



Geestelijke gezondheid is...**PERSOONLIJK**

13% van de
wereldbevolking heeft te
maken met geestelijke
gezondheidsproblemen

TOP 5 PERSOONLIJKE BEZORGDHEDEN VAN EAP-PARTICIPANTEN

Bezorgdheid	Aandeel van participanten wereldwijd	V.S.	Canada	Mexico	V.K.	Frankrijk	België	Portugal	Verenigde Arabische Emiraten	China	India
Stress	68%	72%	68%	63%	62%	50%	60%	64%	74%	66%	69%
Angst/paniek	54%	56%	60%	30%	64%	54%	34%	77%	54%	71%	48%
Slecht gemoed	48%	49%	50%	28%	55%	58%	55%	64%	50%	56%	59%
Concentraties toornissen	14%	14%	16%	14%	12%	25%	28%	17%	16%	3%	21%
Laag zelfbeeld	12%	9%	16%	17%	11%	20%	20%	6%	12%	17%	17%

We Help People...Cope

Bronnen: "Mental Health" Our world in data, August 2021. / WPO -participanten, september 2021.



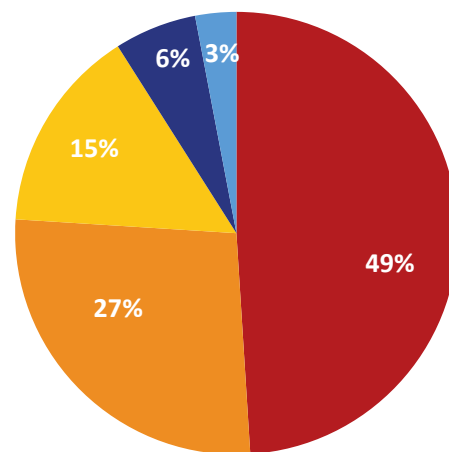
Geestelijke gezondheid is...ECHT

Geestelijke gezondheid in al haar aspecten heeft een impact op ons persoonlijk, familie- en werklevens



PERSOONLIJK LEVEN

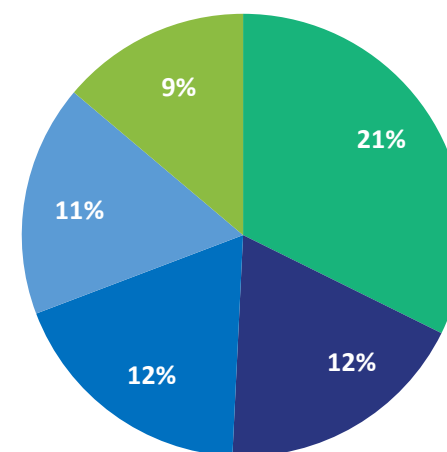
15,4% van al onze klinische cases gaan over risicosituaties



- Zelfverminking
- Alcohol- of drugsmisbruik
- Gewelddadige relatie
- Kind of kwetsbare volwassene

FAMILIELEVEN

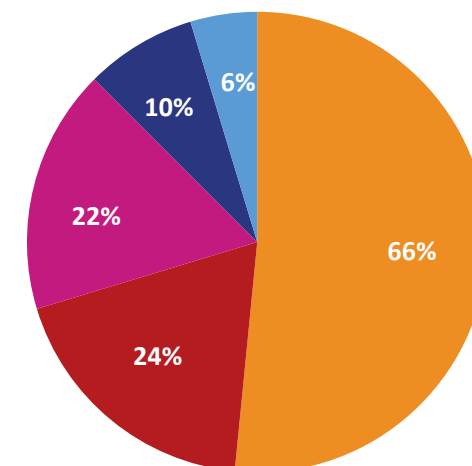
Geestelijke gezondheidsproblemen (12%) zijn het tweede meest gerapporteerde probleem bij participanten.



- Dagelijks leven
- Sociale diensten
- Geestelijke gezondheid
- Scheiding

WERKLEVEN

Met 66% is stress het meest voorkomende probleem bij participanten in werkgerelateerde cases.



- Stress op het werk
- Problemen met werkprestatie
- Conflict op het werk
- Loopbaanverandering/-transitie

We Help People...Manage

Bron: WPO-participanten, september 2021



Geestelijke gezondheid is...**TRANSFORMATIEF**

Een goede geestelijke gezondheid en algemeen welzijn leiden ertoe dat het individu zijn potentieel kan waarmaken, beter om kan met de normale stressoren van het leven, en gezonder en productiever kan worden.



COUNSELING STORIES

“De counselor drukte goed uit hoe ik me voelde, met bewoordingen die me hielpen om me niet blind te staren op de moeilijke emoties en meer inzicht te krijgen in de situatie waarin ik me bevond.”

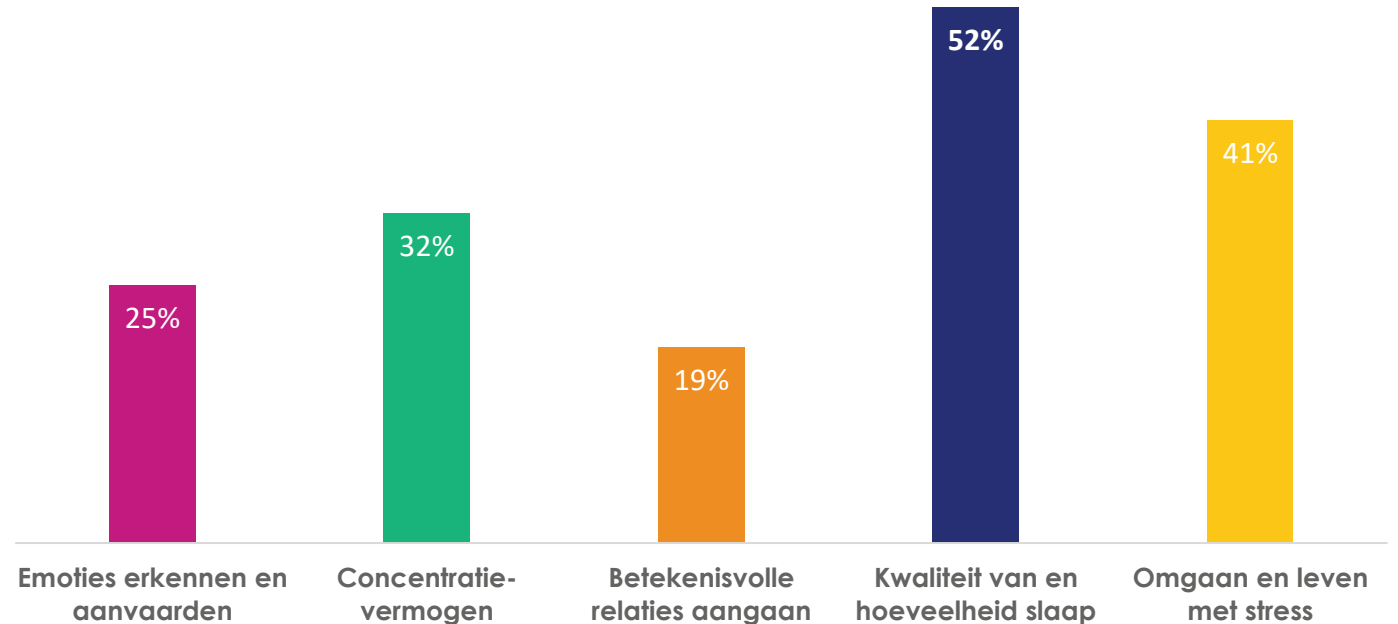
“De counselor zorgde ervoor dat ik mijn focus terugvond en dat ik de opgekropte gevoelens die ik had kon verwerken.”

RESULTATEN MINDFULNESS

Verbetering per aspect

POSITIEVE GEWOONTEN

Dankbaarheid Meditatie Ademhaling Positieve affirmatie
Zelfzorg Gezonde voeding Beweging Yoga Creativiteit
Natuur Muziek Sociale verbondenheid



We Help People...Thrive

Bronnen: WHO "Mental Health", 2014. / WPO-participanten, september 2021 / Participanten AWARE mindfulnessprogramma van 2018 tot 2021