

ONDER EMBARGO –NIET TER PUBLICATIE VOOR 7 MEI

Persbericht

Nieuwe cijfers: neerslachtiger, meer slaapproblemen en gedachten aan de dood door corona

Utrecht, 7 mei 2020 - Het Trimbos-instituut onderzocht de impact van de coronamaatregelen op de psychische gezondheid van de algemene bevolking. Binnen een week namen 3000 mensen deel aan een online vragenlijst die via sociale media is uitgezet. 1 op de 3 respondenten geeft aan dat de psychische gezondheid is verslechterd door meer angstgevoelens, depressieve klachten en slaapproblemen. Bij respondenten die meer stress ervaren door de coronacrisis (38%) zijn de resultaten nog slechter: de helft ervaart een sterke vermindering van psychisch welzijn en heeft vaker slaapproblemen. Daarnaast heeft 1 op de 10 gedachten aan de dood. Dit blijkt uit een recente online studie van het Trimbos-instituut.

Stress belangrijke factor voor depressieve klachten en slaapproblemen

Zoals vaker bij online studies is de meerderheid van de respondenten vrouw (83%) en om deze reden is het onderzoek niet representatief voor de algemene bevolking. Toch schetsen de uitkomsten een duidelijk beeld van de negatieve impact van de coronacrisis op de mentale gezondheid. Van de respondenten die aangeven meer stress te ervaren door corona, omdat ze zich bijvoorbeeld meer zorgen maken over hun financiële toekomst en werk, heeft 60% depressieve gevoelens en angstklachten. Ook geeft 10% van deze groep aan de afgelopen periode last te hebben van suïcidale gedachten. 50% van de respondenten heeft te maken met slaapproblemen en een verslechtering van de psychische gezondheid. Respondenten die angst voor het coronavirus zelf hebben, ervaren de meeste klachten. Zij rapporteerden in 80% van de gevallen klachten van depressie en angst. 71% heeft slaapproblemen en 11% heeft gedachten aan de dood. Positief is dat respondenten die meer veerkracht ervaren ook minder last hebben van de vermelde klachten. Niet iedereen reageert even heftig op de crisis.

Onvervulde hulpbehoefte en kansen voor preventie

Bijna de helft van de ondervraagden geeft aan behoefte te hebben aan ondersteuning en hulp bij hun psychische problemen. Bij de groep die veel stress of angst ervaart door corona is de hulpbehoefte beduidend groter; respectievelijk 63% en 74%. Op de vraag waarvoor ondersteuning nodig is, geeft het merendeel aan hulp te willen voor het omgaan met negatieve stemmingen, slaapproblemen, stress en angst. Ook ondersteuning bij sociale contacten en dagstructuur zijn genoemd. Het Trimbos-instituut denkt dat online hulp van onder andere Mind, 113 Zelfmoordpreventie en Mentaal Vitaal een belangrijke rol kunnen spelen om deze groep te bereiken voordat de klachten verergeren met ernstige gevolgen zoals het ontwikkelen van een depressie of angststoornis.

Vervolgonderzoek algemene bevolking

Verdere monitoring en diepgaander onderzoek via een representatief panel is aan te raden om uiteindelijk de groepen die nu extra kwetsbaar zijn beter te bereiken, gericht hulp te bieden en bestaande interventies door te ontwikkelen naar bruikbaarheid in de huidige quarantaine-situatie. Om de langetermijnpact van Corona te monitoren wil het Trimbos-instituut een vergelijkbare vragenlijst via een representatief panel uitzetten.

Onderzoek naar de impact van sociale isolatie kwetsbare groepen

Het Trimbos-instituut is op 13 april samen met een consortium van onderzoekers geleid door de Universiteit van Amsterdam (dr. Danny de Vries en prof. Jeannette Pols) begonnen met een studie naar de sociale impact van het coronavirus (COVID-19) op kwetsbare groepen zoals



ouderen, mensen met ernstige psychische aandoeningen en daklozen. De resultaten van deze studie worden eind mei verwacht.

Lees meer over dit onderzoek in ons coronadossier en mentale gezondheid:

<https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/onderzoek-naar-de-impact-van-sociale-isolatie-van-start>

Meer informatie persvoorlichting Trimbos-instituut

(10)(2e)	(10)(2e)	(10)(2e)	@trimbos.nl
(10)(2e)	(10)(2e)	(10)(2e)	@trimbos.nl