

GEZOND LEVEN

Ervaringen van Utrechters in een kwetsbare situatie met gezond leven, hun gezondheid en corona





meetellen
UTRECHT



Gemeente Utrecht

de omslag
zinnvolle zaken



RAPPORTAGE

GEZOND LEVEN

Ervaringen van Utrechters in een
kwetsbare situatie met gezond
leven, hun gezondheid en corona



PEILING 9
September 2021

meetellen
UTRECHT



Wie deden mee aan het onderzoek?

- 131 panelleden vulden de vragenlijst in
- 21 panelleden zijn geïnterviewd



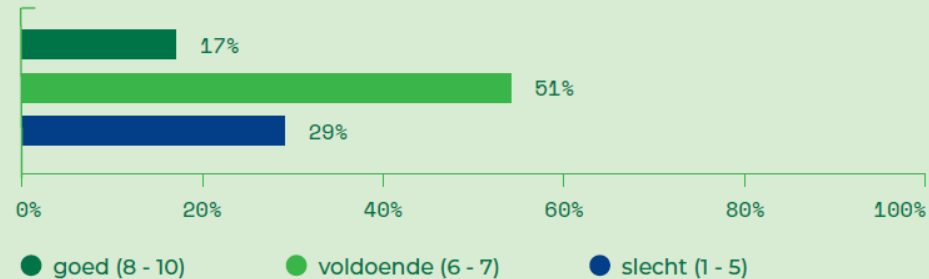
- 29% heeft een migratieachtergrond
- 5% was dakloos in de afgelopen drie maanden

Psychische gezondheid

Psychische gezondheid

- Driekwart van de panelleden heeft één of meer chronische (lichamelijke en/of psychische) aandoeningen of ziekten
 - Psychisch: o.a. depressieve klachten, PTSS, autisme, borderline
- 29% van de panelleden voelt zich slecht in hun vel
- Bijna de helft van de panelleden voelt zich angstiger of depressiever door de coronacrisis

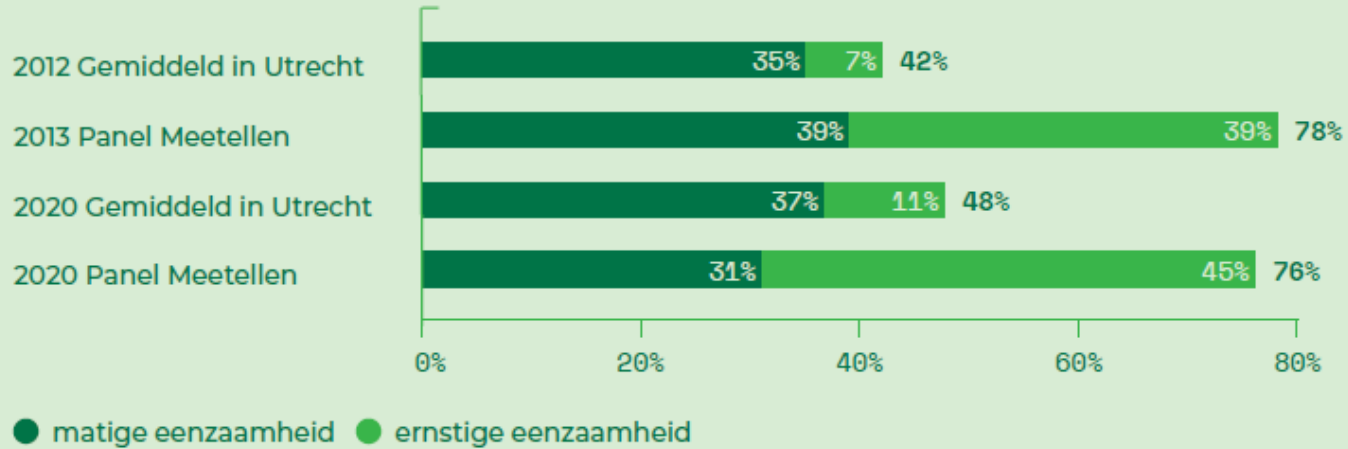
HOE ZIT JIJ IN JE VEL? Rapportcijfer van 1 tot 10



Eenzaamheid

Eenzaamheid

MATIGE EN ERNSTIGE EENZAAMHEID

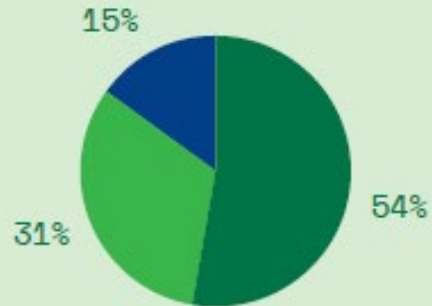


- 54% van de panelleden voelt zich eenzamer door de coronacrisis

'Door de corona ben ik ook nog veel eenzamer geworden. Deze week heb ik alle avonden in mijn eentje gezeten. Het is verschrikkelijk hier in mijn eentje. Niet enkel een avond hoor, ook niet twee avonden, zelfs niet drieavonden maar vijf avonden op een rij alleen zitten, het is verschrikkelijk.'

Sociale steun

ALS IK EEN KEER ZIEK BEN, ZIJN ER VOLDOENDE MENSEN IN MIJN OMGEVING
DIE MIJ WILLEN OF KUNNEN HELPEN



● ja ● nee ● weet ik niet

Aanbeveling

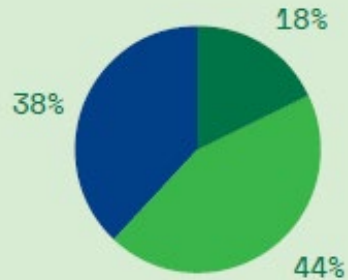
Investeer in passend aanbod om gevoelens van
eenzaamheid te verminderen



Stress

Stress

HEB JE IN DE AFGELOPEN 4 WEKEN LAST GEHAD VAN STRESS?



● nee, (bijna) niet ● ja, een beetje ● ja (heel) veel

WAARDOOR	ERVAAR	JE	%
STRESS?			

De corona crisis	52
------------------	----

Gezondheid	45
------------	----

Slechte nachtrust/slaap	42
-------------------------	----

Geldzaken	30
-----------	----

Woonomgeving	26
--------------	----

Familie en/of vrienden	26
------------------------	----

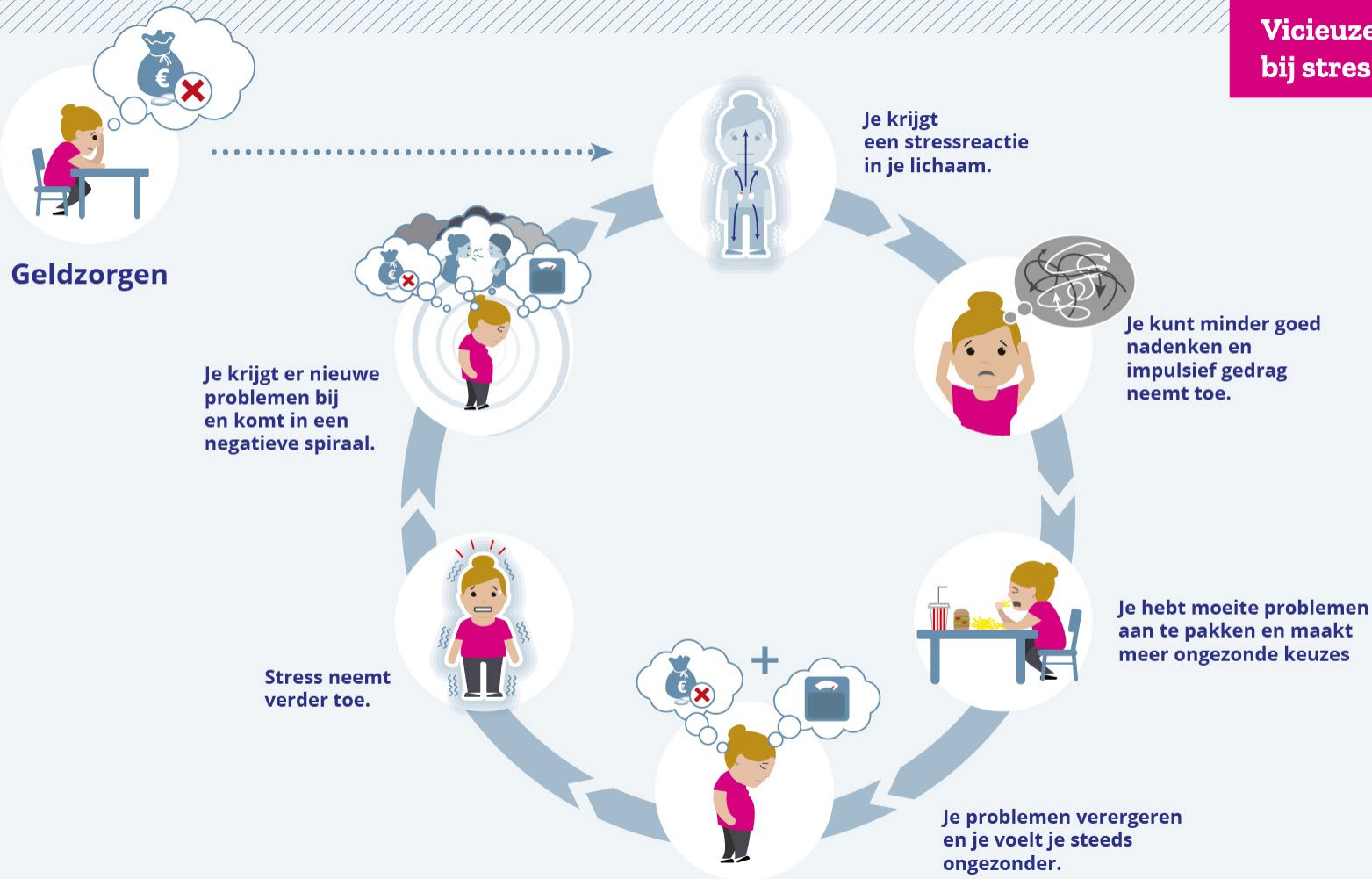
'Die financiële onzekerheid omdat ik én geen uitkering heb én geen werk [...] ja dat kan af en toe wat stress opleveren.'

Aanbeveling

Ondersteun Utrechters in een kwetsbare
situatie in het verminderen van en omgaan
met stress



Vicieuze cirkel bij stress



Gevolgen van chronische stress

Fysiek



Hart- en
vaatziekten



Diabetes



Obesitas



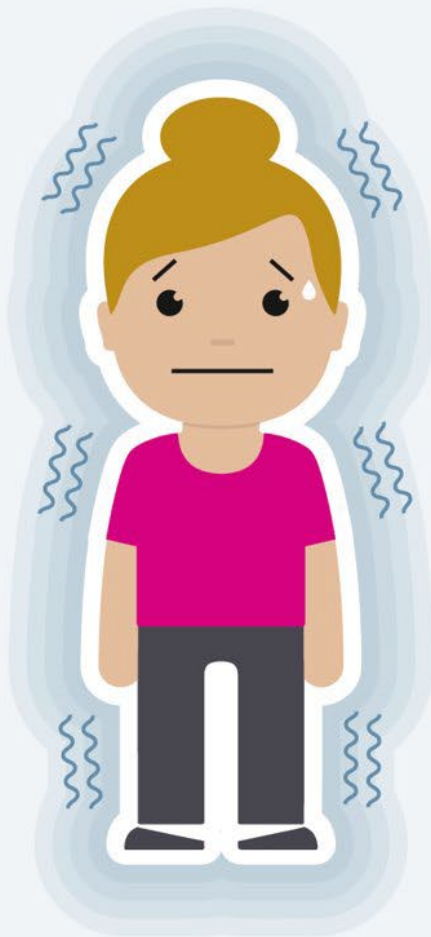
Vroegtijdige
veroudering
(DNA verandert)



Verminderde
vruchtbaarheid



Afweersysteem
vermindert



Cognitief



Concentratie
problemen



Minder goed
geheugen



Impulsief
gedrag



Moeite met plannen
en organiseren



Moeite met emoties
reguleren

Mentaal



VERSLAVING



DEPRESSIE



ANGST



ALZHEIMER

Actieonderzoek in drie wijken

Wat werkt wel? Aansluiten bij behoeften

- Samen zoeken naar oplossingen
- Pilot: buurtbewoners die zelfde ervaringen delen en die kunnen luisteren en doorverwijzen naar mensen met stress
- Handvatten/tools voor Rust in je Hoofd

Uitdagingen

Stress als onderdeel van het systeem

- Stress als maatschappelijk probleem, geen individueel probleem
- Randvoorwaarden voor betere samenwerking tussen buurtteams/gemeente/eerstelijin: gebrek aan tijd, geld, kennis, personeelwisselingen, hoe kunnen we daar wat aan doen?

Stress Sensitief Werken – Gemeente Utrecht

De impact van zorgen en stress

Zorgen en stress werken bij iedereen anders uit. Op deze plaat staan voorbeelden van wat zorgen en stress met je kunnen doen. Naast deze voorbeelden zijn er ook nog allerlei andere veel voorkomende reacties.



Aanpak stress bij Utrechters

(ERG) VEEL
STRESS BIJ...



VOLWASSENEN UTRECHT PANEL MEETELLEN

- Werkgroep Stress Sensitief Werken begin 2021
- Zelfde aanpak bij verschillende organisaties



Nu en later



- Trainersgroep opgeleid tussen 2021 en juni 2022
- Eerste half jaar 2022 eerste 'proeftrainingen' gegeven aan professionals
- Tweede helft 2022 en 2023 training geven aan zo veel mogelijk professionals met contact Utrechters

- Wensen:
 - Meer organisaties en organisatieonderdelen trainen in Utrecht
 - (Meer/beter toegankelijke) cursussen 'omgaan met stress' voor Utrechters?

meetellen
UTRECHT

BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT!

