieachtergrond (64%).

Toename angst en depressie 18-64-jarigen



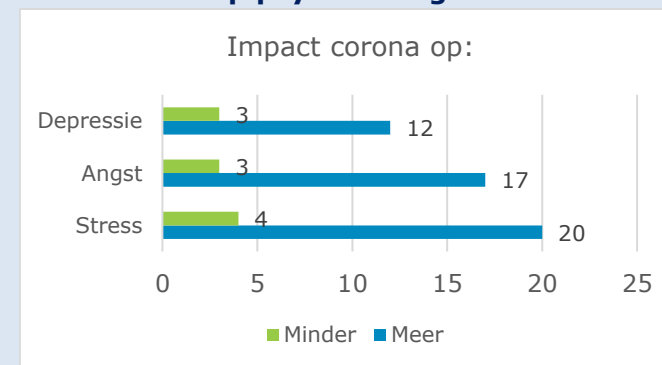
Gemiddeld heeft 6% van de Brabanders een hoog risico op een angststoornis of depressie. De trend hierin is verschillend per leeftijdsgroep: vooral bij de jongvolwassenen nam het aandeel met een hoog risico toe tussen 2009 en 2020.

Meer angst en depressie in de steden



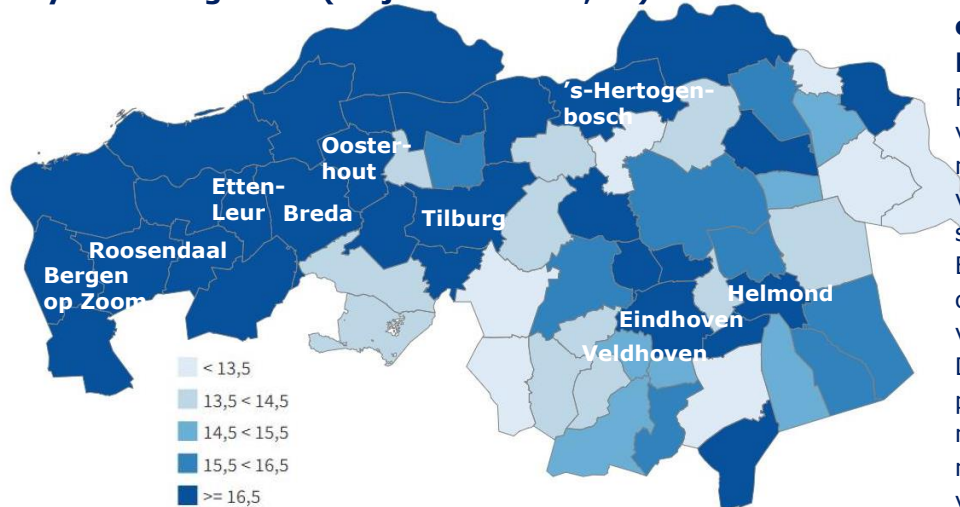
In sterk stedelijke gebieden wonen meer mensen met psychische problemen. Het is niet duidelijk of dat komt doordat een stedelijke, minder gezonde en drukker omgeving mensen ziek maakt, of doordat mensen met meer kans op psychische problemen zich juist vestigen in steden.

Veel mensen ervaren impact van coronacrisis op psychische gezondheid



De weerslag van de coronacrisis op het psychisch welbevinden wordt meer gevoeld door vrouwen, jongvolwassenen, mensen met een migratieachtergrond, mensen met een lagere sociaaleconomische status, alleenwonenden en mensen die in sterk verstedelijkte gemeenten wonen. Hoger opgeleiden ervaren vaker meer stress.

Psychisch ongezond (18 jaar en ouder, %)



Veel psychisch ongezonden in West-Brabant

Psychische ongezondheid volgens de MHI-5 komt, net als angst en depressie, vaker voor in de grotere steden. In het westen van Brabant komt het echter ook meer voor in minder verstedelijkte gemeenten. De samenhang van psychische ongezondheid met een lager opleidingsniveau zou dit kunnen verklaren.

Werk is de belangrijkste stressfactor

Ca. 20% van de 18-64-jarigen ervaart (heel) veel stress. Bij de 65-plussers is dit aandeel lager (7%). 'Werk' wordt door de 18-64-jarigen het meest genoemd (13%) als stressfactor, naast 'familie' en 'gezondheid' (beide 6%). Bij de ouderen is 'gezondheid' de grootste bron van stress (3%) en daarna 'familie' (2%). Vrouwen ervaren 1,5 keer zo vaak stress als mannen.

1 op 13 volwassenen dacht aan suïcide

In de afgelopen 12 maanden dacht 8% van de 18-64 jarigen en 4% van de ouderen er wel eens aan om een eind aan het leven te maken. In 2016 was dit aandeel bij de 18-64-jarigen vergelijkbaar. Aan de ouderen was het toen niet gevraagd.