

Vrouwen, laagopgeleiden en 75-plussers hebben de meeste psychische problemen

Het CBS brengt stelselmatig de geestelijke ongezondheid van Nederland in kaart. Uit het jongste rapport blijkt dat onder vrouwen, laagopgeleiden en 75-plussers de meeste psychische problemen voorkomen. Getrouwde mensen zijn er geestelijk gezonder aan toe dan mensen die geen echtgenoot hebben. Jongeren tussen de 18 en 25 zijn geestelijk het meest gezond.

Door Irene Muller-Schoof | Foto's iStockphoto

► Het CBS verzamelt informatie over de geestelijke ongezondheid van de Nederlandse bevolking boven de 18 jaar. Woordvoester Chantal Melder geeft aan dat de metingen gedaan zijn onder mensen die niet in een instelling

wonen. Ouderen in verzorgingstehuizen of jongeren in gevangenissen worden dus niet meegenomen in het onderzoek. Toch geeft het onderzoek ook voor de activiteitenbegeleiding een aardige inkijk in de status van de geestelijke

gezondheid van de Nederlanders. Deze kennis kan behulpzaam zijn bij het signaleren en voorkomen van depressies en ander psychisch leed.

In de periode 2001-2009 had gemiddeld bijna 14 procent van de volwassen Nederlanders psychische klachten. Het merendeel van de mensen met psychische klachten is in lichte mate geestelijk ongezond (9,6 procent); 2,5 procent heeft last van matige en 1,6 procent van ernstige psychische klachten. Bij bepaalde groepen is de aanwezigheid van psychische klachten relatief hoog. Bij ouderen boven de 75 zijn de problemen het grootst: bijna 19 procent kampt met psychische problemen. Vrouwen blijken een minder goede geestelijke gezondheid te hebben dan mannen. Terwijl van de vrouwen één op de zes klachten had, was dat voor mannen één op de tien. Bij de vrouwen zijn psychische klachten voornamelijk te vinden bij de oudere leeftijdsgroepen. Onder mannen komen

Symptomen van een depressie

Een depressie kan zich op veel verschillende manieren uiten. Een paar belangrijke symptomen zijn:

- Aanhoudende somberheid.
- Interesseverlies.
- Slechte eetlust en gewichtsverlies.
- Slapeloosheid, overmatig slapen en moeheid.
- Gering gevoel van eigenwaarde.
- Aandachts- en concentratiestoornissen en geheugenproblemen.
- Besluiteloosheid en piekeren.
- Doodsverlangens.
- Soms rusteloosheid, boosheid en snel geïrriteerd raken.
- Soms wanen en psychotische verschijnselen.

Bij ouderen staat vermoeidheid vaak voorop. Men krijgt problemen met denken en zich concentreren, wat weer leidt tot vergeetachtigheid. Hierdoor denkt men soms eerder aan dementie dan aan depressie. Depressiviteit bij ouderen kan zich ook uiten in lichamelijke klachten, zoals buikklachten of pijn.



psychische problemen het meest voor boven de 75 jaar, maar ook zijn er wat meer mannen met psychische klachten in de groep tussen de 45 en 55 jaar.

Verder blijkt uit het onderzoek dat lager opgeleiden vaker psychische klachten hebben: bijna 24 procent van de mensen die alleen basisonderwijs gevolgd hebben kampen met psychische problemen.

Relaties en andere factoren

Andere interessante feiten uit het onderzoek gaan over relaties.

Mensen die getrouwd zijn hebben een betere geestelijke gezondheid dan mensen zonder echtgenoot. Opvallend is dat gescheiden mensen het slechtst af zijn. Na scheiding heeft 22 procent psychische klachten en na het overlijden van een partner minder dan 19 procent. Kijkend naar de samenstel-

ling van een huishouding valt op dat de meeste psychische klachten voorkomen bij leden van een eenoudergezin (bijna 25 procent), gevolgd door degenen die een eenpersoonshuishouden runnen (circa 22 procent). Het gezondst zijn degenen die samenwonen en thuiswonende kinderen hebben. Van hen heeft minder dan 11 procent last van psychische klachten. Ook maakt het nogal uit of je veel of weinig contact hebt met je vrienden of familie. Mensen die zelden tot geen contact hebben, hebben veruit het meeste last van psychische klachten. Het gaat hierbij om ruim 30 procent. Allochtone Nederlanders van Turkse of Marokkaanse herkomst hebben veel meer last van geestelijke ongezondheid dan autochtone Nederlanders. Bij de eerste groep ligt het aantal boven de 30

procent, voor de autochtone Nederlanders rond de 12 procent. Dit verschil is voor een deel te verklaren door het lage opleidingsniveau en lage inkomen van de eerste groep. Met betrekking tot het geloof kampt 33 procent van de moslims met een minder goede geestelijke gezondheid. Rooms-katholieken zijn op geestelijk vlak even gezond als mensen die aangeven niet religieus te zijn: in beide groepen komt ruim 13 procent geestelijk ongezonden voor. Arbeidsongeschikte mensen hebben veruit de meeste psychische klachten: ruim 40 procent, gevolgd door werklozen met 24 procent.

Trend

Tussen 2001 en 2009 is de geestelijke gezondheid van Nederlanders verbeterd, blijkt uit het rapport. In 2001 had nog ruim 15 procent van

de volwassen Nederlanders te maken met een minder goede geestelijke gezondheid, in 2009 daalde dit naar minder dan 14 procent. De daling vond voornamelijk plaats onder vrouwen. Het aantal vrouwen met psychische klachten is afgenomen van 19 procent in 2001 naar ruim 16 procent in 2009. Bij de mannen deed zich geen opvallende verandering voor. Psychische klachten, zoals depressie of angststoornissen, staan wereldwijd in de top vier van meest voorkomende ziekten. Ook in Nederland is dat het geval, waarbij men vermoedt dat het probleem nog onderschat wordt. Die onderschatting komt enerzijds doordat artsen niet alle klachten herkennen en anderzijds doordat niet iedereen met klachten hulp zoekt.

Psychische ongezondheid

Uit het rapport blijkt dat sommige groepen mensen meer risico lopen om psychische klachten te ontwikkelen dan andere. Daarbij speelt een aantal factoren een rol, die elkaar ook nog kunnen beïnvloeden. Depressies hebben niet één duidelijke oorzaak, maar ontstaan door een combinatie van biologische-, sociale- en psychische factoren. De belangrijkste biologische factor is erfelijkheid. In sommige families komen depressies vaker voor dan in andere. De belangrijkste sociale factoren zijn verdrietige of schokkende gebeurtenissen, zoals bijvoorbeeld een scheiding of het overlijden van een partner, of een ingrijpende gebeurtenis als een verhuizing. De kans op psychische klachten is vooral groot wanneer mensen hun oude sociale contacten moeten missen of niet kunnen wennen aan hun nieuwe

omgeving. Voor de activiteitenbegeleiding in de ouderenzorg kan dit een belangrijk moment zijn om alert te observeren, omdat ouderen die naar een verzorgingshuis verhuizen nogal eens in een depressie raken. Psychische factoren zijn bijvoorbeeld de vaardigheid om problemen op te lossen, sociale weerbaarheid, faalangst, moeite om steun te vragen, perfectionisme of negatief denken. Het is een ingewikkeld samenspel van al deze factoren of zich wel of geen psychische problemen ontwikkelen bij een bepaalde levensgebeurtenis. Wanneer iemand psychische klachten heeft dan kan dat verstrekende gevolgen hebben voor die persoon. De kwaliteit van leven neemt af met 42 procent, zo blijkt uit een ander onderzoek. Men heeft veel moeite om te blijven functioneren. Een depressie is soms moeilijk te herkennen, en dat kan voor onnodig veel leed zorgen.

Signaleren en verwijzen

Een depressie is goed te behandelen bij tijdige herkenning. Als AB'er kun je hierbij een rol spelen. Je kent je cliënten goed en je kunt goed beroepsmatig observeren. Belangrijk is om de risicofactoren van een depressie uit het CBS-rapport te kennen, symptomen van psychische problemen te herkennen (zie kader), te weten welke (zelf)hulpmogelijkheden er zijn en hier ook daadkrachtig naar door te verwijzen.

Wetenschappelijk is bewezen dat een combinatie van interventies goed werkt om depressies te voorkomen. Denk hierbij aan het meer aangaan van sociale contacten, plezierige activiteiten, regelmatig intensief bewegen, versterken van zelfvertrouwen, kleine successen



waarden en inzicht krijgen in eigen gedrag en gevoelens. Toevallig of niet, maar al deze interventies liggen op het werkveld van de activiteitenbegeleiding. Kortom, activiteitenbegeleiding leidt tot een betere geestelijke gezondheid van Nederland. ◀

Voor meer informatie:

www.CBS.nl: Geestelijke ongezondheid in Nederland in kaart gebracht, Marian Driessen (januari 2011).

www.depressiecentrum.nl, algemene informatie over depressie.

www.trimbos.nl, algemene info over depressie en over preventie van een depressie.

www.stichtingpandora.nl, informatie over psychische en psychiatrische problemen

Met dank aan Chantal Melser, woordvoerder CBS.