



# Verantwoording monitor Welzijn

12 januari 2023

## 1. Aanleiding en doel

Het ervaren van voldoende welzijn is van groot belang, want het heeft vele positieve effecten voor het individu zelf en voor de samenleving als geheel. Zo zorgt een hoog welzijn ervoor dat mensen langer leven, minder stress ervaren, maatschappelijk meer betrokken zijn en productiever zijn.

Deze monitor geeft een overzicht van het subjectieve welzijn van inwoners van Fryslân. Hierbij wordt er ingezoomd op leeftijd- en opleidingsverschillen. De monitor kan gebruikt worden als input voor dialoog en discussie over hoe het staat met het welzijn in Fryslân en kan in samenhang met andere thema's worden bekeken.

## 2. Keuze van indicatoren

In de monitor wordt een breed beeld gegeven van het subjectieve welzijn in Fryslân.

### *Tevredenheid met het leven*

Tevredenheid met het leven weerspiegelt het oordeel over de eigen tevredenheid van de inwoner. Hierdoor kan de inwoner zelf afwegen welke onderdelen van het leven van belang zijn voor hen en hoe ze hier op scoren. Dit maakt het een samenvattende meetmaat van alle relevante subjectieve welzijnsaspecten voor de inwoner.

### *Geluk*

Geluk als emotie gaat over vreugde, vredigheid, ontspannenheid en vrolijkheid. Door het meten van geluk wordt inzichtelijk hoe (on)gelukkig iemand is met het leven.

### *Eenzaamheid*

Eenzaamheid is een belangrijk beleidsthema van gemeenten. Eenzaamheid kan een gevolg zijn van een dalende sociale samenhang, en kan verstrekkende gevolgen hebben op het gebied van gezondheid en welzijn.

### *Eigen regie*

Eigen regie gaat over het vermogen om zelf sturing te geven aan het leven. Ook bij tegenslagen. In deze tijd waarbij er aandacht is voor vrijheid van keuzes en een eigen leefstijl, is het van belang om inzichtelijk te hebben of men ook daadwerkelijk regie heeft om het leven te leiden dat ze graag willen.

### *Stress*

Stress gaat over ervaren spanning en druk. Dit ontstaat bij het optreden van verstoring in het evenwicht tussen de draaglast en draagkracht van een persoon. Gezonde stress, bijvoorbeeld een examen of grote presentatie zorgt ervoor dat mensen beter presteren. Maar bij langdurige stress (met weinig herstelmomenten) kan dit leiden tot gezondheidsproblemen en het verliezen van eigen regie op het leven.



#### *Risico op angst of depressie*

Bij langdurige stress, somberheid, verminderde eigen regie en/of een negatief zelfbeeld ontstaat er het risico om te maken krijgen met een angst(stoornis) of depressie. Met vergaande gevolgen voor de kwaliteit van leven van de individu.

### **3. Definities en toelichting van gebruikte begrippen**

#### *Tevredenheid met het leven*

Tevreden met leven is wanneer de inwoner (18 jaar en ouder) een score van 7 tot en met 10 geeft op de vraag 'Kunt u op een schaal van 1 tot en met 10 aangeven in welke mate u tevreden bent met het leven dat u nu leidt. Een 1 staat voor volledig ontevreden en 10 voor volledig tevreden?'

#### *Gelukkig*

Inwoners worden als gelukkig geclassificeerd als zij een score van 7 tot en met 10 geven op de vraag 'Kunt u op een schaal van 1 tot en met 10 aangeven in welke mate u tevreden bent met het leven dat u nu leidt. Een 1 staat voor volledig ontevreden en 10 voor volledig tevreden?'

#### *Eenzaamheid*

Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Voor het meten van eenzaamheid maakt GGD Fryslân gebruik van de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld, die uit elf uitspraken bestaat (1999). Een persoon is matig eenzaam bij minstens drie ongunstige scores op het totaal aan items, ernstig eenzaam bij negen of meer.

#### *Eigen regie*

Eigen regie wordt gemeten door 7 verschillende stellingen. De antwoorden worden samengevat in een score tussen de 7-35.

- 7 t/m 19: onvoldoende eigen regie;
- 20 t/m 35: matig of veel regie over eigen leven.

Bij iedere stelling zijn er vijf antwoordopties die variëren van helemaal mee oneens tot helemaal eens. Het betreft de volgende stellingen:

- Ik heb weinig controle over de dingen die me overkomen;
- Sommige van mijn problemen kan ik met geen mogelijkheid oplossen;
- Er is weinig dat ik kan doen om belangrijke dingen in mijn leven te veranderen;
- Ik voel me vaak hopeloos bij het omgaan met de problemen van het leven;
- Soms voel ik dat ik een speelbal van het leven ben;
- Wat er in de toekomst met me gebeurt hangt voor het grootste deel van mezelf af;
- Ik kan ongeveer alles als ik mijn zinnen er op heb gezet.

#### *Stress*

Stress wordt gemeten met de vraag "Heeft u de afgelopen 4 weken last gehad van stress?".

Er waren 4 antwoordopties mogelijk: 1) 'Nee, (bijna) niet', 2) 'Ja, een beetje stress', 3) 'Ja, veel stress' en 4) 'Ja, heel veel stress'. De laatste twee categorieën zijn bij elkaar opgeteld.



### *Risico op angst of depressie*

Het risico op angst en depressie is gebaseerd op een veel gebruikte vragenlijst voor screening van angst en depressie (Kessler-10 vragenlijst). De volgende vragen worden gesteld over hoe men zich voelde in de afgelopen vier weken:

- Hoe vaak voelde u zich erg vermoeid zonder duidelijke reden?
- Hoe vaak voelde u zich zenuwachtig?
- Hoe vaak was u zo zenuwachtig dat u niet tot rust kon komen?
- Hoe vaak voelde u zich hopeloos?
- Hoe vaak voelde u zich rusteloos of ongedurig?
- Hoe vaak voelde u zich zo rusteloos dat u niet meer stil kon zitten?
- Hoe vaak voelde u zich somber of depressief?
- Hoe vaak had u het gevoel dat alles veel moeite kostte?
- Hoe vaak voelde u zich zo somber dat niets hielp om u op te vrolijken?
- Hoe vaak vond u zichzelf afkeurenswaardig, minderwaardig of waardeloos?

Bij iedere vraag zijn 5 antwoordopties van 1) 'altijd' tot 5) 'nooit'.

De antwoorden op deze vragenlijst worden samengevat in een score tussen de 10-50. Een score van 10 t/m 15 is geen of laag risico, 16 t/m 29 is matig risico en 30 t/m 50 is hoog risico op een angststoornis of depressie.

## **4. Bronnen**

### *GGD Gezondheidsmonitor*

GGD Fryslân doet elke vier jaar onderzoek naar de gezondheidssituatie van de Friese bevolking door vragen voor te leggen aan inwoners van Fryslân. Voor deze monitor is gebruik gemaakt van data over risico op angst en depressie, ervaren stress en ervaren eigen regie afkomstig uit de Gezondheidsmonitor 18+ (2012, 2016, 2020).

Meer informatie: [GGD Gezondheidsmonitor 18+](#)

### *Panel Fryslân (FSP)*

Panel Fryslân is onderdeel van het FSP en bestaat uit een ruim 7000 leden tellende representatieve groep inwoners van Fryslân die hun mening geven en ervaringen delen over wat er speelt in de provincie. Voor deze monitor is gebruik gemaakt van de vragenlijst Gezond, welzijn en sport (2022).

Meer informatie: [Panel Fryslân](#)

### *Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS)*

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) verzamelt en publiceert allerlei statistische gegevens van maatschappelijke en economische aard. Voor deze monitor is er gebruik gemaakt van de regionale brede welvaart monitor.

Meer informatie: [Regionale monitor brede welvaart 2022](#)



## 5. Overige literatuur

Crisp, Roger (2017). "Well-Being". The Stanford Encyclopedia of Philosophy. Metaphysics Research Lab, Stanford University. Retrieved 5 December 2020.

Leyden academy (2016). Waarom is welzijn belangrijker?. Infographic.  
<https://www.leydenacademy.nl/1716-2/>

Ryff CD, Singer BH, Dienberg Love G. Positive health: connecting well-being with biology. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2004 Sep 29;359(1449):1383-94. doi: 10.1098/rstb.2004.1521. PMID: 15347530; PMCID: PMC1693417.

Steptoe A, Wardle J. Locus of control and health behaviour revisited: a multivariate analysis of young adults from 18 countries. *Br J Psychol.* 2001 Nov;92(Pt 4):659-72. doi: 10.1348/000712601162400. PMID: 11762867.

Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'. Springer. doi:10.1007/978-94-007-2421-1\_3

Vroege opsporing psychische klachten. (2022). GGZstandaarden.nl.

Zelenski, J. M., Murphy, S. A., & Jenkins, D. A. (2008). The happy-productive worker thesis revisited. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(4), 521–537. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9087-4>

## 6. Contact – voor meer informatie of vragen

In deze monitor wordt gebruik gemaakt van cijfers van de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen van GGD Fryslân. Meer cijfers en informatie over de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen kunt u vinden op de website van [GGD Fryslân](https://www.ggd-fryslan.nl/). Ook kunt u contact opnemen met het team epidemiologie van GGD Fryslân ([epidemiologie@ggdfryslan.nl](mailto:epidemiologie@ggdfryslan.nl) of 088 22 99 222).

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over de monitor? Dan kunt u contact opnemen met:

Jesse David Marinus  
Onderzoeker  
[jdmarinus@fsp.nl](mailto:jdmarinus@fsp.nl)  
06 37 334810