



SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT VAN BRABANT

Gepubliceerd op *FSMB* (<https://www.fsmb.be>)

News > Resultaten enquête geestelijke gezondheid

Resultaten enquête geestelijke gezondheid

03/12/2018



De Socialistische Mutualiteit Brabant hecht veel belang aan de mentale gezondheid van haar leden. Daarom kozen we de komende 3 jaar voor het hoofdthema 'Geestelijke gezondheid'. Via onze campagne 'ikbenik' willen we aantonen dat streven naar perfectie onbegonnen werk is en dat jezelf blijven helemaal oké is!

In het kader van onze campagne zijn wij geïnteresseerd in de mate waarin onze leden stress en druk ervaren. Een enquête leverde ons enkele interessante resultaten op.

resultaten

Uit de enquête blijkt dat 65% van de respondenten te veel stress of druk ervaart in het dagelijkse leven. Voornamelijk vrouwen blijken hier last van te hebben. Ook in de leeftijdscategorie '36 tot 45 jaar' kunnen we een piek waarnemen.

Copingstrategieën

De meeste respondenten kanaliseren de waargenomen stress of druk op een positieve manier: een boek lezen of tv kijken (60%), lichaamsbeweging (55%) en tijd doorbrengen met familie en vrienden (52%). Helaas neemt bijna een derde van de respondenten ook de toevlucht naar een glaasje alcohol.

Maatschappelijke druk en perfectionisme

Maar liefst 8 op de 10 respondenten ervaren een maatschappelijke druk om te streven naar perfectie, voor 70% van deze respondenten wordt dit echt als een last ervaren.

Perfectionisme heeft duidelijk een negatieve invloed op de mate waarin iemand stress of druk ervaart: maar liefst 87% van de respondenten die aangeven perfectionistisch gedrag te vertonen, ervaart te veel stress of

druk tegenover 52% van de respondenten zonder deze perfectionistische kenmerken.

Wens je graag meer info? Raadpleeg dan zeker de volledige samenvatting van de enquêteresultaten [1].

De enquêteresultaten zijn niet wetenschappelijk onderbouwd, maar slechts een indicatie van de ervaren stress en druk van de leden van de Socialistische Mutualiteiten in Vlaanderen en Nederlandstalig Brussel.

Ook de bezoekers van het Gezondheidssalon kregen onze enquêtevragen voorgeschoteld. Raadpleeg zeker ook deze resultaten [2].

Links:

[1]

https://www.fsmb.be/sites/all/modules/pubdlnet/pubdlnet.php?file=/sites/secure.fsmb.be/files/Samenvatting%20definitief_aangepast.pdf&nid=3178

[2] <https://www.fsmb.be/news/resultaten-enquete-gezondheidssalon>