

**KU LEUVEN**



# SIGMA – een unieke inkijk in de geestelijke gezondheid van Vlaamse jongeren

VLOR Overlegplatform Welbevinden en Preventie van Pesten op School

Eva Bamps

Centrum voor Contextuele Psychiatrie

[eva.bamps@kuleuven.be](mailto:eva.bamps@kuleuven.be)

Research Group Psychiatry, Center for Contextual Psychiatry

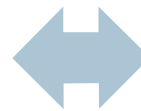
# Inhoud

- SIGMA, wat en hoe?
- Mentale gezondheid voor COVID-19
  - Klachten, risico- en beschermingsfactoren
  - Dagelijks leven
- Mentale gezondheid tijdens COVID-19
- SIGMA-X

# SIGMA, wat en hoe?

- Centrum voor Contextuele Psychiatrie, KU Leuven
- Opstart in 2017
- Begin dataverzameling in 2018
- Doel

Sociale  
factoren



Psychische  
klachten



## **Risico- en beschermingsfactoren**

- Pesten
- Ouder-kindrelatie
- Sociale vaardigheden
- Sociale steun
- Middelengebruik
- Traumatische ervaringen
- Emotieregulatie
- Identiteitsontwikkeling

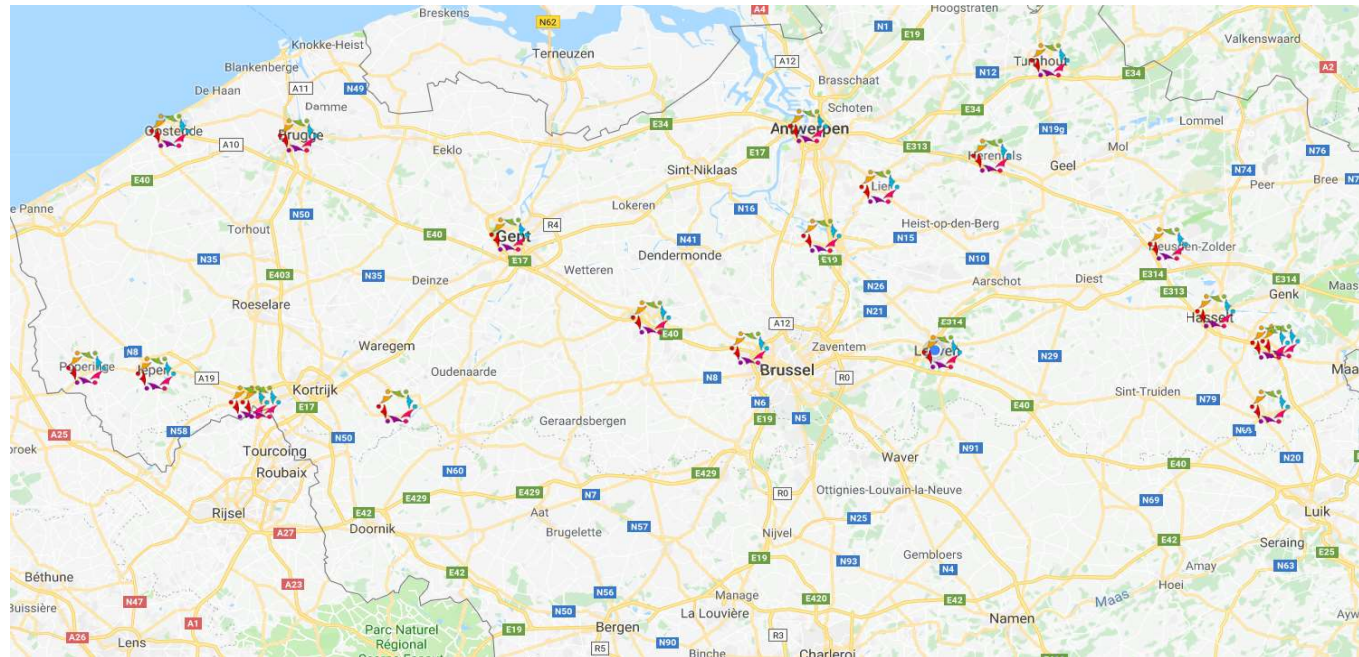
## **Verskillende types psychische klachten**

- Depressie
- Angst
- Psychose
- Suicidaliteit
- Zelfverwonding
- Eetproblematiek

**Allemaal in brede, dimensionele zin**

# Deelnemers

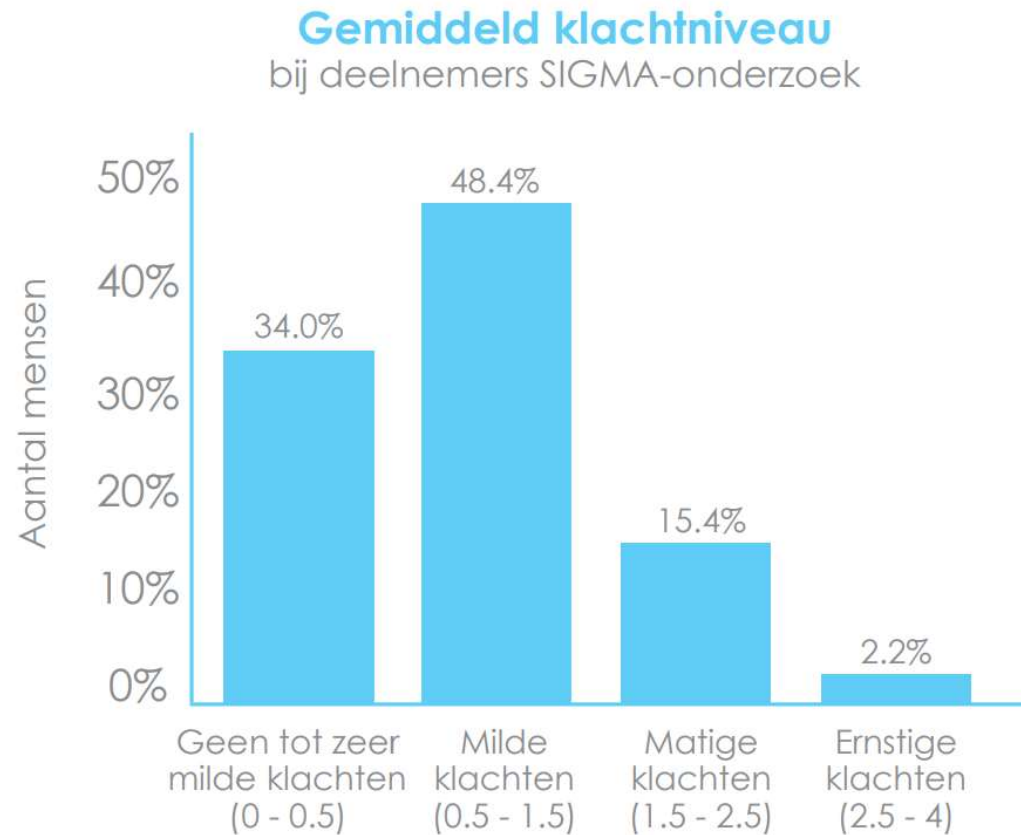
- 1913 deelnemers
  - 695  1207 
  - 12 – 16 jaar (2018)
  - 16 – 20 jaar (2022)
  - ASO – BSO – TSO
- 22 Vlaamse scholen (2018)



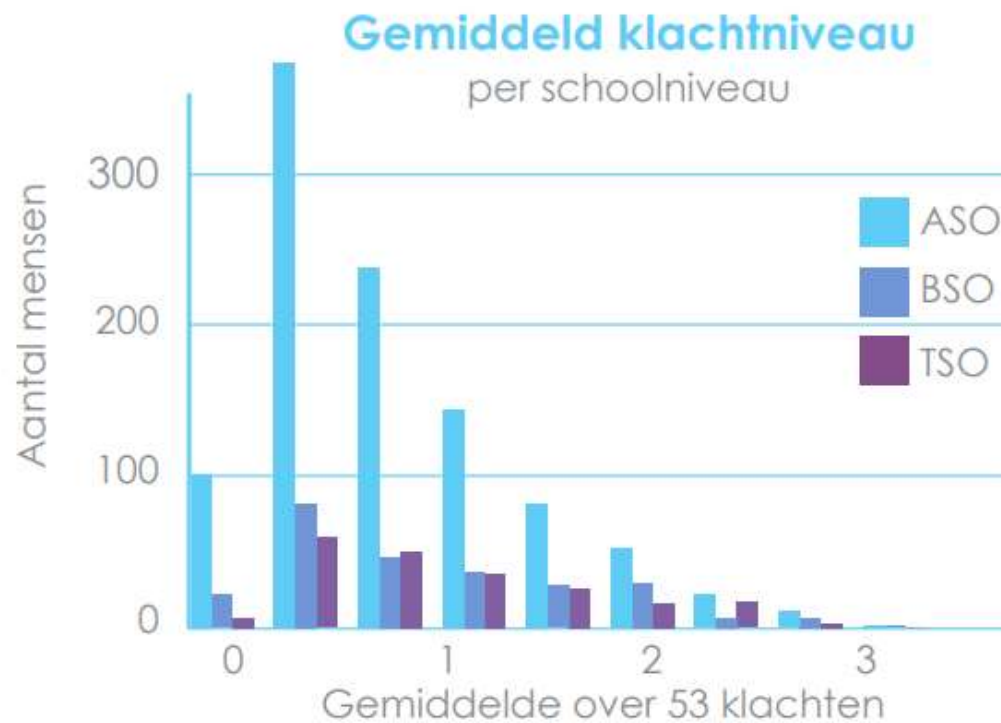
# Mentale gezondheid voor COVID-19

Periode 2018 – 2019

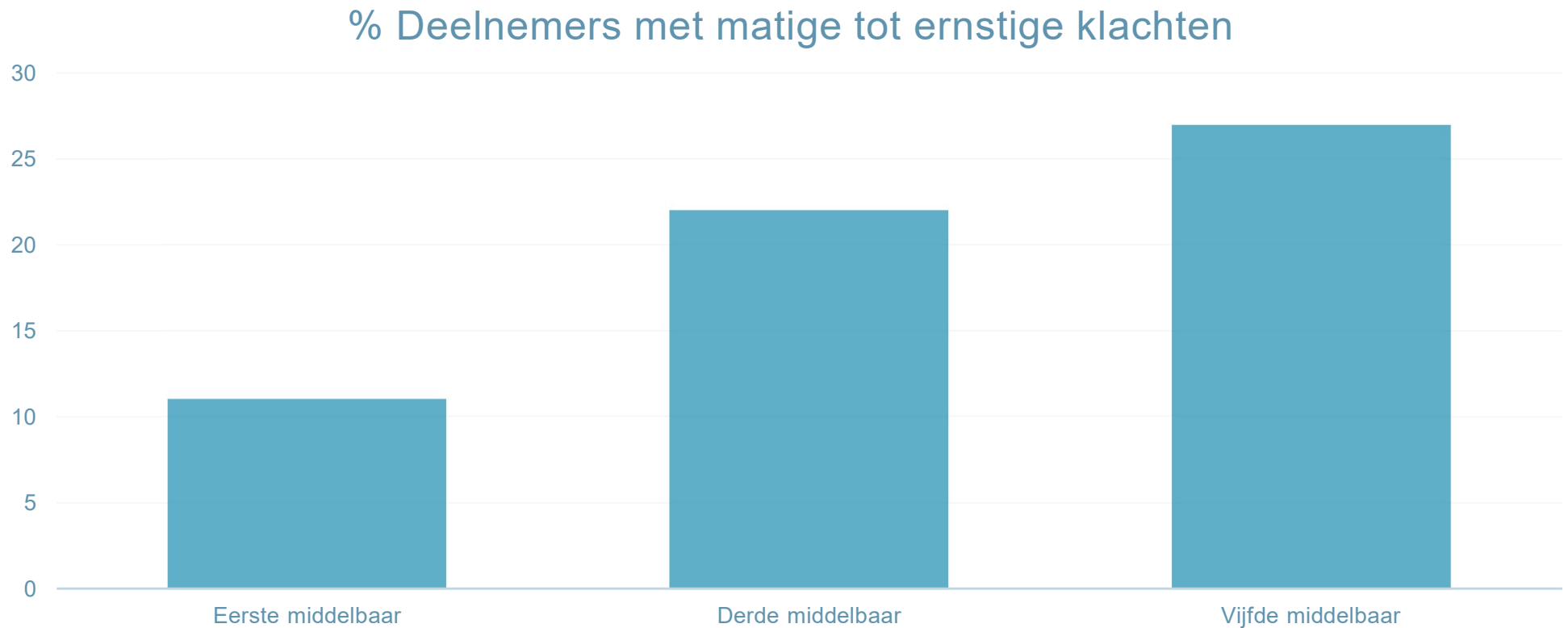
# Psychische klachten



# Verschillen per onderwijstype



# Leeftijdsverschillen



# Welke klachten?

## Sociaal

Moeite  
met  
slapen

Proble-  
men  
met  
concen-  
tratie

Gevoel in  
de gaten  
gehouden  
te worden

Moeite  
met  
beslissing-  
en

Snel  
gekwetst

Zich snel  
ergeren

Mensen  
zijn niet  
te  
vertrouw-  
en

Opvlie-  
-gers

Zenuwachtig  
/ beverig

Mensen  
zijn  
onvrien-  
delijk

Een-  
zaam

Zich de  
mindere  
voelen

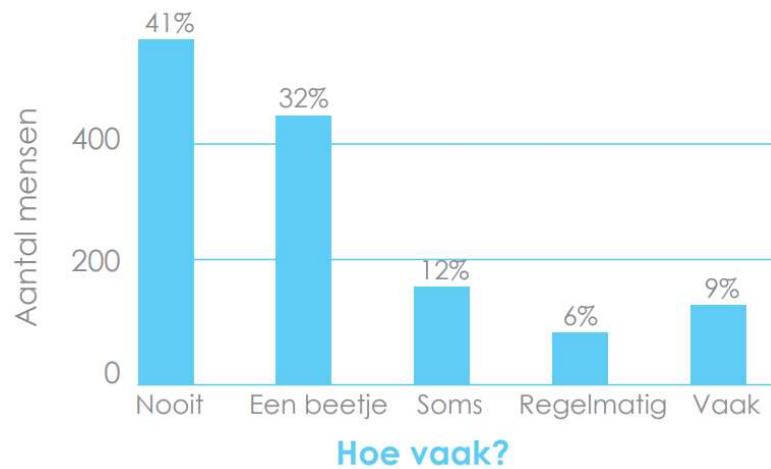
| Klacht                                                                                            | Percentage antwoorden* |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Ik erger me snel aan iets                                                                         | 52,6                   |
| Ik ben zenuwachtig of beverig                                                                     | 45,6                   |
| Ik heb moeite om in slaap te vallen                                                               | 42,8                   |
| Ik heb moeite met beslissingen nemen                                                              | 41,2                   |
| Ik voel me gauw gekwetst of geraakt                                                               | 36,8                   |
| Ik heb concentratieproblemen                                                                      | 33,6                   |
| Ik heb het gevoel dat mensen onvriendelijk zijn en me niet mogen                                  | 32,8                   |
| Ik heb het gevoel dat de meeste mensen niet te vertrouwen zijn                                    | 32,7                   |
| 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 andere de mindere                                                            | 31,4                   |
| Ik heb last van opvliegers of koude rillingen                                                     | 28,1                   |
| Ik voel me eenzaam, zelfs in gezelschap                                                           | 25,1                   |

\*percentage jongeren met een score hoger dan 2 op een schaal van 0 (niet aanwezig) tot 4 (ernstig)

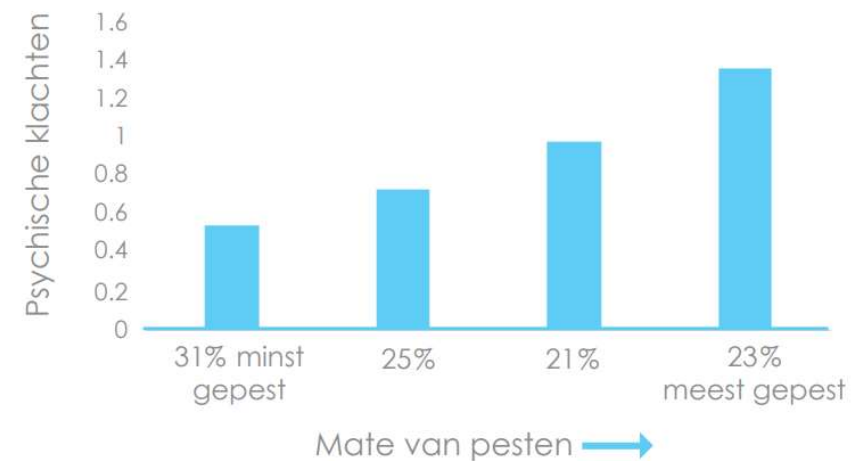
# Risicofactor: Pesten

## Ben je ooit gepest

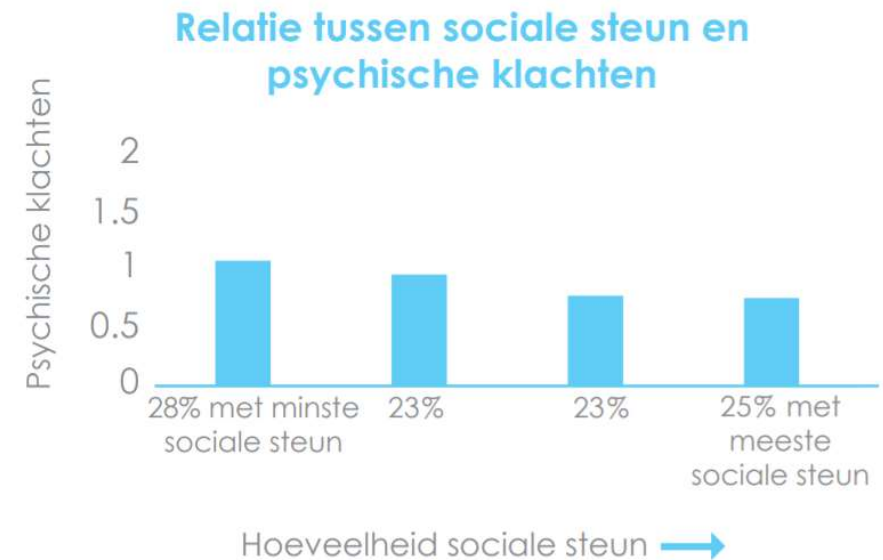
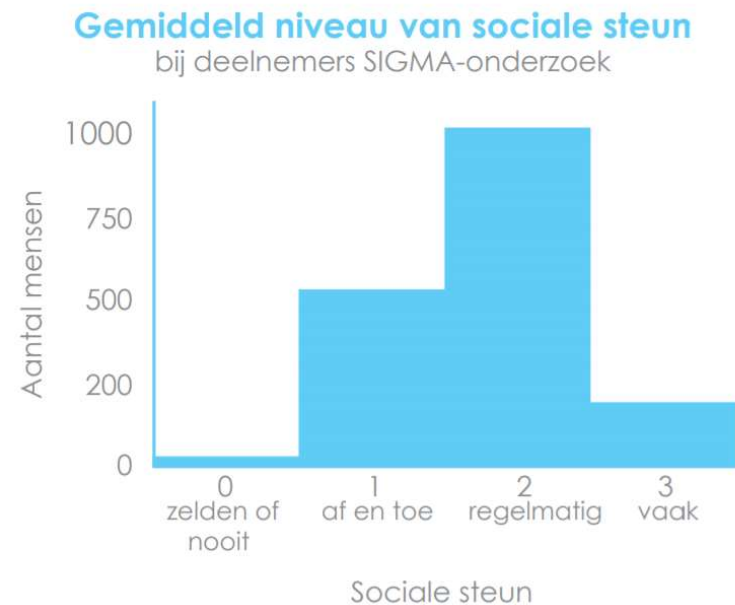
door een ander kind of een andere tiener?



## Relatie tussen gepest zijn en psychische klachten

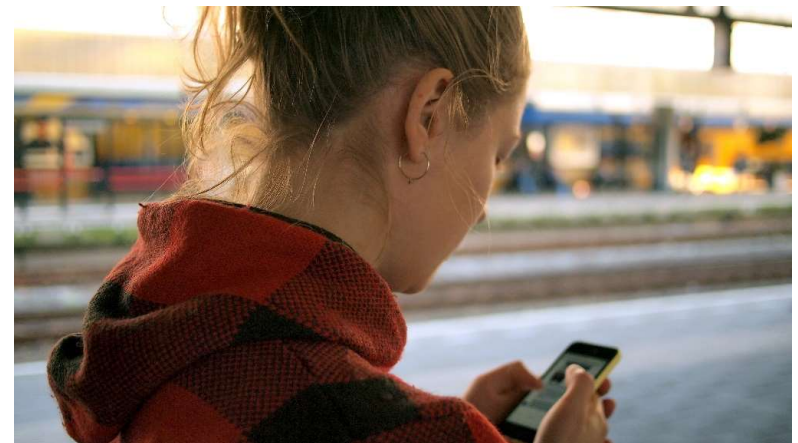


# Beschermende factor: Sociale steun



# Dagboekvragenlijsten

- “Experience sampling” – “Ecological Momentary Assessment”
- Korte vragenlijst op de smartphone
- 6 opeenvolgende dagen
  - “Gewone schoolweek”
- 10 keer per dag
- Willekeurige momenten



DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4 (dag 4 in detail)

DAG 5

DAG 6

Beep 1

Beep 2

Beep 3

Beep 4

Beep 5

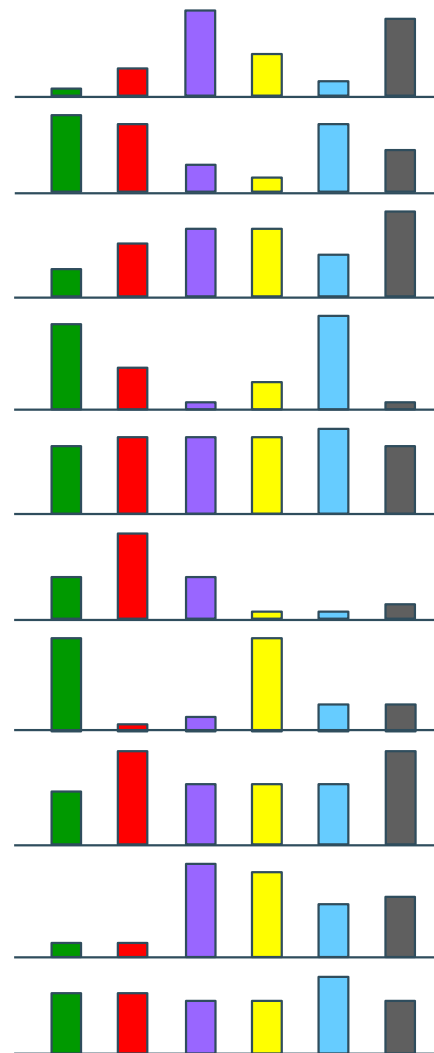
Beep 6

Beep 7

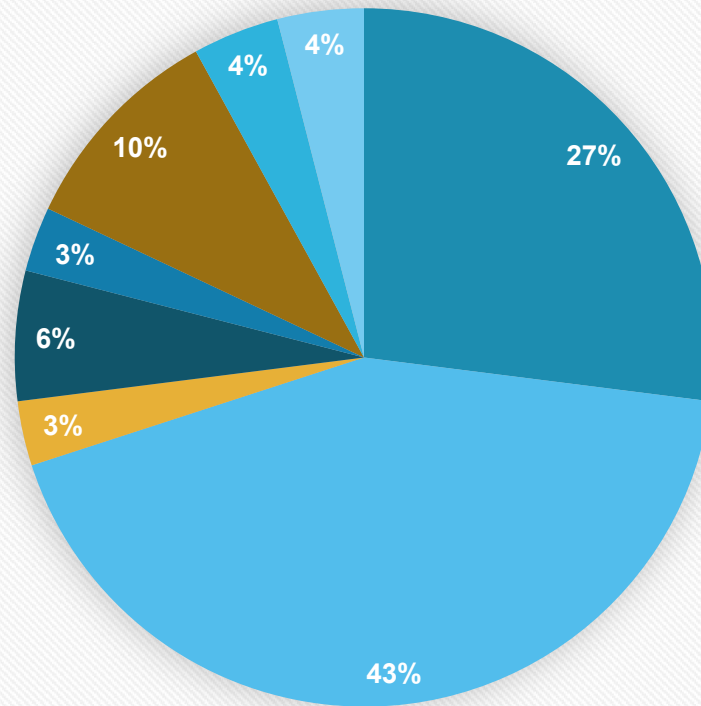
Beep 8

Beep 9

Beep 10

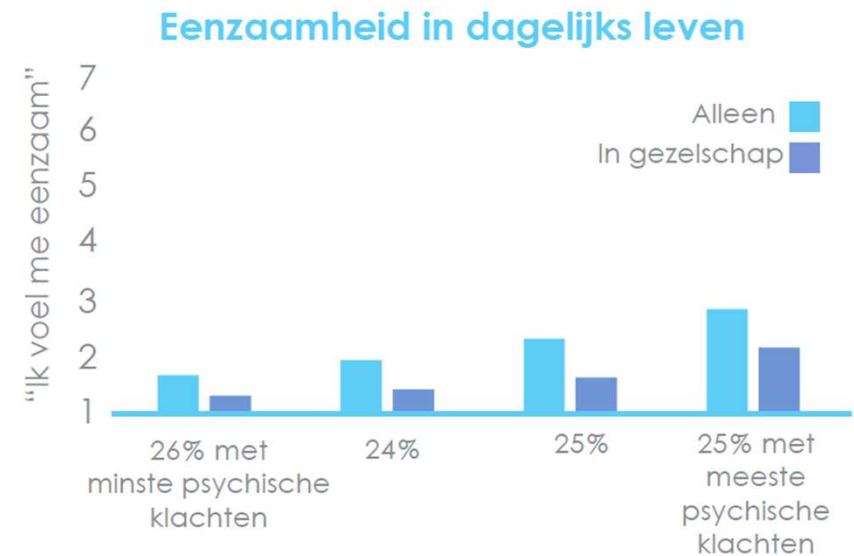
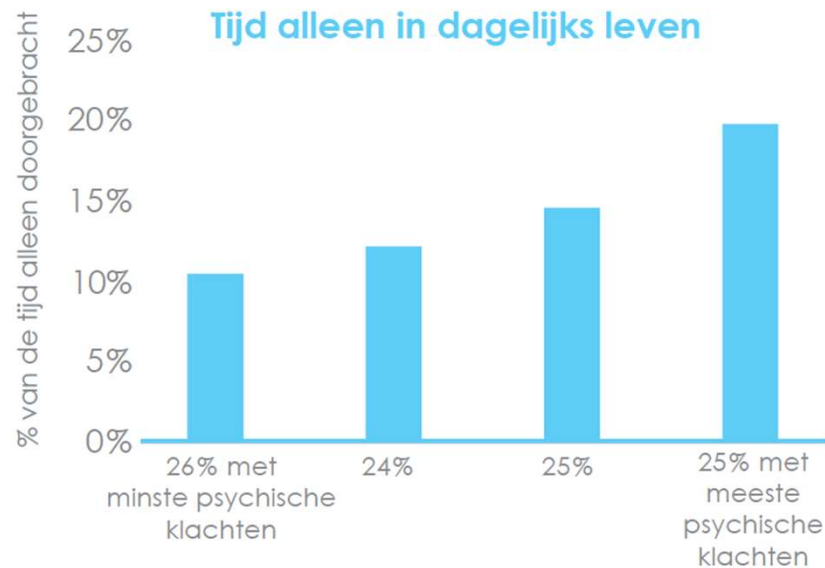


# Tijdsbesteding van jongeren



■ Vrije tijd - passief ■ School/werk ■ Huishouden ■ Onderweg ■ Persoonlijke hygiëne ■ iets anders ■ Niets ■ Vrije tijd - actief

# Sociaal gedrag & psychische klachten



# Verschillende ervaringen van “alleen zijn”

- 2 groepen jongeren
- Geen invloed van activiteit, totale tijd alleen of voorkeur voor alleen zijn
- Jongens minder kans om in negatieve groep te zitten

Positieve gevoelens

70%

Negatieve gevoelens

Ik voel me eenzaam

Ik voel me buitengesloten

30%

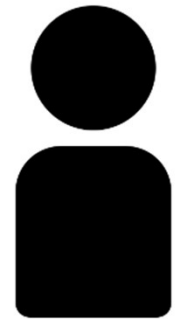
# Offline vs. online sociaal gedrag



>



>



# Conclusies 2018 – 2019

- Psychische klachten komen voor op elke school, in elke klas
- Risicofactoren zijn voorspellend, maar niet bepalend
- Beschermingsfactoren zijn minstens even belangrijk
- **SOCIAAL** welzijn = essentieel

# Mentale gezondheid tijdens COVID-19

Periode mei 2020

# SIGMA: Hoe gaat het in coronatijden?

- Januari 2020: start SIGMA deel 2
- Maart 2020: lockdown 1 → pauze SIGMA deel 2
- Mei 2020: extra COVID studie “Hoe gaat het in coronatijden?”
  - 173 deelnemers

# Psychische klachten

- Minder psychische klachten dan verwacht
- Minder angstklachten
- Voorspellers:
  - Stressoren gerelateerd aan COVID-19
  - Veerkracht

# Dagelijks sociaal leven

- Face-to-face interacties  online interacties 
- Hogere kwaliteit van face-to-face interacties
- Sterkere relatie tussen kwaliteit van interacties en psychische klachten
- Eenzaamheid 
- Hangt samen met relatie met ouders

# Conclusies COVID-SIGMA

- Jongeren waren veerkrachtig tijdens de eerste lockdown
- **SOCIAAL** welzijn = essentiëler dan ooit
- Niet iedereen heeft een warm nest om op terug te vallen
- Gevolgen op lange termijn?

# SIGMA-X

Ervaringen van jongeren in armoede en de impact van COVID-19

# SIGMA-X

- Rol van de bredere social-economische omgeving
  - Psychische gezondheid
  - Impact van COVID-19
- Nieuw cohort
  - 120 jongeren in armoede
  - 16 – 20 jaar
  - Start dataverzameling in 2022
- Hoe verhoudt deze groep zich tot de grotere SIGMA-groep?

# SIGMA-X Jongeren Advies Panels

- Focusgroepen met jongeren
  - 3 panels met elk 8 deelnemers
- Sessies over
  - Inhoud (mentale gezondheid en sociaal welzijn)
  - Methode (vragenlijsten)
  - Procedure (rekrutering en terugkoppeling resultaten)

**Wat vinden jullie belangrijk bij onderzoek naar het mentaal welzijn van jongeren?**

# Bedankt!

Betrokken blijven, of meer vragen? → [eva.bamps@kuleuven.be](mailto:eva.bamps@kuleuven.be)

## SIGMA team:

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

Silke Apers  
Tessa Biesemans  
Martine van Nierop  
Martien Wampers

Robin Achterhof  
Inez Germeys  
Olivia Kirtley



[www.sigma-leuven.be](http://www.sigma-leuven.be)  
[sigma@kuleuven.be](mailto:sigma@kuleuven.be)  
[@SigmaLeuven](https://twitter.com/SigmaLeuven)



**KU LEUVEN**