



# Mentale fitheid

*Resultaten nulmeting*

Januari 2025





# MANAGEMENT SAMENVATTING BIJ DASHBOARD

KLIK [HIER](#) OM NAAR HET DASHBOARD TE GAAN

## MENTALE FITHEID

- ▶ Inwoners van Kampen, Bergen (LB), Eindhoven, Gennepe, Horst aan de Maas, Mook en Middelaar, Venray en Venlo beoordelen hun mentale fitheid gemiddeld met een 7,7. Dit wijst erop dat men zich over het algemeen mentaal goed voelt. Toch geeft 13% van de inwoners een onvoldoende (1-5) voor de eigen mentale fitheid.
  - ▶ Jongvolwassenen beoordelen hun algemene fitheid over het algemeen lager (6,9), dan middelbaren (7,4) en ouderen (8,0).
  - ▶ Personen met een van de volgende opleidingsniveaus: basisonderwijs, vmbo-b/k, mbo1, vmbo-g/t, havo-, vwo-onderbouw, mbo2, mbo3 en mbo4 beoordelen hun algemene fitheid over het algemeen iets lager (7,4), dan personen met de opleidingsniveaus: havo, vwo, hbo-bachelor, wo-bachelor, hbo-master, wo-master, doctor (7,9).

## HULPVRAAG

- ▶ Wanneer inwoners willen werken aan hun mentale fitheid, wenden zij zich het vaakst tot hun eigen sociale omgeving (47%). Zorgverleners worden als tweede optie genoemd (32%).
  - ▶ Ook als men bekend is met de website [Evie.nl/destapnaargezonder.nl](https://www.evie.nl/destapnaargezonder.nl) kloppen inwoners als eerste aan bij ofwel de eigen sociale omgeving (40%) ofwel bij zorgverleners (39%).
  - ▶ Inwoners met thuiswonende kinderen zijn geneigd om als eerste aan te kloppen bij de eigen sociale omgeving (50%), gevolgd door zorgverleners (28%). Inwoners zonder (thuiswonende) kinderen kloppen eerder aan bij zorgverleners (36%), maar ook daar geldt dat zij als eerste aankloppen bij de eigen sociale omgeving (44%).



# MANAGEMENT SAMENVATTING BIJ DASHBOARD

KLIK [HIER](#) OM NAAR HET DASHBOARD TE GAAN

## BEKENDHEID ZELFHULPPROGRAMMA'S EN WEBSITE

- ▶ Uit de resultaten blijkt dat de bekendheid met online zelfhulpprogramma's onder de inwoners nagenoeg gelijk verdeeld is: 44% van de respondenten geeft aan niet bekend te zijn met deze programma's, terwijl 46% aangeeft er wel eens van gehoord te hebben of deze te gebruiken. Binnen verschillende groepen zijn echter verschillen zichtbaar:
  - ▶ **Thuisituatie**
    - ▶ Alleenstaanden met thuiswonende kinderen blijken vaker bekend te zijn met online zelfhulpprogramma's dan inwoners met andere thuisituaties.
    - ▶ Onder samenwonenden zonder thuiswonende kinderen is de bekendheid beperkter: de helft van deze groep heeft nog nooit van dergelijke programma's gehoord.
  - ▶ **Leeftijd**
    - ▶ Bovenstaande kan ook samenhangen, of juist voortvloeien uit hierna genoemde bevinding. Ouderen van 65 jaar en ouder zijn minder bekend met online zelfhulpprogramma's. In deze leeftijdsgroep geeft 51% aan hier niet mee bekend te zijn. Bij jongere leeftijdsgroepen (39 jaar of jonger en 40 t/m 64 jaar) ligt dit aantal lager met een percentage van 42%.
  - ▶ **Opleidingsniveau**
    - ▶ Inwoners met een opleidingsachtergrond in havo, vwo, hbo/wo-bachelor, hbo/wo-master en doctoraal zijn beter bekend met online zelfhulp: maar liefst 60% van hen heeft hier weleens van gehoord of maakt er gebruik van.
    - ▶ Inwoners met een opleidingsachtergrond in het basisonderwijs, vmbo, havo/vwo onderbouw, mbo2, mbo3 en mbo4 kennen daarentegen online zelfhulpprogramma's vaker niet; hier geldt dat ongeveer de helft aangeeft geen bekendheid te hebben met deze programma's.
- ▶ Zeker 8 op de 10 inwoners kent de website **Evie.nl/destapnaargezonder.nl** niet. Tussen groepen inwoners met verschillende achtergronden (leeftijd, opleidingsniveau, woonplaats, thuisituatie) zit hier niet of nauwelijks verschil in.



# MANAGEMENT SAMENVATTING BIJ DASHBOARD

KLIK [HIER](#) OM NAAR HET DASHBOARD TE GAAN

## STELLINGEN EN ROL GEMEENTE

- ▶ **Eigen verantwoordelijkheid:** zeker 8 op de 10 inwoners vindt het hun eigen verantwoordelijkheid om mentaal fit te blijven of te worden.
- ▶ **Zelf oplossingen zoeken:** 78% geeft aan eerst zelf naar een oplossing te zoeken voordat zij een zorgverlener inschakelen.
- ▶ **Sociale steun:** 8 op de 10 inwoners voelt zich voldoende gesteund door vrienden, familie of kennissen wanneer zij ondersteuning nodig hebben.
- ▶ **Betrouwbare informatie:** zeker 4 op de 10 inwoners weet waar zij betrouwbare informatie of hulp kunnen vinden, terwijl een kwart dit niet weet.
  - ▶ Wanneer inwoners bekend zijn met de website **Evie.nl/destapnaargezonder.nl** geven zij vaker aan dat zij weten waar zij betrouwbare informatie of hulp kunnen vinden; 72% is die mening toebedeeld. Dit laat zien dat deze websites bijdragen aan een betrouwbare informatievoorziening rondom mentale fitheid.
- ▶ **Rol van de gemeente:** Zeker de helft van de inwoners vindt dat de gemeente inwoners actief moet informeren over beschikbare ondersteuning **vóórd**at zij hulp nodig hebben. Daarnaast vindt 4 op de 10 dat de gemeente inwoners actief moet wijzen op hulp **op het moment** dat dit nodig is.

Inwoners van de deelnemende gemeenten beoordelen hun mentale fitheid over het algemeen positief. Toch zijn er verschillen tussen groepen: jongvolwassenen en inwoners met een praktische opleidingsachtergrond beoordelen hun mentale fitheid vaker lager. Bij mentale uitdagingen zoeken inwoners vooral steun in hun eigen sociale omgeving, gevolgd door zorgverleners.

Hoewel inwoners regelmatig steun ontvangen vanuit hun netwerk, zien velen ook een actieve rol voor de gemeente in het vroegtijdig informeren rondom mentale fitheid. Dit is des te belangrijker, omdat veel inwoners onvoldoende bekend zijn met online zelfhulpprogramma's en bovendien nauwelijks bekend zijn met websites als Evie.nl of destapnaargezonder.nl.

Inwoners die wél bekend zijn met deze websites geven vaker aan te weten waar zij betrouwbare informatie of hulp kunnen vinden, wat het belang van deze platforms voor de informatievoorziening rondom mentale fitheid onderstreept. Met name jongere volwassenen (jonger dan 64 jaar) en hoger opgeleiden zijn vaker bekend met of maken vaker gebruik van online zelfhulpprogramma's, maar er is nog ruimte voor groei in bewustwording en toegankelijkheid voor een bredere doelgroep.

In een samenleving waarin mentale druk toeneemt, onderstreept dit onderzoek het belang van toegankelijke informatie en proactieve ondersteuning door de gemeente. Een gerichte focus op kwetsbare groepen, zoals jongvolwassenen, praktisch opgeleiden en ouderen, is daarbij cruciaal om de mentale fitheid binnen de hele gemeenschap te versterken.



# RESPONSVERANTWOORDING

## METHODIEK

- ▶ Het onderzoek is online uitgevoerd, waarbij leden van onze verschillende Tip-Burgerpanels zijn uitgenodigd. Een Tip-Burgerpanel is een online platform waar inwoners hun mening, ideeën en advies kunnen geven over onderwerpen die belangrijk zijn voor hen. De informatie die we zo verzamelen, helpt om betere beslissingen te maken.
  - ▶ Aan de leden van TipBergen, TipGennep, TipMookenMiddelaar, TipKampen, TipVenray en TipVenlo is op 29 oktober 2024 een e-mail gestuurd met een link naar de online raadpleging. De leden van TipEindhoven en TipHorstaandeMaas zijn op 9 december 2024 uitgenodigd. Niet responderende panelleden hebben op 23 november (TipBergen, TipGennep, TipMookenMiddelaar, TipKampen, TipVenray, TipVenlo ) en 16 december 2024 (TipEindhoven, TipHorstaandeMaas) een herinnering gekregen.
- ▶ Alle respondenten hebben de vragenlijst anoniem ingevuld.

## RESPONS

In totaal hebben n=1.667 inwoners uit Bergen (L), Eindhoven, Gennep, Horst aan de Maas, Mook en Middelaar, Kampen, Venray en Venlo aan het onderzoek deelgenomen. De maximale foutmarge bij deze steekproefgrootte bedraagt ±2% (bij een betrouwbaarheidsniveau van 95%)\*.

Om de resultaten van het onderzoek representatief te maken voor alle inwoners van de hierboven genoemde gemeentes zijn deze herwogen naar de populatieverhoudingen voor wat betreft de variabelen leeftijd en geslacht. In nevenstaande tabellen zijn de details voor de respons- en populatieverhoudingen van deze demografische kenmerken weergegeven.

Leeftijd	Populatie (%)	Respons (%)	Respons (n)
39 jaar of jonger	39,1	5,9	98
40 t/m 64 jaar	37,8	40,7	680
65 jaar of ouder	23,2	53,3	890
Onbekend		0,1	1

Geslacht	Populatie inwoners (%)	Respons (%)	Respons (n)
Man	50,9	58,5	976
Vrouw	49,1	40,3	673
Onbekend		0,8	14