

## Onderzoek naar verbondenheid: Vlaming wil anderen helpen, maar durft zelf geen hulp vragen

***Vlamingen staan klaar om anderen te helpen maar durven geen hulp te vragen als ze zélf het moeilijk hebben. Dat blijkt uit een onderzoek bij 1000 Vlamingen naar aanleiding van de Werelddag van de Geestelijke Gezondheid. Psychiater Dirk De Wachter noemt de onderzoeksresultaten herkenbaar maar ook hoopgevend.***

*Samen veerkrachtig.* Dat is de boodschap die we met de Werelddag Geestelijke Gezondheid al jaren verkondigen. Waarbij we mensen uitnodigen om even stil te staan bij hun geestelijke gezondheid door te praten over hun zorgen en beslommingen. Maar *kunnen* mensen wel bij iemand anders terecht? En *durven* we ook te zeggen wat er ons dwarszit? Een online onderzoek bij 1000 Vlamingen in opdracht van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid schetst een genuanceerd beeld.

### Vlamingen zijn hulpvaardig...

Eerst het goede nieuws: Vlamingen zijn hulpvaardig. Ruim 92% van de ondervraagden omschrijft zichzelf als iemand die klaar staat om anderen te helpen. We vinden het zelfs fijn om anderen te helpen. 86% geeft aan dat ze zichzelf beter voelen wanneer ze anderen helpen. 76% omschrijft zichzelf als iemand die kracht put uit het helpen van anderen. Psychiater Dirk De Wachter reageert niet verbaasd. **“Iemand helpen, naar iemands problemen luisteren is heus geen grote opoffering. Integendeel, het is erg vervullend.** Er is niks zinvoller dan voor iemand iets te betekenen.”

### ...maar we aarzelen om zélf hulp te vragen

Hulp *geven* doen we met plezier, maar hulp *vragen* is een ander paar mouwen. **60% van de ondervraagden geeft aan dat ze niet makkelijk hulp vragen aan anderen. Sterker nog: 45% voelt zich zelfs schuldig wanneer ze het toch doen.** En dat terwijl drie kwart van de Vlamingen de voorbije maand nood had een luisterend oor. Dirk De Wachter vindt het verschil tussen de bereidheid om hulp te *geven* en de terughoudendheid om zelf hulp te *vragen* hoopgevend. “De weerstand zit niet bij de hulpbiedende, maar bij de hulpvragende mens. Dat is goed nieuws. Eigenlijk moeten we zeggen: vertel gerust wat er aan de hand is, je wordt heus niet afgewezen. Schreeuw je problemen niet van de daken, maar begin bij je vertrouwenspersonen.”

### Onze veerkracht speelt hierbij een rol

Vlamingen geven hun veerkracht een gemiddelde score van 7 op 10. Opvallend is dat 48% van de mensen die zichzelf een lagere veerkrachtscore geven (van 0 tot 7), sterker het gevoel hebben er alleen voor te staan. Tegenover 21% van de “veerkrachtige” groep, met een score van meer dan 7. **Bovendien zegt 68% van de mensen met een lage veerkracht niet makkelijk om hulp te vragen, wat het probleem nog groter maakt.**

### Hulp vragen, hulp geven: allebei een kwestie van durven

Voor Jan Van Speybroeck, directeur van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid en mede-initiatiefnemer van de Werelddag, komen de resultaten niet als een verrassing. “Wij verkondigen al jaren vanuit ons buikgevoel dat anderen belangrijk zijn voor onze veerkracht. Deze enquête bevestigt ons vermoeden. **Mensen hebben nood aan een luisterend oor, een bemoedigend woordje. Dat is makkelijker dan we denken.** Vaak volstaat het om er te zijn, om gewoon te luisteren. Vandaar dat we dit jaar, naast onze honderden activiteiten, mensen aanmoedigen om er samen op uit te trekken. Tijdens een wandeling of een fietstocht kan je fijne gesprekken hebben met vrienden of familie. Zodat je zorgen even van de baan zijn en je er weer tegenaan kunt. We hebben enkele

moie wandel- en fietsroutes geselecteerd, die we omgedoopt hebben tot veertochten. Er is zelfs een [veertochtboekje](#), met tips voor meer veerkracht en enkele [georganiseerde veertochten](#).”

#### Andere opvallende vaststellingen:

- De Vlaming heeft gemiddeld 3,6 vertrouwenspersonen
- 7% geeft aan bij niemand terecht te kunnen
- Mensen die meer dan gemiddeld actief zijn op sociale media of in het verenigingsleven hebben 4,4 vertrouwenspersonen
- Hoe actiever op sociale media, hoe groter het aandeel mensen dat zich eenzaam voelt
- 53% van de Vlamingen kon de afgelopen maand zijn moeilijkheden niet de baas

Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid tussen 23/08/2018 en 03/09/2018 bij 1.000 Vlamingen, representatief op geslacht, leeftijd en diploma. De maximale foutenmarge bij 1.000 Vlamingen bedraagt 3,02%.

#### Bijlagen:

- **Er zijn veel goede mensen, alleen staan ze niet altijd in de schijnwerpers.** Reactie van psychiater Dirk De Wachter
- **Ik hoef niet altijd een oplossing, ik wil voelen dat er iemand naast mij staat.** Getuigenis van Nancy Dyckmans.

#### Persmoment:

- Vrijdag, 28 september 2018.
- Brasserie De Ridder van Musena, Brugstraat 7, 2812 Mechelen.
- 10.00 – 11.00 uur: ontvangst en toelichting onderzoeksresultaten door Jan Van Speybroeck, directeur VVGG.
- 11.00 – 12.00 uur: veertocht door het Mechels Rivierengebied met natuur- en wandelcoach.
- 12.30 – 13.30 uur: afsluitend drankje.

#### Meer weten?

- Contacteer Marlien De Coen, coördinator Werelddag: [marlien@vvgg.be](mailto:marlien@vvgg.be), GSM 0494 63 78 05
- [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

De Werelddag of de tiendaagse van de geestelijke gezondheid is een gezamenlijk initiatief van verschillende Vlaamse organisaties die, elk vanuit hun eigen invalshoek, werk maken van een geestelijk gezond Vlaanderen:

[Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid \(VVGG\)](#), [Te Gek!?](#), [de Vlaamse Logo's](#), [het Vlaams Instituut Gezond Leven](#), [OPGanG](#), [Zorgnet-Icuro](#), [de Federatie van diensten geestelijke gezondheidszorg \(FDGG\)](#), [de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie \(VVP\)](#), Netwerken geestelijke gezondheidszorg, en [Parantee-Psylos](#)

#### Met dank aan

Prof. Dr. Elke Van Hoof ([VUB](#)), Prof. Dr. Ann De Smet ([UGent](#)), Prof. Dr. Lieven Annemans ([UGent](#)), Prof. Dr. Dirk De Wachter ([KU Leuven](#)), [Bos+](#), [Natuurpunt](#), [Agentschap Natuur & bos](#), [Similes](#), [Vormingplus Gent-Eeklo](#), [Deuter](#) en wandelcoaches [Lieve Sebreghts](#), [Luc Mastelinck](#) en [Marleen Van Puyvelde](#)