

Resultaten Panelonderzoek Mentale gezondheid



Zaanstreek-Waterland

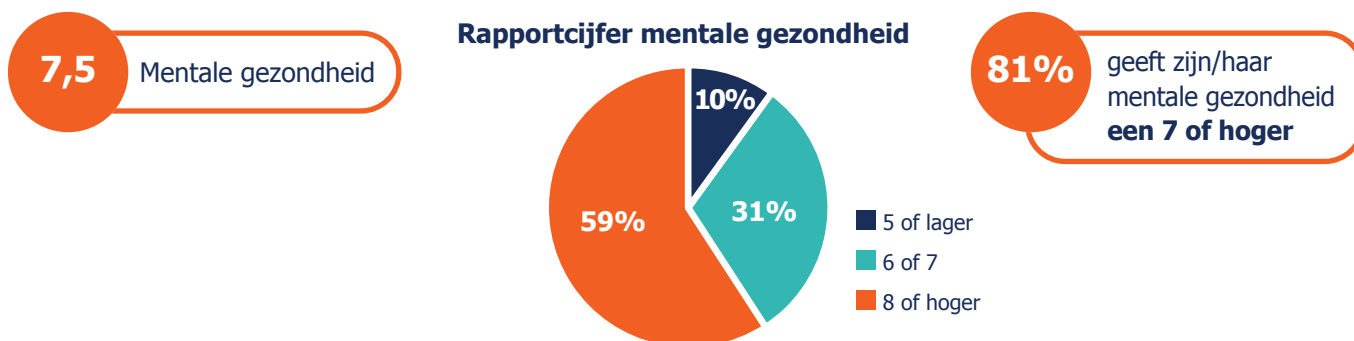


De afgelopen jaren is de mentale gezondheid van inwoners in Zaanstreek-Waterland slechter geworden. Mentale gezondheid noemen we ook wel geestelijke of psychische gezondheid. Dit panelonderzoek geeft inzicht in de mentale gezondheid van inwoners. Wat doen zij om mentaal gezond te blijven of worden? Hoe gaan panelleden om met mentale problemen? Verder geeft dit panelonderzoek informatie over wat er nodig is om mentale gezondheid te bevorderen.

Aan de hand van dit onderzoek informeren we gemeenten, zorgpartners en andere organisaties over de resultaten, zodat ook zij hier met hun aanbod op kunnen inspelen.

Mentale gezondheid en geluk

We vroegen onze panelleden welk rapportcijfer zij hun mentale gezondheid zouden geven. Gemiddeld geven onze panelleden hun mentale gezondheid een 7,5.



Gemiddeld scoren vrouwen (7,4) hun mentale gezondheid lager dan mannen (7,8). Van alle leeftijdsgroepen geven de jongste panelleden (18 tot en met 34 jaar) hun mentale gezondheid het laagste cijfer (6,6). De 65-plussers scoren het hoogste rapportcijfer (8,0) en geven het vaakst een 8 of hoger.

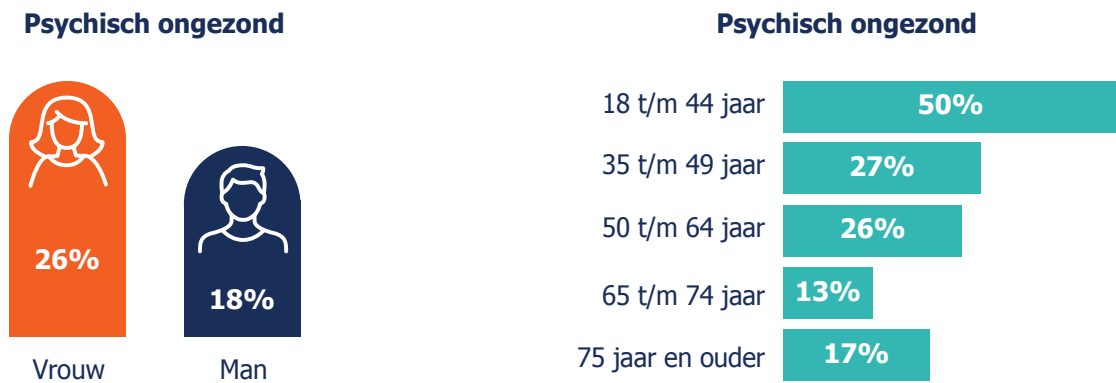
Mentale gezondheid naar leeftijd (%)

Leeftijdsgroep	5 of lager	6 of 7	8 of hoger	Gemiddeld cijfer
18 t/m 44 jaar	25	41	34	6,6
35 t/m 49 jaar*	12	36	53	7,3
50 t/m 64 jaar	12	35	53	7,3
65 t/m 74 jaar	4	25	71	8,0
75 jaar en ouder	6	25	69	7,9

■ 5 of lager ■ 6 of 7 ■ 8 of hoger

*Het totale percentage is niet gelijk aan 100% door afronding.

Vrouwen (26%) zijn vaker psychisch ongezond dan mannen (18%) uit het panel. In de groep van 18- tot en met 34-jarigen is de helft psychisch ongezond. In vergelijking met andere leeftijdsgroepen zijn de 65-plussers het minst vaak psychisch ongezond.



Veerkracht

Veerkracht is het vermogen van mensen om op een positieve manier om te gaan met tegenslag, veranderingen en stressvolle situaties. Dit heeft invloed op de mentale gezondheid en wordt ook wel als beschermende factor gezien daarvoor. Veerkracht vroegen we uit aan de hand van twee uitspraken; 'Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel.' en 'Ik vind het moeilijk om mij door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan'.

3 op de 4 panelleden herstelt snel na een moeilijke periode

Van de panelleden herstelt 75% meestal weer snel na een moeilijke periode. 19% vindt het moeilijk om zich door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan, 59% vindt dit niet moeilijk.

75%

herstelt meestal weer snel na een moeilijke periode

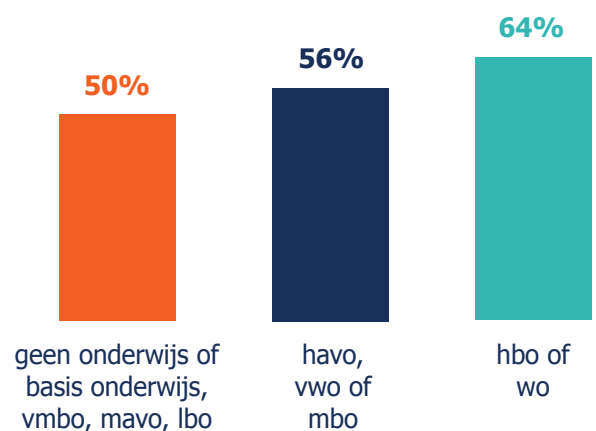
19%

vindt het moeilijk om zich door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan

Vrouwen en jongeren minder veerkrachtig

Vrouwen (72%) uit het panel lijken minder makkelijk te herstellen na een moeilijke periode dan mannen (79%). Ook geven vrouwen (23%) vaker dan mannen (14%) aan dat zij het moeilijk vinden met stressvolle gebeurtenissen om te gaan. Bij het herstellen na een moeilijke periode en het doorstaan van stressvolle gebeurtenissen zien we dat 18-34-jarigen dit minder goed kunnen. 65-plussers herstellen over het algemeen het snelst na een moeilijke periode. Ook lijken panelleden met een hbo of wo diploma sneller te herstellen en beter om te kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen dan panelleden die geen onderwijs of ander onderwijs volgden.

Vindt het NIET moeilijk om zich door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan



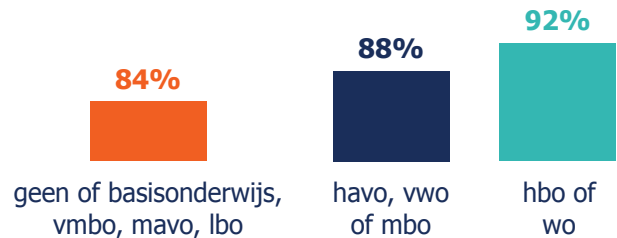
Mentaal gezond worden en/of blijven

9 op de 10 panelleden doet iets om mentaal gezond te worden en/of te blijven.

Van de panelleden doet 90% iets om mentaal gezond te worden en/of te blijven.

Vrouwen (91%) lijken dit iets vaker te doen dan mannen (87%). Panelleden van verschillende leeftijden (percentages tussen 89% en 91%) melden bijna even vaak dat zij iets doen om mentaal gezond te worden en/of blijven. Iets doen om mentaal gezond te worden en/of te blijven verschilt per opleidingsniveau zoals in de grafiek te zien is.

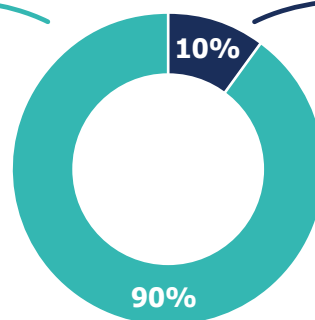
Zelf iets doen om mentaal gezond te worden en/of te blijven naar opleidingsniveau



Doe je zelf iets om mentaal gezond te worden en/of te blijven?

Wat draagt het meest bij aan mentale gezondheid?

Zoals eerder beschreven draagt veerkracht bij aan mentale gezondheid. Bewegen/sporten, goede nachtrust, gezonde voeding en afspreken met familie/vrienden zijn volgens panelleden zaken die het meest mee helpen aan hun mentale gezondheid. In de figuur hieronder staan de onderwerpen van meest naar minst gekozen onderdeel.



Waarom doet iemand (nog) niets voor de mentale gezondheid?

De meest gekozen reden waarom panelleden (nog) niets doen om mentaal gezond te worden en/of te blijven is omdat zij al mentaal gezond zijn. Hieronder staan de meest gekozen redenen.

Wat draagt het meest bij aan mentale gezondheid?



*Overige antwoorden: vrijwilligers werk doen, naar mijn werk toe gaan (i.p.v. thuiswerken), mindfulness en meditatie, uitgaan (café/club/festival), naar school/opleiding gaan.

Verschillen tussen doelgroepen**

- Afspreken met familie of vrienden: 18- tot en met 34-jarigen geven vaker dan 35-plussers aan dat afspreken met vrienden of familie helpt. Ook geldt dit vaker voor vrouwen dan voor mannen.
- Bewegen/sporten: voor 50- tot en met 74-jarige panelleden draagt sport en bewegen meer bij dan 18- tot en met 34-jarigen panelleden.
- Gezonde voeding: met het ouder worden draagt voeding meer bij aan mentale gezondheid. Onder panelleden van 18 tot en met 34 jaar geven het minst vaak aan dat voeding meewerkt aan mentale gezondheid, 75-plussers geven dit het meest aan.

**Verschillen zijn gebaseerd op verschillen van >10% tussen hoogste en laagste scores tussen de subgroepen van doelgroepen binnen elk gekozen onderwerp. Subgroepen per categorie waren minimaal 50 mensen.

Redenen om (nog) niets voor mentale gezondheid te doen (%)



Professionele hulp

De helft van de panelleden heeft wel eens problemen met zijn/haar mentale gezondheid (gehad).

51%

heeft wel eens problemen (gehad) met zijn/haar mentale gezondheid

Vrouwen geven vaker aan problemen te hebben (gehad) met hun mentale gezondheid (57%) dan mannen (42%). Ook hebben 18- tot en met 34-jarigen vaker mentale problemen (gehad) in vergelijking met 65-plussers.

Professionele hulp

Van de panelleden die wel eens problemen met hun mentale gezondheid hebben (gehad), heeft 72% professionele hulp gezocht. Mannen, 65-plussers en panelleden die geen onderwijs of basisonderwijs, vmbo, mavo, lbo volgden, zochten het minst vaak professionele hulp.

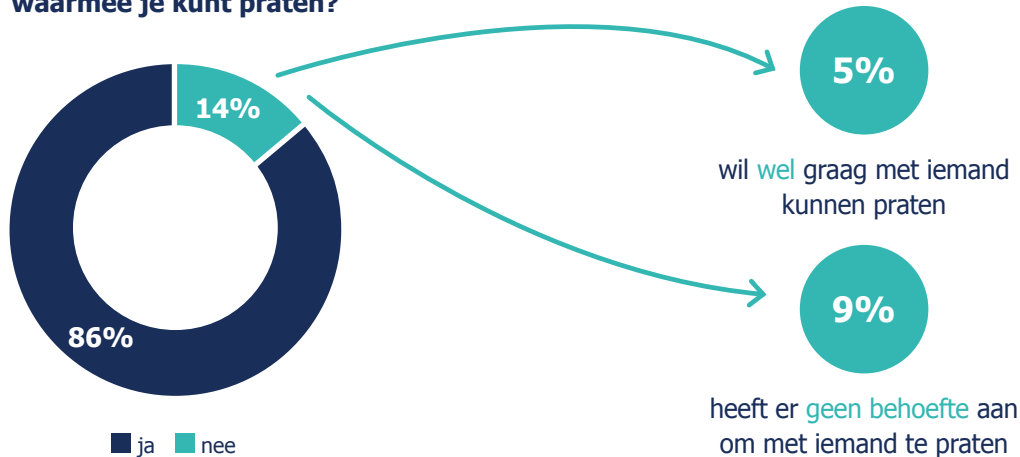


Praten over eigen mentale problemen

Bijna 9 op de 10 panelleden heeft iemand om mee te praten

Een groot deel (86%) van de panelleden heeft iemand om mee te praten als hij/zij niet lekker in z'n vel zit. Van de 14% die niemand heeft, zou 5% wel iemand willen hebben om mee te praten. 9% heeft daar geen behoefte aan.

Als je niet lekker in je vel zit, is er dan iemand waarmee je kunt praten?



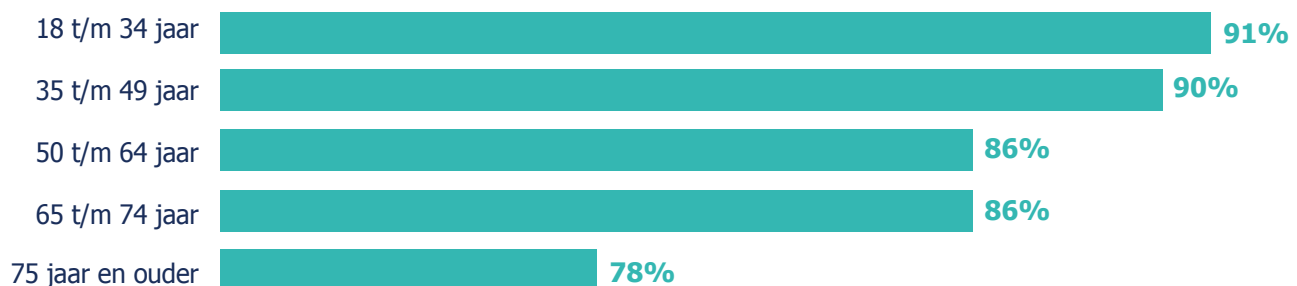
Redenen waarom panelleden geen behoefte hebben om met iemand te praten:

- Ik wil het zonder hulp op kunnen lossen (21%).
- Ik heb er geen zin in of geen behoefte aan (19%).
- Ik wil anderen niet belasten (13%).
- Ik vind mijn situatie niet ernstig genoeg (13%).
- Ik denk dat de klachten vanzelf weer overgaan (10%).
- Ik denk dat anderen mij niet kunnen helpen (8%).
- Anders: o.a. schaamte, niet weten hoe aan te kaarten, bang niet serieus genomen te worden, bang dierbaren te verliezen (6%).

Vrouwen (87%) lijken iets vaker iemand te hebben om mee te praten dan mannen (84%). Van de panelleden die niemand hebben om mee te praten, lijken mannen (12%) vaker geen behoefte te hebben om met iemand te praten dan vrouwen (7%).

Als panelleden ouder zijn, hebben zij minder vaak iemand om mee te praten. Dit percentage lijkt af te nemen als de leeftijdscategorie stijgt:

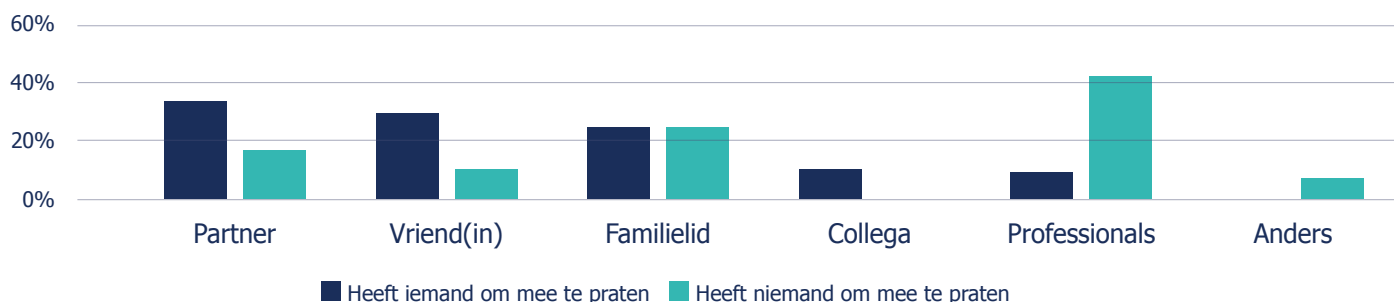
Heeft iemand om mee te praten naar leeftijd



Met wie kun/zou je willen praten

Panelleden die laten weten met iemand te kunnen praten geven het vaakst aan te kunnen praten met hun partner, een vriend(in) of een familielid. Panelleden die niemand hebben om mee te praten, zouden dat het liefst doen met een professional, een familielid of hun partner.

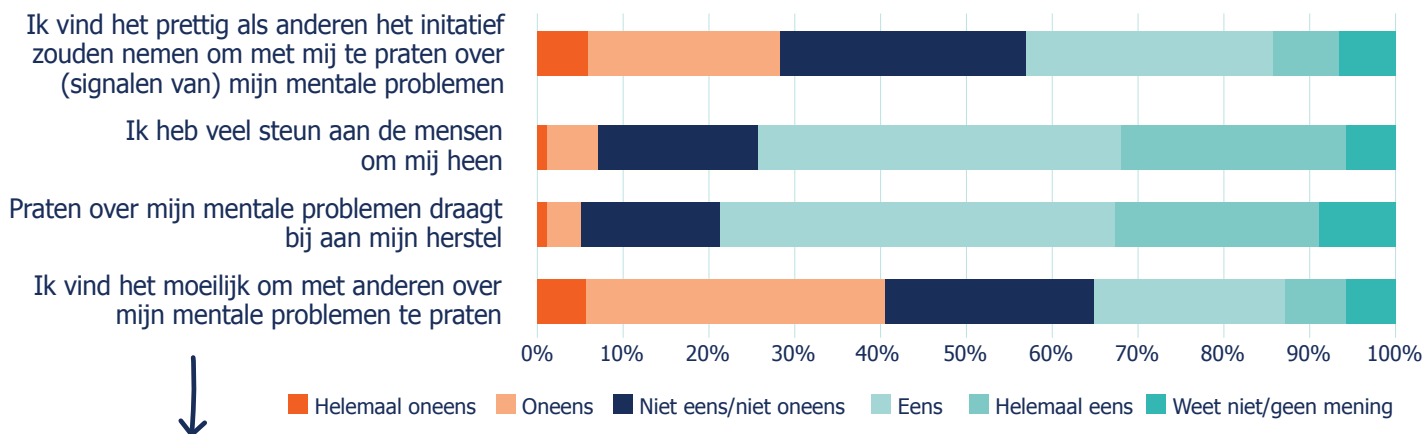
Met wie kun/zou je willen praten



7 op de 10 panelleden geeft aan dat praten over mentale problemen bijdraagt aan herstel

We gaven de panelleden een aantal stellingen die gaan over de periode waarin zij niet lekker in hun vel zitten. Bijna 3 op de 10 vindt het moeilijk om over mentale problemen te praten. Bijna 4 op de 10 geeft aan dat ze het prettig vinden als iemand anders dan zichzelf het initiatief nemen om over hun mentale problemen te praten. De panelleden die aangaven dat ze het moeilijk vinden om hierover te praten gaven als meest genoemde reden dat ze de ander niet willen belasten.

Stellingen



Waarom vindt een deel van de panelleden het moeilijk om over mentale problemen te praten?



“Ik ben bang dat het een relatie verstoort.”

“Ik denk dat ze me niet begrijpen.”

Praten over mentale problemen van anderen

Hoe herkennen panelleden iemand die niet lekker in zijn vel zit?

In de woordwolk staan de meest genoemde signalen waaraan panelleden herkennen dat iemand niet lekker in zijn vel zit. De meest genoemde woorden zijn groter afgebeeld.



Iemand met (signalen van) mentale problemen wel of niet aanspreken?

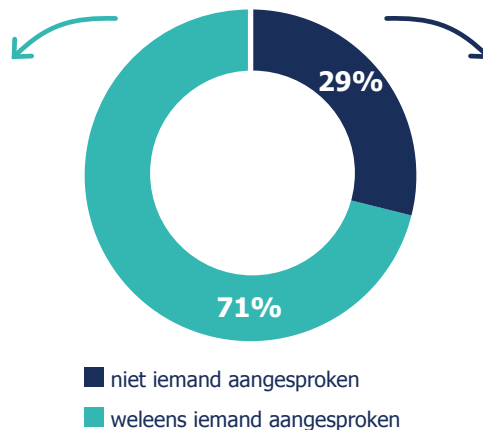
71% heeft weleens iemand aangesproken toen zij/hij (signalen van) mentale problemen bij die persoon opmerkte.

Vrouwen spreken vaker iemand aan dan mannen. Ook zijn het de jongere panelleden die dit vaker doen dan oudere panelleden, het neemt af met het toenemen van de leeftijd.

Iemand wel of niet aanspreken

Meest gegeven redenen om iemand wel aan te spreken:

- Het was zichtbaar dat de persoon ergens mee zat.
- Om te laten zien dat je klaar staat voor de persoon.
- Om diegene te helpen.
- Omdat men zich zorgen maakt over diegene.



Meest gegeven redenen om iemand niet aan te spreken:

- De persoon begon er zelf over.
- Weet ik niet.

Normaliseren van mentale problemen

Om mentale problemen te normaliseren is het volgens panelleden nodig dat we als samenleving een cultuur maken waarin hier van jongs af aan meer aandacht voor is. Zodat het beeld rondom mentale problemen verandert en het stigma verdwijnt. Via (sociale) media, thuis, op scholen en op werk. Door voorlichting, campagnes en er 'gewoon' open over te praten. Op deze manier meer aandacht voor elkaar hebben, herkennen wanneer het niet goed gaat met een ander, begrip laten zien en vriendelijker en respectvoller met elkaar omgaan.

"Beter leren signaleren als het met iemand wat minder gaat."

"Als er open over gepraat wordt, ook op tv en sociale media."

"Vriendelijker en respectvoller met elkaar omgaan."

"Dat mensen wat minder met zichzelf bezig zijn en wat beter letten op de mensen in hun omgeving zijn."

"Taboe doorbreken."

Informatie over mentale gezondheid

33% van de panelleden heeft interesse in informatie over hoe je mentaal gezond kunt worden en/of blijven. De meest genoemde antwoorden van de soort informatie die panelleden willen ontvangen, van wie en hoe zij de informatie willen ontvangen staan in hieronder.



Meer informatie

Meer weten over mentale gezondheid en mentale problemen? Kijk dan eens op de websites van [MIND](#), [snelbeterinjevel.nl](#), of [jongerenhulponline](#).

Heeft u de behoefte om met iemand te praten of een andere vorm van hulp? Neem dan contact op met uw huisarts. Ook kunt u contact opnemen met de anonieme hulplijn Korrelatie. Voor hulp bij suïcidegedachten kunt u 24/7 gratis en anoniem terecht bij 113 via 0900 – 0113 of [www.113Online.nl](#). U kunt ook contact zoeken met het Team Suïcidepreventie van GGD Zaanstreek-Waterland via 075 – 651 83 80.

Conclusie

Mentale gezondheid vroegen wij uit aan de hand van een rapportcijfer, de MHI-5 en de aan-/afwezigheid van mentale problemen nu of in het verleden. Met geluk als veel gekozen term voor mentale gezondheid lijkt het niet gek dat het rapportcijfer van mentale gezondheid en geluk bijna gelijk zijn. Gemiddeld genomen gaven onze panelleden hun geluksgevoel en hun mentale gezondheid een ruime voldoende (respectievelijk een 7,4 en een 7,5).

Bijna een kwart van de panelleden is psychisch ongezond. Veerkracht is van invloed op de mentale gezondheid. Waar 3 op 4 panelleden aangeeft psychisch gezond te zijn, geeft een zelfde deel aan snel te herstellen na een moeilijke periode. 1 op de 5 panelleden vindt het moeilijk om met stressvolle gebeurtenissen om te gaan.

Leefstijlfactoren zoals bewegen, goede nachtrust en gezonde voeding zijn de meest genoemde zaken die bijdragen aan mentaal gezond worden en/of blijven. 9 op de 10 panelleden doet al iets om mentaal gezond te blijven en/of worden. Vrouwen lijken wel vaker iets te doen om mentaal gezond te worden en/of te blijven dan mannen.

De helft van de panelleden geeft aan mentale problemen te hebben (gehad). Het merendeel van de panelleden zoekt professionele hulp voor mentale problemen en doet dit bij een huisarts of psycholoog. Panelleden, die geen professionele hulp zochten, geven aan hun mentale problemen niet ernstig genoeg te vinden en zonder hulp te willen oplossen.

Net als in de literatuur, bevestigt een groot deel van de panelleden dat praten over mentale problemen bijdraagt aan herstel. Bijna 9 op de 10 panelleden heeft iemand om mee te praten. Daarnaast is er een deel van de panelleden dat wel met iemand wil praten, maar niemand heeft. Een professional is de meest gekozen gesprekspartner waar zij mee zouden willen praten.

Panelleden, die aangeven geen behoefte te hebben aan iemand om mee te praten, geven onder andere aan daar geen zin in te hebben en het zelf op te willen lossen.

De meest genoemde reden waarom een deel van de panelleden het moeilijk vindt om over mentale problemen te praten is, omdat ze een ander niet willen belasten.



Vrouwen en jongeren hebben het zwaar.

Psychische klachten en mentale problemen komen het meest voor bij vrouwen van 18 tot en met 34 jaar. Dat zijn ook de doelgroepen die het minst gelukkig zijn en hun mentale gezondheid gemiddeld het laagste rapportcijfer geven. Jonge panelleden en lager opgeleiden panelleden blijken minder veerkrachtig dan respectievelijk de oudste panelleden en hoger opgeleiden.

Ook zijn het de vrouwen die vaker dan mannen professionele hulp zoeken en iemand anders met mentale problemen aanspreken. Net als de jongere panelleden vergeleken met de oudere panelleden. Wat positief is, is dat vrouwen iets vaker iemand lijken te hebben om mee te praten. Tot slot is het volgens panelleden nodig om mentale problemen te normaliseren door als samenleving een cultuur te maken waarin van jongs af aan meer aandacht is voor mentale gezondheid.

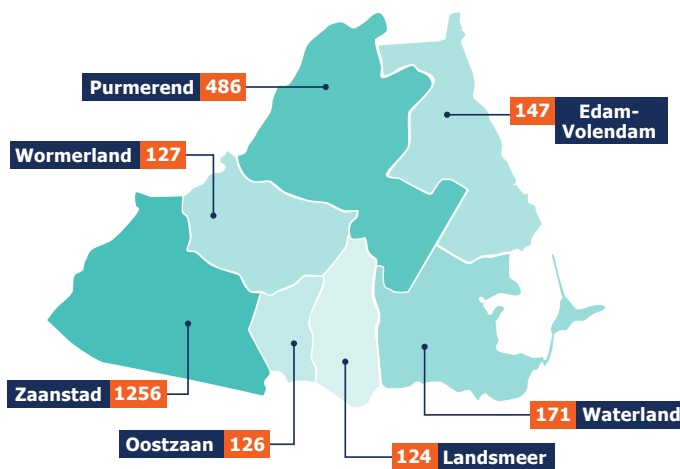
Achtergrondkenmerken panelleden



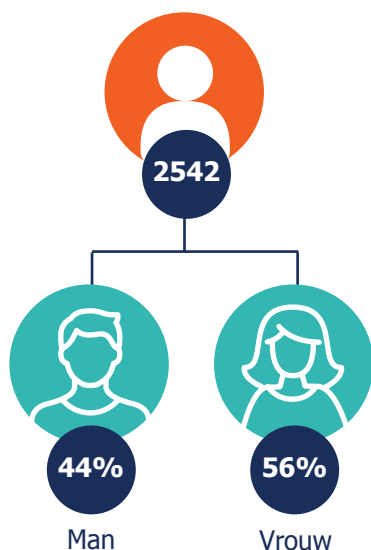
2542 panelleden, tussen de 18 en 94 jaar, hebben meegedaan aan dit onderzoek. De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 60 jaar. De 7 gemeenten van de regio zijn vertegenwoordigd in dit onderzoek.

De samenstelling van het panel is niet representatief voor de bevolking van de regio Zaanstreek-Waterland. Naar verhouding namen er meer vrouwen (56%) dan mannen (44%) deel aan het onderzoek. Ook namen er meer ouderen dan jongeren en meer hbo- of wo-opgeleiden dan vmbo-, mavo- of lbo-opgeleiden deel aan het onderzoek. De resultaten zijn daardoor niet zonder meer te vertalen naar de (gemiddelde) mening van de inwoner van de regio, maar geven wel een indicatie.

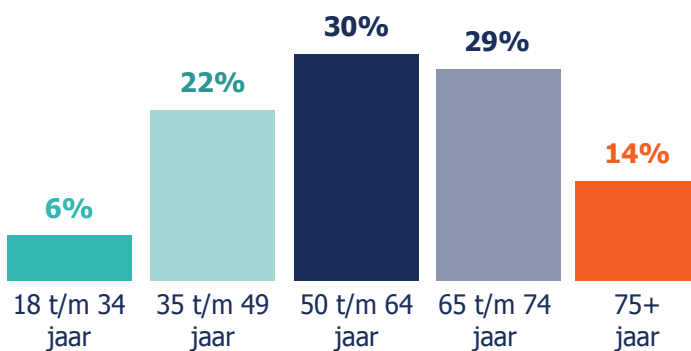
Aantal panelleden per woongemeente:



Aantal panelleden



Leeftijdsverdeling van panelleden



Het totale percentage is niet gelijk aan 100% door afronding.

Colofon

GGD Zaanstreek-Waterland, Panelonderzoek Mentale gezondheid – epi@ggdzw.nl – Zaandam juli 2024.

Overname van gegevens is toegestaan, met de volgende bronvermelding:
Panelonderzoek Mentale gezondheid. GGD Zaanstreek-Waterland, juli 2024.