

## **PERSBERICHT.....PERSBERICHT.....PERSBERICHT**

21 september 2009

---

### **Gebrek aan zelfvertrouwen vaak oorzaak depressieve klachten**

*Resultaten uit volwassenenonderzoek in de regio Midden-Nederland*

**Zeist, 21 september 2009 - Vandaag maakt de GGD Midden-Nederland de regionale cijfers bekend van het volwassenenonderzoek met de naam "Iedereen Gezond & Wel ?!". Dit is het tweede onderzoek binnen vier jaar, dat de GGD houdt naar de lichamelijke en psychische gezondheid en leefsituatie van volwassenen in de regio. De GGD doet dit in opdracht van de gemeente, die deze gegevens nodig heeft bij het opstellen van beleid. Daarvoor viel afgelopen najaar bij ruim 26.000 volwassenen in de regio Midden-Nederland een vragenlijst van de GGD op de mat. 44% van deze groep vulde de vragenlijst(digitaal/schriftelijk) in en stuurde deze terug naar de GGD.**

#### *Psychische gezondheid*

Het onderzoek heeft veel gegevens opgeleverd. Zo gaven de cijfers aan dat depressie, angststoornissen en eenzaamheid veel voorkomen bij volwassenen. Ingrijpende negatieve gebeurtenissen zijn vaak de oorzaak van psychische problemen. Mensen met weinig persoonlijke competenties (zoals gebrek aan zelfvertrouwen, beperkte sociale vaardigheden en onvoldoende in staat om problemen op te lossen) weten deze tegenslagen nauwelijks op te vangen. 18% van de volwassenen in de regio Midden-Nederland heeft weinig persoonlijke competenties. Daarnaast geeft één op de acht aan psychisch ongezond te zijn en ruim een derde van de volwassenen heeft een matig tot hoog risico op een angststoornis of een depressie. Om een idee te krijgen waar dit mogelijk mee te maken heeft, is de respondent gevraagd op welke terreinen hij of zij problemen ervaart. Daaruit kwam naar voren dat de meeste volwassenen problemen ervaren met: financiën, werk/baan en de eigen ontwikkeling en ontplooiing. Ook eenzaamheid scoort hoog. Een derde van de volwassenen is matig tot (zeer)ernstig eenzaam. Opvallend voor de regio Midden-Nederland is dat eenzaamheid vaker bij mannen voorkomt dan bij vrouwen.

#### *Lichamelijke gezondheid*

Wat opviel uit het onderzoek was dat in regio Midden-Nederland ruim 91% zijn of haar gezondheid als (zeer) goed ervaart, ondanks dat bijna de helft van de volwassenen tenminste één chronische ziekte of langdurige aandoening heeft. Daarvan voelt één op de tien volwassenen zich sterk belemmerd. De meest genoemde aandoeningen zijn hoge bloeddruk en migraine. In het onderzoek was ook een diabetes risicotest opgenomen. Daaruit komt naar voren dat ruim de helft van de volwassenen een verhoogd tot hoog risico heeft op diabetes.

#### *Gezonde leefstijl*

Verbetering van de leefstijl (niet roken, bewegen, gezonde voeding en matig alcoholgebruik) kunnen het ontstaan van ziekten, maar ook het beloop van een reeds bestaande ziekte beïnvloeden (onder andere diabetes). Op het gebied van leefgewoonten laat het onderzoek zien dat het aantal volwassenen met overgewicht (42%) gelijk is gebleven vergeleken met het onderzoek van vier jaar geleden. Het overmatig gebruik

van alcohol geeft reden tot zorg; 11% drinkt onverantwoord veel alcohol. Dit betekent dat mannen gemiddeld drie glazen of meer per dag drinken en vrouwen twee glazen of meer per dag. Overmatig alcoholgebruik veroorzaakt veel negatieve effecten op de gezondheid.

Voor roken is er een gunstige ontwikkeling te zien. Ten opzichte van vier jaar geleden is het aantal rokende volwassenen afgenomen. Het rookverbod in de horeca (1 juli 2007) kan hier mogelijk een van de redenen van zijn.

#### *Mantelzorg*

Van de volwassenen geeft 13 procent vrijwillig en onbetaalde zorg aan echtgenoot, kinderen, familie of bureu. Deze zorg kan bestaan uit het huishouden doen, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer, geldzaken regelen, enzovoorts. Het onderzoek laat zien dat mantelzorgers de zorg als zwaar ervaren als de zorg gegeven wordt aan de partner of kinderen of vanwege geestelijke achteruitgang of psychische problemen.

#### *Verdere resultaten*

Naast de bovengenoemde resultaten geeft het onderzoek ook een beeld van het zorggebruik, opvoedingsondersteuning, het binnen- en buitenmilieu, de woonsituatie, aantal mensen met schulden en het aantal volwassenen dat te maken heeft (gehad) met huiselijk geweld. Alle resultaten staan uitgebreid gepresenteerd in het rapport 'Iedereen Gezond & Wel?!'. Dit rapport is te downloaden op de website [www.ggdmm.nl](http://www.ggdmm.nl)