

Stress en Energie

Stress is een vorm van spanning. Een beetje stress zorg ervoor dat we oplettend en geconcentreerd kunnen zijn. Maar als we te lang en te veel stress hebben, spreken we van ongezonde stress. We hielden een panelonderzoek om inzicht te krijgen in hoeverre inwoners stress ervaren in regio Zaanstreek Waterland, wat dit voor hen betekent, en hoe zij ermee omgaan. Ook hebben we in kaart gebracht welke zaken energie geven.

Alle 8 gemeenten van de regio Zaanstreek-Waterland zijn in dit onderzoek vertegenwoordigd. In totaal hebben 1001 panelleden de vragenlijst ingevuld. De leeftijd van de deelnemers lag tussen 22 en 83 jaar. Vooral vrouwen en hoger opgeleiden deden mee aan het onderzoek. De resultaten zijn daarom niet zomaar te vertalen naar de (gemiddelde) mening van de inwoner van de regio. Ze geven wel een indicatie. Deze factsheet beschrijft de onderzoeksresultaten.

Stress



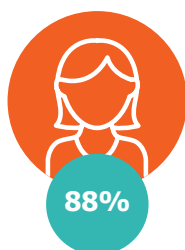
Hoeveel mensen hebben last van stress?

Bijna 9 van de 10 panelleden (86%) ervaart wel eens stress, in meer of mindere mate. 40% van de panelleden ervaart zelfs (heel) veel stress.

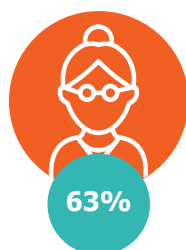
12%	Heel veel stress
28%	Veel stress
46%	Een beetje stress
14%	Bijna geen stress



22 tot 35 jaar



35 tot 65 jaar



65-plussers

Jonge inwoners hebben het meeste last van de stress

Er lijkt weinig verschil te zijn in het voorkomen van stress tussen de vrouwen en mannen in het panel; vrouwen lijken net iets vaker last te hebben van stress dan mannen (88% tegenover 83%).

In leeftijd zijn wel verschillen te zien. Bij panelleden tussen 22 en 35 jaar heeft 93% wel eens last van stress.

Dit vergeleken met 88% onder de 35 tot 65jarigen. Onder de 65-plussers is het percentage dat wel eens stress ervaart het laagst, namelijk 63%.

Wat is stress volgens u?

Enkele antwoorden die gegeven zijn:

"Het gevoel dat je geen grip hebt en continu bezig bent met wat er nog gedaan moet worden."

"Het teveel in te korte tijd moeten doen en dit voor een te lange tijd."

"Een druk en onrustig gevoel, waardoor ik niet altijd meer optimaal kan handelen of de juiste beslissingen kan nemen."

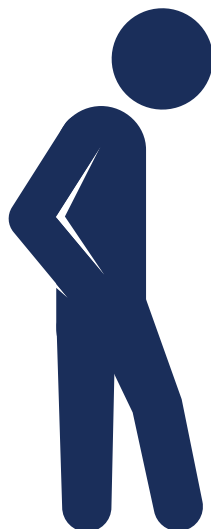
"Een gevoel van onbehagen ten gevolge van het niet kunnen voldoen aan, al dan niet reële, verwachtingen die soms ook niet gesteld zijn, maar in mijzelf aanwezig zijn."

"Een opgejaagd gevoel wat je af en toe aanvliegt."

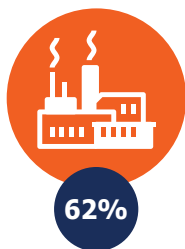
"Een voortdurende situatie van spanning en nervositeit."

"Een te hoge (veelal zelfopgelegde) verwachting waaraan niet kan worden voldaan in de gestelde tijd."

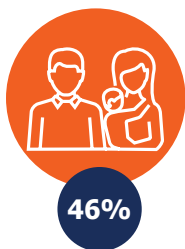
"Onplezierige spanning die je ervaart in je hoofd en in je lijf, veroorzaakt doordat je bepaalde zaken niet onder controle hebt."



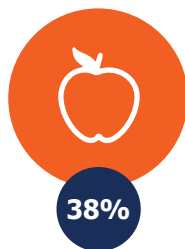
Wat zorgt voor de meeste stress?



Werk



Gezin



Gezondheid



Huishouden



Financiën

Andere oorzaken van stress zijn: relatie (25%), sociale contacten (24%), wonen/buurt (19%), mantelzorg (18%), social media/apps (13%), opleiding (8%), vrijwilligerswerk (8%). Panelleden noemden een evenement als een verhuizing, verbouwing, scheiding of overlijden/ziekte in de familie ook als reden voor stress.

Hoe zorgt dit voor stress?

Een groot deel van de panelleden die in meer of mindere mate stress ervaart, geeft aan dat vooral de combinatie van verschillende oorzaken samen zorgen voor stress. De eventuele lichamelijke of psychische klachten die door stress ontstaan, noemen zij bovendien ook als nieuwe stressfactor.

Over de verschillende oorzaken van stress, zeggen de panelleden het volgende:

Stress door	
Werk	Verwachtingen/deadlines waar willen maken, werk moeten zoeken, veranderingen, veel moeten doen in weinig tijd, omscholing, conflicten met collega's, gecontroleerd worden, als ZZP'er even geen werk hebben, geen zekerheid
Gezin	'Doe ik het wel goed', opvoeding van kinderen
Gezondheid	Langdurige ziekte
Huishouden	Moeten combineren met werk en gezin
Financiën	Onduidelijkheid over inkomen/misschien arbeidsongeschikt. Niet rond kunnen komen, onverwachtse kosten
Relatie	Stemmingswisselingen van partner, scheiding/verbreken relatie
Sociale contacten	Ruzie in de familie
Wonen/buurt	Overlast van vliegtuigen, overlast van burens, herrie uit verkeer, verhuizing, gevaarlijke buurt, renovatie van woning
Verlenen mantelzorg	Reistijd, dubbele mantelzorg. Mantelzorg kost extra energie, en betekent minder vrije tijd. Zorgen om gezondheid van de persoon die mantelzorg ontvangt
Social media/apps	Continue bereikbaar willen zijn, mensen verwachten snel een antwoord
Opleiding	Bang om het niet aan te kunnen, veel deadlines
Vrijwilligerswerk	Druk, gevoel van verplichtingen hebben

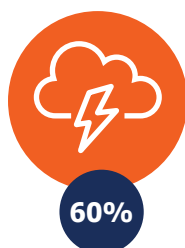
Hoe gaan panelleden om met stress? De meest voorkomende keuzes



Meest voorkomende klachten door stress



Vermoeidheid



Prikkelbaar of sneller geïrriteerd



Onrust

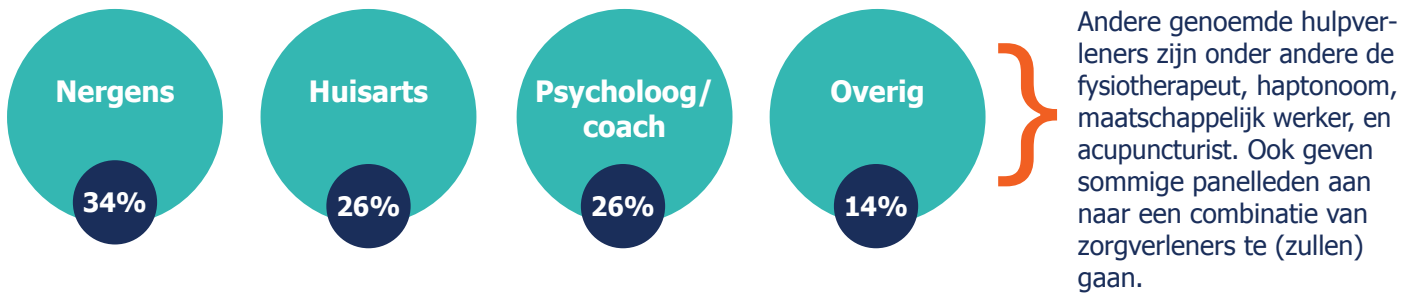


Slecht slapen



Nek-, schouder-, of rugklachten

Waar bent u heen gegaan of zou u heen gaan voor professionele hulp bij stress?



Een derde (34%) van de panelleden geeft aan geen professionele hulp gezocht te hebben of te zullen zoeken bij stress.

De meest gekozen redenen om geen hulp te zoeken bij stress zijn dat panelleden:

- er geen behoefte aan hebben (79%);
- er geen tijd voor te hebben (12%);
- niet weten waar de hulp te zoeken (6%);
- geen hulp durven vragen (3%).

De panelleden die wel professionele hulp zochten of zouden zoeken bij stress, kiezen veelal voor een huisarts (26%) en psycholoog (26%). Van de panelleden die hulp zochten, vond 85% daadwerkelijk hulp.

We vroegen ook of panelleden nog iets anders nodig hebben om met stress om te gaan. Hierop geven zij aan behoefte te hebben aan een luisterend oor (bijvoorbeeld van een lotgenoot, partner of collega), rust en tijd.

Energie



Wat geeft de meeste energie?



Andere gebieden die energie geven: stilte (72%), relatie (72%), sport (67%), opvoeding/gezin (63%), werk (59%), vrijwilligerswerk (25%), social media/apps op telefoon (15%), opleiding (14%), geloof (11%).

Hoe geeft dit energie?

Op de vraag hoe deze gebieden energie geven, zeggen panelleden: het geeft afleiding, het ontspant, het is een uitlaatklep (bijvoorbeeld bij sport), het maakt vrolijk, het geeft voldoening, het contact met mensen is prettig, of het geeft uitdaging.



Tips voor anderen om energie te krijgen

Beweeg, wees actief – Deel je zorgen met anderen – Doe dingen die je leuk vindt/ waar je energie van krijgt – Ga er op uit, ga naar buiten – Zorg voor voldoende nachtrust – Zit minder op je telefoon – Durf nee te zeggen – Mediteer – Plan rustmomenten in – Zorg voor regelmaat – Relatieveer – Wees lief en geduldig voor jezelf – Zit niet te veel in over dingen waar je geen grip op hebt (zoals het weer of het verkeer) – Plan je dagen niet te vol – Ga in een koor zingen – Stop met het eten van bepaalde voedingsmiddelen – Drink minder alcohol – Maak een to do lijstje – Ga wandelen – Doe aan yoga – Schrijf op wat je blij maakt

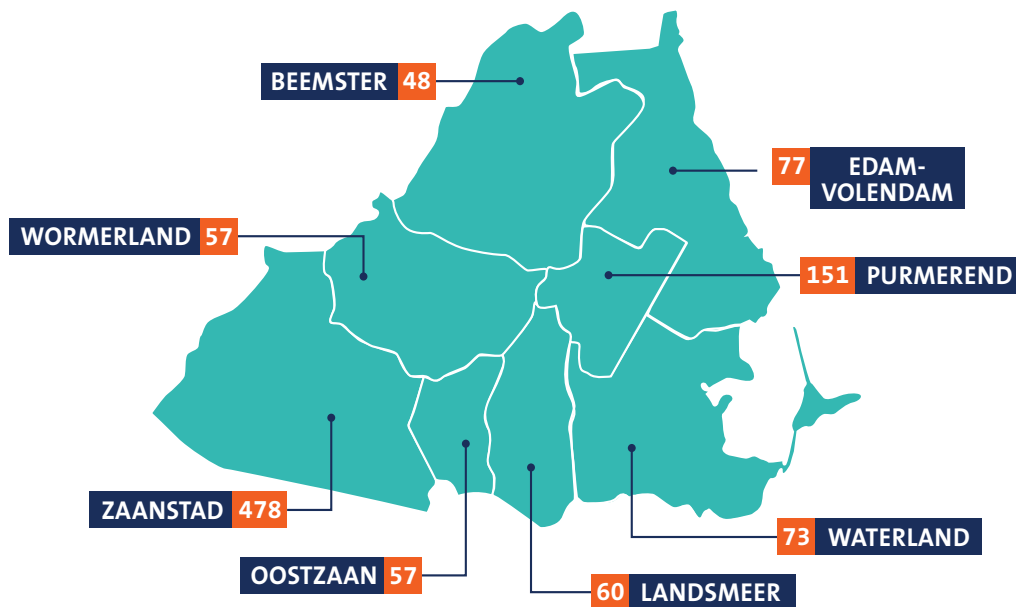
Wilt u beter leren omgaan met stress?

De website thuisarts www.thuisarts.nl/stress/ik-wil-beter-omgaan-met-stress kan u op weg helpen. Uw huisarts of praktijkondersteuner GGZ kan u helpen als dat nodig is. Voor hulp of advies kunt u ook (anoniem) contact opnemen met MIND Korrelatie (www.mindkorrelatie.nl).

Achtergronden onderzoek

Aantal respondenten per gemeente


1001



Wat doen we met de uitkomsten van het onderzoek?

GGD Zaanstreek-Waterland gebruikt de resultaten van dit panelonderzoek om activiteiten op te zetten die helpen stress te voorkomen en te verminderen. Ook informeren we gemeenten, zorgpartners en andere organisaties, zodat ook zij hier met hun aanbod op in kunnen spelen.

Met dank aan GGD Kennemerland voor het gebruik van hun vragenlijst.