

Panelonderzoek

Aan de panelleden zijn vragen gesteld over stress en energie. Op welke gebieden zij stress ervaren, of zij iets doen om stress te verminderen en wat juist energie oplevert.

6.706 mensen hebben de vragenlijst ingevuld (57%)

Uitkomsten onderzoek

Stress & energie

STRESS

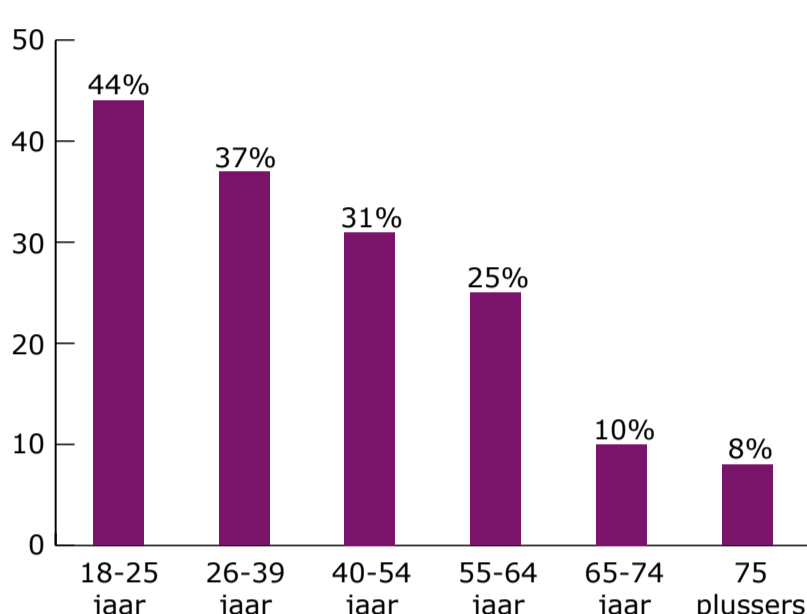
Wat is stress: Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond. Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren. Als stress te lang aanhoudt, te vaak voorkomt of te groot is, is er onvoldoende gelegenheid om tussentijds te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

21% heeft (heel) veel stress ervaren

34% beetje stress

45% (bijna) geen stress

(Heel) veel stress per leeftijdsgroep



Omgaan met stress

- Ik laat het op zijn beloop en hoop dat het vanzelf in de toekomst minder wordt (37%).
- Voor mijn gevoel heb ik geen keuze en kan ik niks aan de stress doen (21%).
- Ik zoek afleiding, bijvoorbeeld door te sporten (43%).
- Ik plan tijd in voor ontspanning, bijvoorbeeld een massage (21%).
- Ik mediteer/doe aan mindfulness (15%).
- Ik zoek steun in mijn geloof (11%).
- Ik maak keuzes in wat ik wel en niet doe (48%).
- Ik zoek steun bij familie/vrienden (35%).
- Ik probeer de oorzaak van de stress aan te pakken (29%).
- Ik zoek professionele hulp (18%).

Stress door:

coronamaatregelen



52%

gezondheid



44%

werk



48%

sociale contacten



35%

opvoeding/gezin



25%

Welke professionele hulp heeft u gezocht of zou u zoeken om met stress om te gaan?



Huisarts



Psycholoog



Fysiotherapeut



Anders, bijv. Praktijk ondersteuner huisarts, bedrijfsarts, bedrijfsmaatschappelijk werk etc.

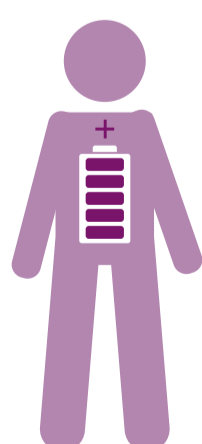
Wat is de belangrijkste reden dat u geen hulp heeft gezocht?

- Geen behoefte aan hulp (66%)
- Durf geen hulp te vragen (2%)
- Weet niet waar ik hulp zoeken moet (5%)
- Geen tijd nog gehad om hulp te zoeken (4%)
- Anders bijv. bang voor de kosten, ben zelf hulpverlener, bang dat de buurt erachter komt, te trots om hulp te zoeken, instanties kunnen niks doen of beroepen zich op corona etc. (24%)

ENERGIE

Heeft energie gekregen van:

- Werk (46%)
- Opvoeding/gezin (36%)
- Relatie (68%)
- Sociale contacten (88%)
- Hobby's (86%)
- Sport (65%)
- Vrijwilligerswerk (33%)
- Opleiding (12%)
- Geloof (20%)
- Groen/natuur (90%)
- Stilte (71%)
- Recreëren (74%)
- Vakantie/uitjes (79%)
- Sociale media/apps op mobiele telefoon (26%)



Tips voor anderen om energie te krijgen in het dagelijks leven:

Wind je niet op over situaties die je niet kunt beïnvloeden.

Dingen doen die je leuk vindt, soms is minder goed ook goed.

Probeer nieuwe dingen te ontdekken en te doen.

Doe waar je gelukkig van wordt.

Actief blijven.

Ga sporten of blijf bewegen.

Geniet ook van kleine dingen.

INWONERSPANEL

Het inwonerpanel telt circa 11.000 volwassenen uit de provincie Utrecht die een paar keer per jaar een digitale vragenlijst invullen voor de GGD. Vergeleken met de bevolking van regio Utrecht heeft het inwonerpanel een oververtegenwoordiging aan hoog opgeleiden. Jongeren zijn juist ondervertegenwoordigd. De resultaten van dit onderzoek kunnen daardoor niet zonder meer vertaald worden naar de gemiddelde inwoner, maar geven wel een goede indicatie.

Meer informatie over het inwonerspanel van GGD regio Utrecht vindt u op de website: www.panelggdru.nl. Voor vragen over dit onderzoek: onderzoek@ggdru.nl.