

2026: I-Brain Geestelijk (on)gezond

Zit het in het brein of is er meer aan de hand?



Impact

Geestelijke gezondheid én psychisch lijden staan volop in de aandacht. Dit is helemaal terecht. Zowel de prevalentie (het voorkomen binnen de bevolking) van psychische aandoeningen en klachten als hun impact op individueel, familiaal én maatschappelijk niveau, is enorm. Peilingen in de Belgische bevolking naar klachten betreffende angst, depressie, levenstevredenheid, bezorgdheden, sociale steun en interactie, tonen hoge cijfers. Niet bij iedereen, maar toch bij een belangrijk deel van onze bevolking, gaat dit in negatieve richting. In februari 2023 gaf 24% van de Belgische bevolking aan in de afgelopen zes maanden behoefte te hebben gehad aan professionele hulp. Meer dan de helft (58%) van deze groep kreeg hulp, de meesten (40%) van hen sinds meer dan drie jaar. Mogelijk verklaart dit ook (mede) de hoge consumptie van psychofarmaca in onze bevolking. Gevraagd naar middelengebruik de laatste twee weken geeft ongeveer 15% van onze volwassen bevolking aan antidepressiva te hebben gebruikt en 14% enige vorm van kalmeermedicatie (Jonker et al., 2025). Maar ook zeer ernstige psychiatrische aandoeningen zoals psychose gevoeligheid (o.m. schizofrenie), bipolaire stoornissen, verslaving etc., hebben een belangrijke impact. Alles samen schat de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) dat voor de eerste keer in de geschiedenis van de mensheid meer dan 1 miljard mensen op aarde lijden aan een psychiatrische aandoening, waarvan de impact op het individu en de maatschappij massaal is. Gemiddeld leven mensen met een ernstige psychiatrische problematiek nog steeds 10 tot 20 jaar minder lang dan normaal te verwachten. Psychische problemen vormen een van de belangrijkste redenen voor (langdurige) arbeidsongeschiktheid. Wereldwijd waren in 2021 mentale en neurologische stoornissen en middelengebruik samen verantwoordelijk voor één op de tien DALY's (Disability-Adjusted Life Years, 10,1%), over alle leeftijden heen. Psychische stoornissen op zich waren goed voor 5,2% van de wereldwijde ziektelast. Neurologische aandoeningen waren verantwoordelijk voor nog eens 3,7%, terwijl stoornissen door middelengebruik 1,2% uitmaakten.

Samenvattend is het voorkomen en de impact van psychische problemen enorm. Het is dan ook niet voor niets dat dit thema aanhoudend in de media blijft bovendrijven. Nieuwe uitdagingen en bezorgdheden zoals de effecten van overmatig scherm- en sociale mediagebruik op het ontwikkelende brein van opgroeiende kinderen blijven onze aandacht vereisen.

Wat is er aan de hand

Rondom de oorzaken van psychische problemen en het lijden blijft nog heel wat onduidelijk. Een kernvraag hierbij is in welke mate dit terug te brengen is tot afwijkingen en verstoringen van biologische hersenprocessen, of spelen er andere factoren een cruciale rol. Zijn psychiatrische stoornissen te beschouwen als hersenstoornissen? Deze vraag gaat terug

naar het eeuwenoude debat over nature versus nurture. De neurowetenschappen hebben alvast de laatste jaren een sterke ontwikkeling gekend. Stap voor stap krijgen we meer inzicht in de relatie tussen (biologische) hersenprocessen en het psychisch (en dus ook gedragsmatig) functioneren van mens en dier. De Romeinen wisten het al eeuwen geleden: mens sana in corpore sano, een gezonde geest in een gezond lichaam. Toch blijft er nog veel onduidelijk over de exacte verhouding en hoe dit alles een rol speelt bij de kwetsbaarheid en het uiteindelijk ontwikkelen van psychische en psychiatrische stoornissen. Ook bij de algemene bevolking zijn er veel en terechte vragen naar verheldering hierover.

Breinjwijzer, met als missie betrouwbare wetenschapscommunicatie rondom alle aspecten van het brein, zet in haar geplande hersenfestival deze keer dan ook in op dit belangrijke thema.

Volgende aspecten komen aan bod (niet limitatief):

- Publieksdiscussie: zijn psychiatrische stoornissen een hersenziekte?
- Hoe werken biologische behandelvormen...en werken ze echt
 - Medicatie zoals antidepressiva en antipsychotica
 - Slaap – en kalmeer medicatie
 - Neuromodulatie
 - Diepe brein stimulatie
 - EMDR
 - Lichttherapie
 - Hormonale behandelingen
 - Psychedelica
- Wat zijn de effecten van sociale media en schermgebruik op de geestelijk gezondheid
- Waarom heb ik meer kans op een psychiatrische problematiek als ik ook een neurologisch probleem heb
- Heeft milieuvervuiling (fijn stof, geluid, licht) effecten op geestelijk gezondheid
- Verandert mijn brein door psychotherapie?
- “The body keeps the score”. Hoe verandert trauma mijn brein?
- De “brein” waarheid achter ADHD en autisme spectrum
- Waarom hebben vrouwen meer angst en depressie?
- Zijn psychische pijn en lichamelijke pijn hetzelfde voor het brein?
- Is de hedendaagse maatschappij te druk voor ons zoogdierenbrein?
- Heeft preventie zin als het allemaal in je brein gebeurt?

Tekst: Prof. Dr. Geert Dom, psychiater Verslavingsproblematiek Hoofdgeneesheer Multiversum Bouchout Volwassenpsychiatrie Universiteit Antwerpen, CAPRI oud-voorzitter VVP, EPA.
Bestuurder Breinjwijzer vzw

Referentie

H. Jonker, C. Duveau, R. Charafeddine, L. Gisle, S. Demarest. Samenvatting van de BELHEALTH-resultaten - Waves 1 tot 6. Gegevens over geestelijke gezondheid bij Belgische volwassenen na COVID-19: September 2022 – Juni 2024. Brussel, België : Sciensano ; 2025 23p. Rapportnummer: D/2025.14.440/19. Beschikbaar op: <https://doi.org/10.25608/r1yg-9d95>.