**Korte samenvatting enquête ‘Ben jij goed bij je hoofd?’ – door Jellien Praet (Odisee)**

Ik voerde onderzoek vanuit de bacheloropleiding Gezinswetenschappen aan de hogeschool Odisee naar de noden en aandachtspunten op vlak van geestelijke gezondheid bij de leerlingen uit het vierde middelbaar in de Beverse scholen Sint-Maarten-scholencampus, Gemeentelijk Technisch Instituut en Koninklijk Atheneum. Van de 551 leerlingen hebben er 303 de enquête ‘Ben jij goed in je hoofd?’ ingevuld. Een representatie van 55%.

Er werden vragen gesteld op verscheidene vlakken van geestelijke gezondheid, waar leerlingen keuze-antwoorden of open antwoorden konden geven. Enkele van deze onderwerpen waren: zelfbeeld, seksualiteit, geaardheid, sportieve activiteit, communicatie en gezond eten.

Op de vraag ‘Zit jij goed in je vel?’ gaf 72% van de leerlingen aan dat ze zich best goed tot heel goed voelde. 28% van de leerlingen daarentegen gaf aan dat zij zich al eens of voortdurend slecht in hun vel voelen. Dit is bijna 3 op de 10 leerlingen of een 6 leerlingen per klas. Omdat dit percentage toch nog steeds een hoog cijfer bevat, is het van algemeen belang om geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken bij deze tieners om op deze manier preventief te werken, maar ook het thema aan te raken voor zij die er zelf niet over durven praten anders.

Via evenementen zoals ‘Lief voor mijn lijf’ trachten we het thema dan ook aan te kaarten bij in eerste plaats tieners, maar daarnaast ook bij hun ouders. Dit aangezien zij ook mee moeten zijn in het verhaal en vaak het eerste aanspreekpunt zijn.

Daarnaast mochten de leerlingen ook aangeven hoe groot de invloed van sociale media was op hun zelfbeeld. De cijfers hierbij gaven aan dat maar liefst 46% zelf toegeeft dat sociale media een invloed heeft op henzelf. De andere 54% die aangaven dat ze hier geen invloed ondervinden van sociale media merken op dat zij hier ofwel weinig gebruik van maken, ofwel boven de commentaar van anderen staan, maar er moet natuurlijk ook de nuance gemaakt worden van de leerlingen die zelf aangeven geen invloed te ondervinden die in de praktijk het tegenovergestelde laten blijken.

In een snel veranderende wereld is het dus nodig om de conversatie rond het thema ‘geestelijke gezondheid’ wel degelijk aan te gaan. Men moet blijven inzetten op preventie en behandeling wanneer er problemen zijn. Zo werken we samen aan een geestelijk gezond leven!

Voor meer resultaten verwijs ik graag door naar mijn bachelorproef. U kan me bereiken via mail op [jellien.praet@gmail.com](mailto:jellien.praet@gmail.com) .