



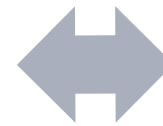
*Sociale levens en de
geestelijke gezondheid van
Vlaamse jongeren –
bevindingen vanuit het
SIGMA-project*

*Robin Achterhof
13-3-2024
Feeling You(th)*

Doel SIGMA-project



Sociale
factoren



Psychische
klachten



Wie deden mee?



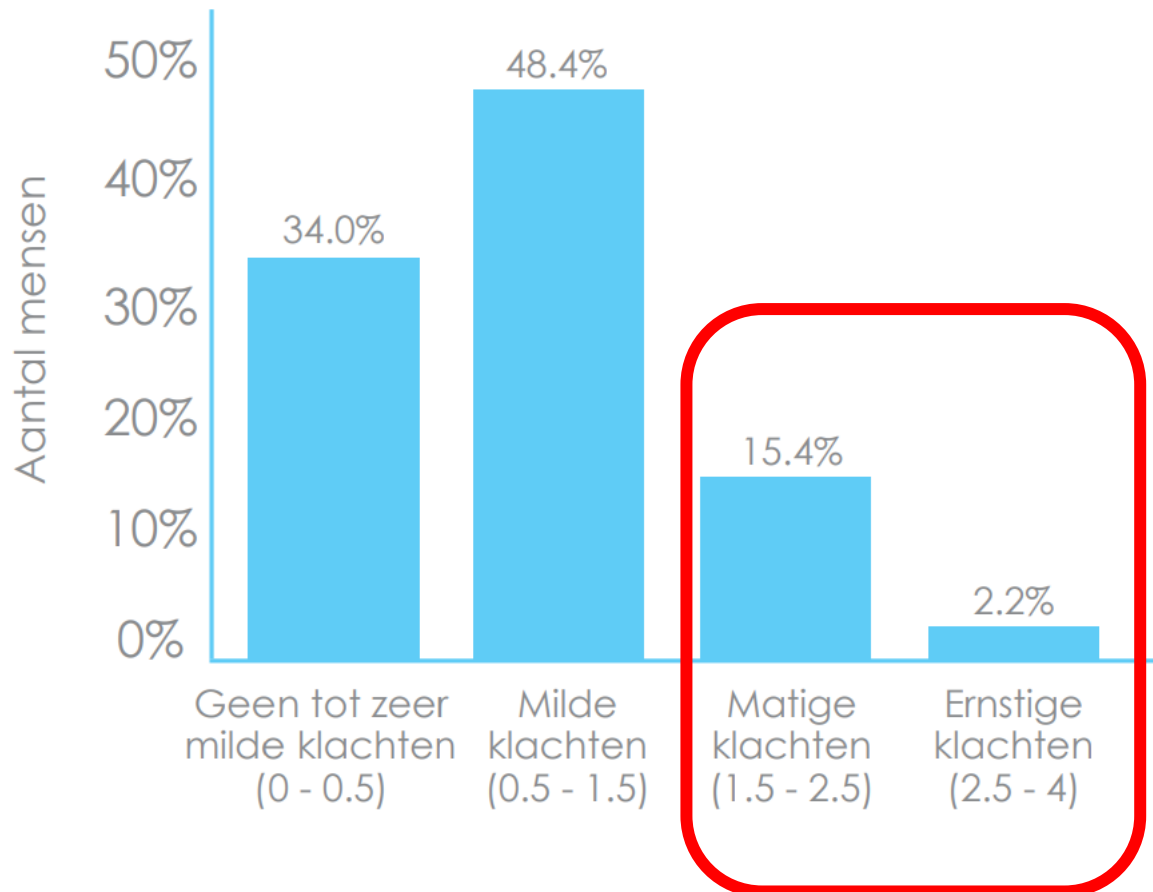
695  1207 



Resultaten: Psychische klachten



Gemiddeld klachtniveau bij deelnemers SIGMA-onderzoek



Welke klachten?


Percentage antwoorden

Ik erger me snel aan iets	52,6
Ik ben zenuwachtig of beverig	45,6
Ik heb moeite om in slaap te vallen	42,8
Ik voel me gauw gekwetst of geraakt	36,8
Ik heb het gevoel in de gaten gehouden te worden of dat er over mij gepraat wordt achter mijn rug	31,9
Ik voel me tegenover anderen de mindere	31,4
Ik heb het gevoel dat de meeste mensen niet te vertrouwen zijn	32,7
Ik heb het gevoel dat mensen onvriendelijk zijn en me niet mogen	32,8
Ik voel me eenzaam, zelfs in gezelschap	25,1

Welke klachten?

Percentage antwoorden

Ik erger me snel aan iets	52,6
Ik ben zenuwachtig of beverig	45,6
Ik heb moeite om in slaap te vallen	42,8
Ik voel me gauw gekwetst of geraakt	36,8
Ik heb het gevoel in de gaten gehouden te worden of dat er over mij gepraat wordt achter mijn rug	31,9
Ik voel me tegenover anderen de mindere	31,4
Ik heb het gevoel dat de meeste mensen niet te vertrouwen zijn	32,7
Ik heb het gevoel dat mensen onvriendelijk zijn en me niet mogen	32,8
Ik voel me eenzaam, zelfs in gezelschap	25,1

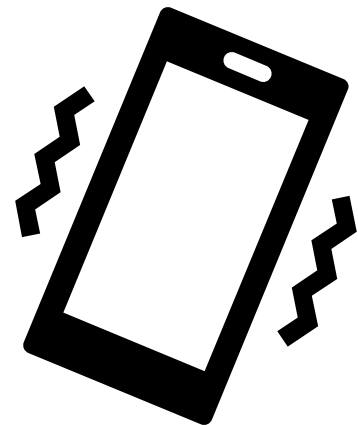


A dark teal rounded rectangle labeled 'Sociaal' is positioned on the right side of the table. Ten blue arrows originate from its left edge and point to the percentage values in each row of the table.

Een blik op het dagelijks leven



- Experience Sampling Methode
- 10x per dag, 6 dagen lang



Sociaal gedrag & psychische klachten



Kwantiteit, bv. met



Kwaliteit, bv. met

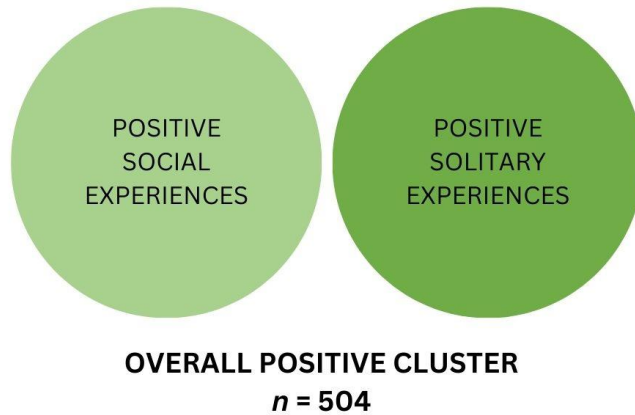


Psychische klachten meer gerelateerd aan *kwaliteit* dan *kwantiteit* van sociaal gedrag

Drie belangrijke bevindingen

- 1. Kwaliteitsvolle sociale interacties zijn van cruciaal belang voor het mentaal welzijn van jongeren;**

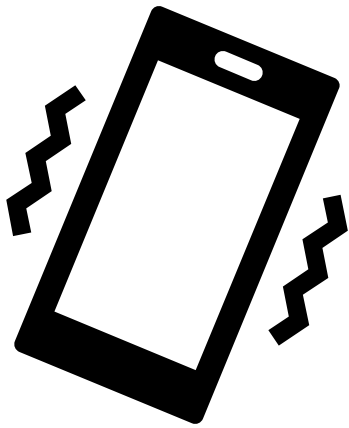
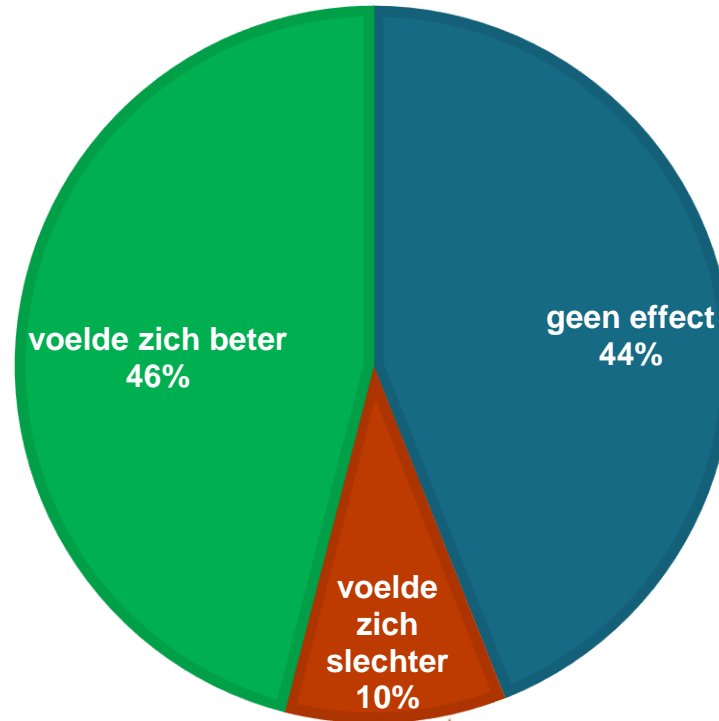
Hoe voelen jongeren zich wanneer ze alleen zijn vs. in gezelschap?



Drie belangrijke bevindingen

1. Kwaliteitsvolle sociale interacties zijn van cruciaal belang voor het mentaal welzijn van jongeren;
2. **Om je goed in je vel te voelen, is het ook belangrijk om op een goede manier alleen te kunnen zijn;**

Effecten van (passief) socialemediagebruik op het welzijn van jongeren



Drie belangrijke bevindingen

1. Kwaliteitsvolle sociale interacties zijn van cruciaal belang voor het mentaal welzijn van jongeren;
2. Om je goed in je vel te voelen, is het ook belangrijk om op een goede manier alleen te kunnen zijn;
3. **Wat een goed sociaal leven is, is voor iedereen verschillend.**

Dankjulliewel!



SIGMA SYMPOSIUM

3 mei 2024
9u00 - 17u00

DE MENTALE
GEZONDHEID VAN
VLAAMSE JONGEREN
IN 2018-2023:
WAT KUNNEN WE
LEREN VAN HET
SIGMA-PROJECT?

www.sigma-leuven.be

📍 Onderwijs en Navorsing 1, campus Gasthuisberg, Leuven



SIGMA team:

Zeynep Akcaoglu
Eva Bamps
Julie Janssens
Karlijn Hermans
Anu Hiekkaranta
Noemi Hagemann

Silke Apers
Tessa Biesemans
Martine van Nierop
Martien Wampers
Inez Germeys
Olivia Kirtley
Robin Achterhof

**THE
GEEK!?**



KU LEUVEN



CHILD & YOUTH INSTITUTE

sigma@kuleuven.be
robin.achterhof@kuleuven.be

KU LEUVEN