

# Factsheet Stress



Zoetermeer

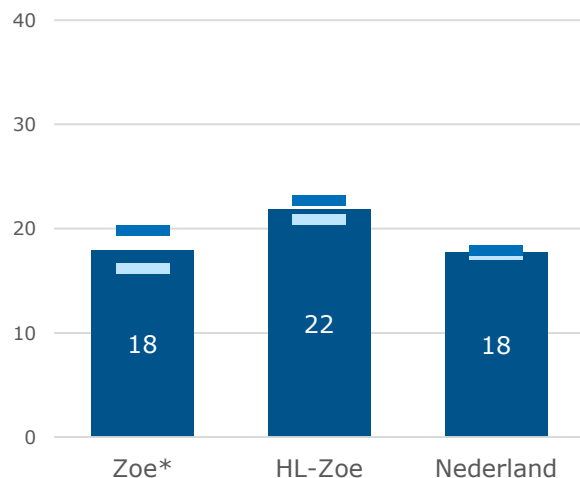


# Inhoud

- 1** Stress in Zoetermeer
- 2** Impact coronacrisis
- 3** Achtergrondkenmerken en risicogroepen – Haaglanden
- 4** Verdiepende analyses
- 5** Achtergrond en methode



## Stress

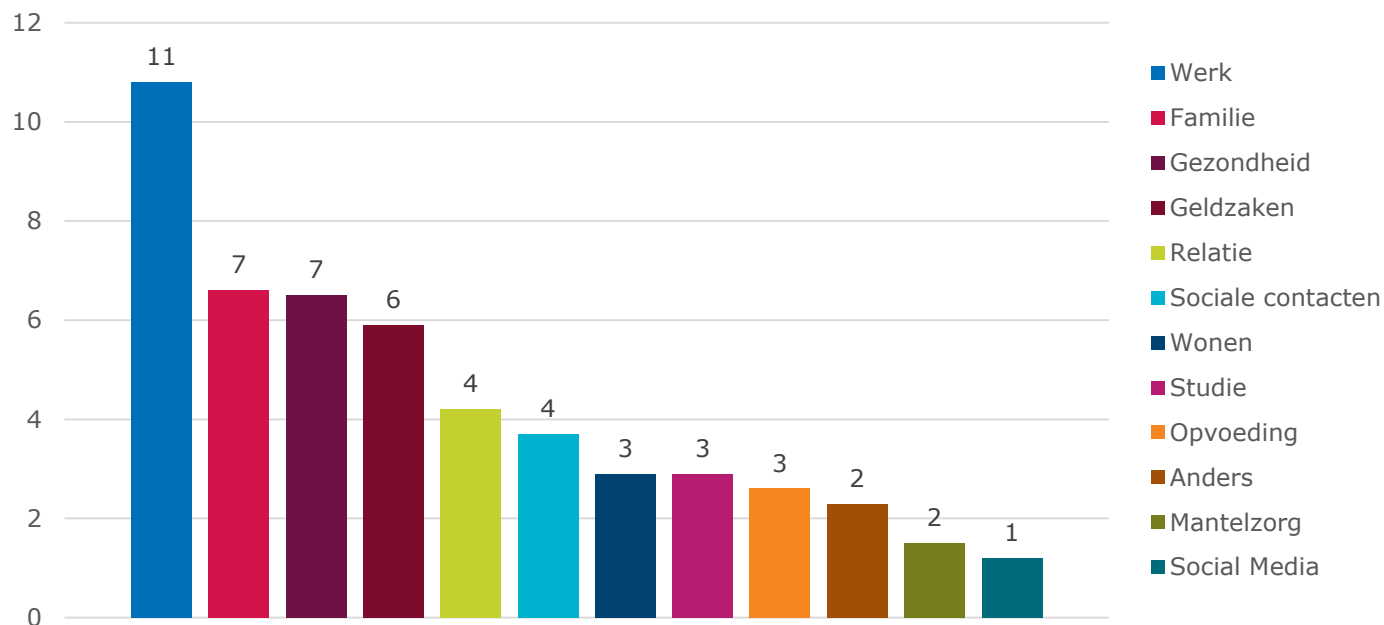


Percentage inwoners van 18 jaar en ouder dat (heel) veel stress ervaart. Zoetermeer (Zoe), Haaglanden (minus Zoetermeer), Nederland, 2020. De blauwe balken geven het 95%-betrouwbaarheidsinterval weer. Zie methode op p.8 voor uitleg.



Het percentage inwoners dat (heel) veel stress ervaart ligt in Zoetermeer lager dan in de rest van Haaglanden en is ongeveer gelijk aan Nederland.

## Stress per gebied



Percentage inwoners van 18 jaar en ouder dat (heel) veel stress ervaart per gebied. Zoetermeer, 2020.\*

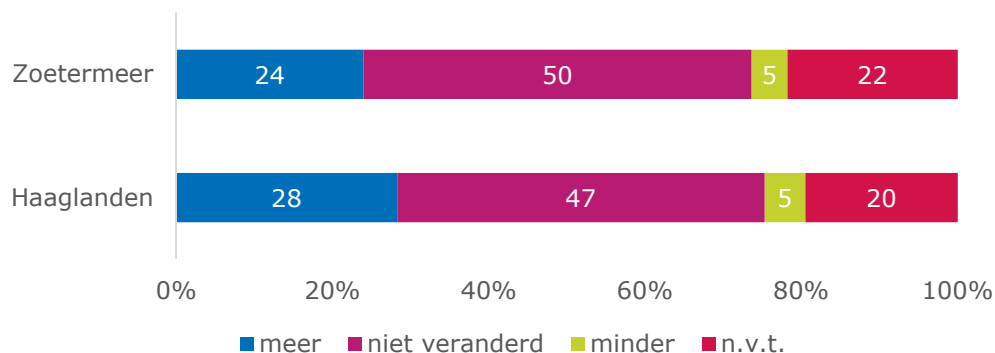
## Kernpunten

- Het percentage inwoners dat stress ervaart op een bepaald gebied is het hoogst voor werk, familie en gezondheid.
- Zo ervaart 11% van de inwoners in Zoetermeer (heel) veel stress op het gebied van werk. Voor zowel familie als gezondheid is dit 7%.

\*Staven met eenzelfde percentage, zijn soms toch verschillend in lengte door afronding van de decimalen.



## Impact coronacrisis op stress (Gezondheidsmeter 2020)



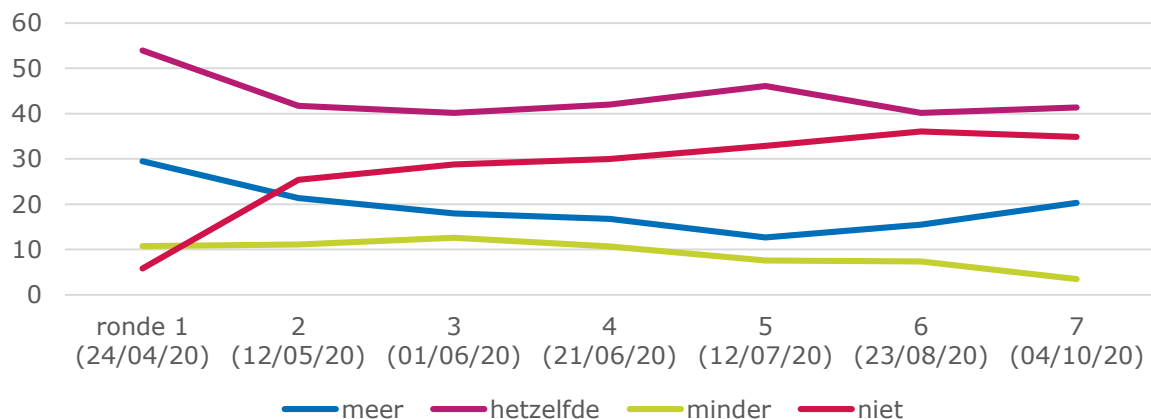
Percentage inwoners van 18 jaar en ouder dat meer, evenveel of minder stress ervaart door de coronacrisis. Zoetermeer, Haaglanden, 2020.



24%

Van de inwoners in Zoetermeer geeft aan meer stress te hebben door de coronacrisis

## Trend stress (Coronapanelonderzoek Haaglanden)



Percentage Haaglandse inwoners dat meer, evenveel, of minder stress ervaart vergeleken met voor de coronacrisis. Haaglanden, 2020.

## Kernpunten



Om een idee te geven van de impact van de coronacrisis op de ervaren stress worden hier twee figuren getoond. Stress is bij deze figuren anders nagevraagd dan in de rest van de factsheet. De cijfers geven echter wel een indicatie van de impact van de coronacrisis op stress.

## Gezondheidsmeter 2020:

In de Gezondheidsmeter 2020 is een vraag opgenomen om de impact van de coronacrisis op stress te meten: 'Geef voor de onderstaande onderwerpen [stress] aan hoe deze voor u veranderd zijn door de coronacrisis'. Deze vragenlijst is afgenomen in het najaar van 2020, ten tijde van een stijging van het aantal besmettingen, maar nog voor de strenge lockdown van 15 december 2020.

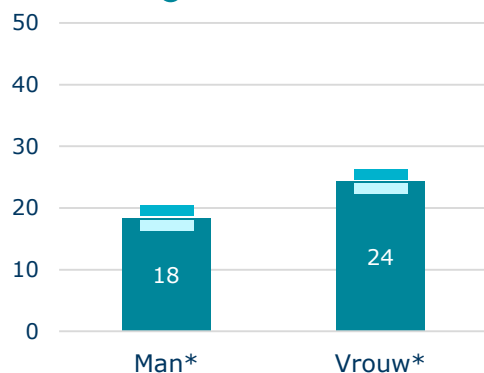
Bij relatief veel mensen die moeite hebben met rondkomen en die zich sociaal uitgesloten voelen is de ervaren stress toegenomen.

## Coronapanelonderzoek

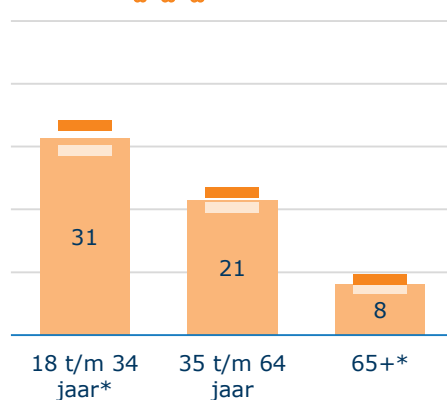
Het Coronapanelonderzoek loopt sinds april 2020. In dit onderzoek wordt er om de 3 tot 6 weken een vragenlijst afgenomen en wordt er ook gevraagd naar gevoelens van stress. In ronde 1 t/m 7 is de stelling 'Gestrest gevoeld afgelopen 7 dagen vergeleken met voor corona-maatregelen' uitgevraagd. Het percentage inwoners in Haaglanden dat meer stress ervaart lijkt groter tijdens perioden waarin de coronamaatregelen strenger zijn, maar lijkt zich daarna weer te herstellen.

\*Significant verschillend t.o.v. de rest van Haaglanden

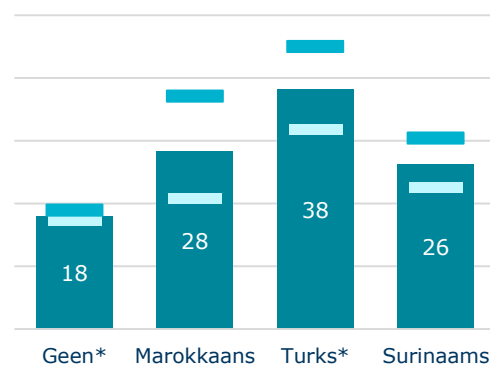
### Geslacht



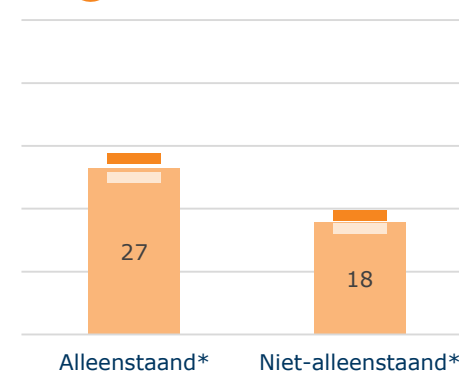
### Leeftijd



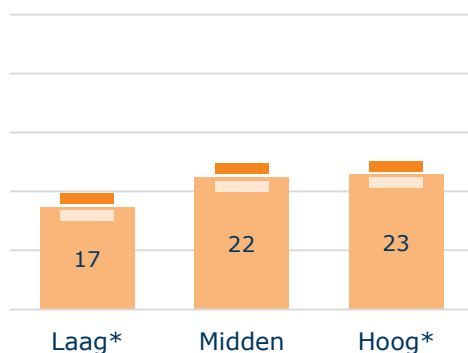
### Migratieachtergrond



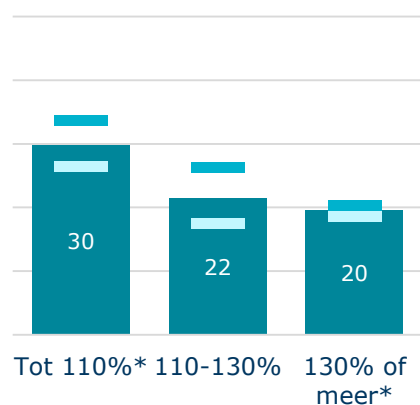
### Burgerlijke staat



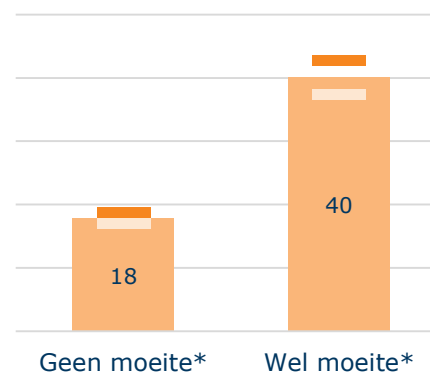
### Opleidingsniveau



### Inkomen



### Moeite met rondkomen



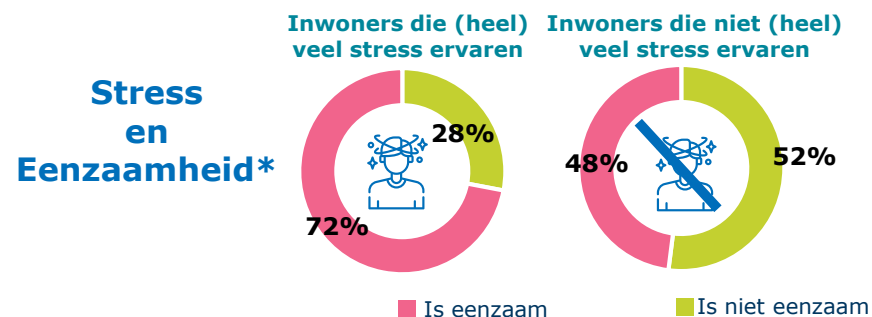
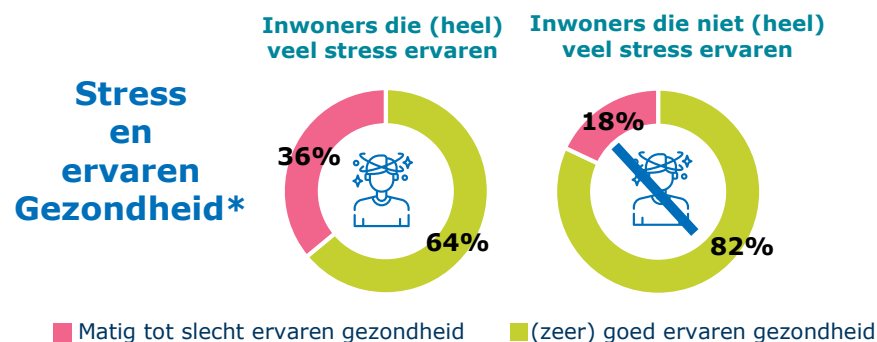
### Risicogroepen

- Vrouwen
- 18 t/m 34 jaar

- Marokkaanse, Turkse en Surinaamse migratieachtergrond
- Alleenstaanden

- Midden- en hoog opleidingsniveau
- Laag inkomen
- Moeite met rondkomen





### Stress en lichamelijke & psychosociale gezondheid



	Inwoners die (heel) veel stress ervaren	Inwoners die niet (heel) veel stress ervaren
<b>Risico op angst of depressie</b>		
Matig tot hoog risico op angst of depressie*	86	37
<b>Regie over eigen leven</b>		
Geen regie eigen leven*	22	6
<b>Sociale uitsluiting</b>		
Matig tot hoog sociaal uitgesloten*	20	5
<b>Chronische aandoeningen</b>		
Heeft één of meer chronische aandoeningen*	39	30
<b>Functionele beperking</b>		
Heeft minimaal één beperking met horen, zien of mobiliteit*	23	15

Percentages voor verschillende indicatoren voor Haaglandse inwoners die (heel) veel stress ervaren en inwoners die niet (heel) veel stress ervaren. Haaglanden, 2020.

\*Significant verschil tussen inwoners die (heel) veel stress ervaren en inwoners die niet (heel) veel stress ervaren.

### Kernpunten

- Bij deze verdiepende analyses is er gekeken naar verschillende indicatoren op het gebied van gezondheid en of er een verschil te zien is tussen Haaglandse inwoners die wel of niet (heel) veel stress ervaren.
- Inwoners die (heel) veel stress ervaren, hebben vaker een **slechtere ervaren gezondheid** en zijn **vaker eenzaam**. Ook scoren inwoners die (heel) veel stress ervaren ongunstig op het gebied van **lichamelijke en psychosociale gezondheid**.
- Bijv. van de inwoners die (heel) veel stress ervaren, heeft 86% een matig tot hoog risico op angst of depressie. Bij de inwoners die niet (heel) veel stress ervaren ligt dit percentage significant lager, namelijk op 37%.

## Stress en leefstijl



	Inwoners die (heel) veel stress ervaren	Inwoners die niet (heel) veel stress ervaren
<b>Overgewicht</b>		
Heeft overgewicht	45	47
<b>Voldoen aan beweegrichtlijnen</b>		
Voldoet niet aan de beweegrichtlijnen (150 minuten per week matig intensieve inspanning verspreid over diverse dagen en minstens twee maal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen)	51	50
<b>Roken</b>		
Rookt*	21	15
<b>Alcoholgebruik</b>		
Is overmatige drinker	13	14
<b>Slaap</b>		
Staat doordeweeks niet uitgerust op*	34	13

## Stress en leefomgeving



	Inwoners die (heel) veel stress ervaren	Inwoners die niet (heel) veel stress ervaren
<b>Tevredenheid woning</b>		
Niet tevreden met woning*	18	7
<b>Tevredenheid woonomgeving</b>		
Niet tevreden met woonomgeving*	22	10
<b>Groen</b>		
Onvoldoende groen*	39	29

Percentages voor verschillende indicatoren voor Haaglandse inwoners die (heel) veel stress ervaren en inwoners die niet (heel) veel stress ervaren. Haaglanden, 2020.

\*Significant verschil tussen inwoners die (heel) veel stress ervaren en inwoners die niet (heel) veel stress ervaren.

## Kernpunten



- Bij deze verdiepende analyses is er gekeken naar verschillende indicatoren op het gebied van leefstijl en leefomgeving en of hier een verschil te zien is tussen Haaglandse inwoners die wel of niet (heel) veel stress ervaren.
- Op het gebied van **leefstijl** ligt het percentage **rokers** hoger bij inwoners die (heel) veel stress hebben in vergelijking met inwoners die niet (heel) veel stress hebben. Bovendien ligt het percentage dat **doordeweeks niet uitgerust opstaat hoger**. Er is geen verschil te zien in het percentage met overgewicht, het percentage dat niet voldoet aan de beweegrichtlijn en het percentage overmatige drinkers.
- Op het gebied van **leefomgeving** scoren inwoners die (heel) veel stress hebben ongunstig. Zo zijn de inwoners die (heel) veel stress hebben **vaker ontevreden met hun woning** en met hun **woonomgeving**. Bovendien zijn ze vaker van mening dat er **onvoldoende groen in de buurt** is.



## Achtergrond

Stress hoort bij het leven en een gezonde dosis stress is zelfs noodzakelijk om goed te kunnen functioneren. Stress kan helpen om te reageren op bedreigende situaties, creatief te zijn en topprestaties te leveren. Regelmatige blootstelling aan een hanteerbare dosis stress maakt mensen weerbaarder en houdt het lichaam en brein in topconditie. Als de stress echter hevig is en langdurig aanhoudt, spreken we van chronische stress. Chronische stress kan fysieke, mentale, emotionele en gedragsmatige problemen veroorzaken en zelfs levensbedreigend zijn.<sup>1-2</sup>

### Referenties

1. Segerstrom SC, Miller GE. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. Psychol Bull. 2004;130(4):601-630.
2. Compennolle, T.H.L. Stress, Vriend en Vijand. 5e druk. Schiedam: Scriptum; 2006.

## Methode



De cijfers in deze factsheet zijn afkomstig van de Gezondheidsmeter 2020. Dit is een landelijk onderzoek dat eens in de vier jaar wordt uitgevoerd door alle GGD'en in samenwerking met het CBS en RIVM. Meer informatie over dit onderzoek is te vinden op de [Gezondheidsgids](#) Haaglanden.

Het onderzoek is uitgezet onder een steekproef van inwoners van Haaglanden. Er is dan altijd sprake van een mate van onzekerheid rond het gemeten gemiddelde. In deze factsheet wordt daarom niet alleen het gemiddelde getoond, maar ook het 95%-betrouwbaarheidsinterval (95%-BI). Het 95%-BI is een interval waar binnen men verwacht dat de werkelijke waarde ligt: stel het onderzoek wordt 100 keer herhaald, dan wordt verwacht dat het gemeten gemiddelde 95x binnen het interval valt. Hoe kleiner het interval is, hoe preciezer de schatting van de werkelijke waarde is. Het 95%-BI wordt kleiner naarmate het aantal respondenten die de vraag beantwoordt groter is. Om te bepalen of een verschil tussen twee waarden een werkelijk verschil betreft (geen toeval) is het mogelijk om een statistische toets uit te voeren. In deze factsheet doen we dit door het vergelijken van 95%-betrouwbaarheidsintervallen\*. Significante verschillen worden aangegeven met een sterretje. Naast significantie dient altijd te worden beschouwd of gevonden verschillen ook relevante verschillen zijn.

*\* Bij het gebruiken van deze methode bestaat er een kans dat bij hele kleine verschillen deze als niet significant worden bestempeld terwijl ze dit wel zijn.*





# Colofon

Deze factsheet is een uitgave van:

Afdeling Epidemiologie  
GGD Haaglanden  
Postbus 16130  
2500 BC Den Haag  
Tel: 088-355 01 00  
[www.gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl](http://www.gezondheidsgids.ggdhaaglanden.nl)

Overname van gegevens is toegestaan, mits voorzien van duidelijke bronvermelding.

Mocht u vragen en/of opmerkingen hebben over deze cijfers, dan kunt u contact opnemen met afdeling Epidemiologie van GGD Haaglanden op: **[gezondheidsgids@ggdhaaglanden.nl](mailto:gezondheidsgids@ggdhaaglanden.nl)**

Gepubliceerd op 14 februari 2022

