

Onderzoek: hoe gaat het met ons in de coronacrisis?

Samenvatting

Een half jaar corona in Nederland: hoe het nu écht met ons gaat

Een meerderheid zegt door de coronacrisis één of meerdere psychische klachten te hebben gekregen. Voor de meesten is het leven minder leuk geworden, vooral door gebrek aan contact, spontaniteit en zekerheid.

Dat blijkt uit onderzoek van EenVandaag onder ruim 25.000 leden van het Opiniepanel. Sinds de eerste coronabesmetting volgden de maatschappelijke veranderingen elkaar in rap tempo op. Nederland ging van minder handen schudden naar een landelijke lockdown. Van versoepelingen naar een dreigende tweede golf. Het onderzoek van EenVandaag geeft antwoord op de vraag: wat doet de crisis met onze mentale gezondheid? Hoe gaat het nu écht met ons?

Meerderheid met mentale klachten door de crisis

De coronacrisis heeft mensen in het land niet onberoerd gelaten. Veel mensen (60 procent) zeggen door de coronacrisis in toenemende mate last te hebben of te hebben gehad van mentale klachten. Dit varieert van lichte effecten, als piekeren en prikkelbaar zijn, tot serieuze verschijnselen, als depressiviteit en paniekaanvallen.

Vooraf jongeren tot 35 jaar lijden mentaal onder de crisis: maar liefst driekwart (74 procent) zegt tot nu toe last te hebben (gehad) van klachten. Daarmee is de geestelijke sores voor jongeren vele malen groter dan voor oudere leeftijdsgroepen. Van de 65-plussers zegt 48 procent één of meerdere mentale klachten te hebben (ervaren). Dat is opvallend: de leeftijdsgroep met de meeste gezondheidsrisico's hebben de minste mentale problemen door de coronacrisis.

Onzekerheid, sleur en hoge werkdruk

Meest voorkomende klachten onder jongeren zijn stress (40 procent), eenzaamheid (38 procent) en aanhoudende vermoeidheid (36 procent). Naarmate de crisis voortduurt, komen er meer jongeren met klachten bij. In april had 31 procent stress, kampte 19 procent met vermoeidheidsklachten en was 26 procent eenzaam.

Veel jongeren lichten toe dat zij aanlopen tegen praktische problemen die hen mentaal parten spelen. Onzekerheid over een huis of baan, extra werkdruk en de zorg voor jonge kinderen zijn veelgenoemde problemen. Maar ook relatief weinig contact en het gebrek aan variatie daarin, de sleur en moedeloosheid over het einde van de crisis zorgen ervoor dat zij mentaal in de knoop komen.

Leven is minder leuk geworden

Verder zeggen 6 op de 10 van alle ondervraagden in het onderzoek dat hun leven minder leuk is geworden door de crisis. Dit komt vooral door de klap van de crisis voor het sociale leven van mensen. Zo mist driekwart (72 procent) het ontmoeten van mensen en 67 procent het gaan naar kleine bijeenkomsten, zoals feestjes en verjaardagen.

Niet alleen missen mensen contact met anderen. Ook de spontaniteit van dat contact is aanzienlijk minder door de crisis. Zomaar even op bezoek bij iemand of naar het terras zonder te reserveren: 2 op de 3 zeggen die spontaniteit te missen.

'Accepteren dat het zo is'

Ondanks de behoorlijke impact van de crisis op de gesteldheid van mensen geeft driekwart van de mensen in het land (73 procent) aan tevreden te zijn. Dit is iets lager dan in januari (80 procent) toen corona nog ver weg leek. Ook op mentaal vlak gaat het bij een ruime meerderheid (66 procent) goed. Met nog eens 22 procent gaat het niet goed maar ook niet slecht.

Een verklaring voor het optimisme is dat veel mensen (76 procent) zich, naar eigen zeggen, goed konden aanpassen aan de veranderingen van het afgelopen half jaar. Ook prijzen veel mensen zich nog altijd gelukkig met hun eigen gezondheid en die van hun naasten.

Tevredenheid met leven

6 op de 10 hebben mentale klachten (gehad) door de coronacrisis

Hoe tevreden of ontevreden ben je het afgelopen half jaar over het algemeen over je eigen leven in Nederland?

Heel tevreden 14%
Redelijk tevreden 59%
Redelijk ontevreden 17%
Heel ontevreden 8%
Weet niet / geen mening 2%

Wat voor cijfer geef je je leven op dit moment?

Gemiddeld: 7
Mediaan: 7

Hoe zou jij je mentale gezondheid tijdens de coronacrisis tot nu toe omschrijven?

Heel goed 22%
Redelijk goed 44%
Niet goed en niet slecht 22%
Redelijk slecht 9%
Heel slecht 3%
Weet niet / geen mening 0%

Is je mentale gezondheid veranderd onder invloed van de coronacrisis? Is die volgens jou beter of slechter geworden dan daarvoor?

Veel beter 1%
Beter 7%
Ongeveer hetzelfde 56%
Slechter 30%
Veel slechter 4%
Weet niet / geen mening 1%

Heb jij door de coronacrisis in de afgelopen maanden zelf last (gehad) van:

Als je voorheen al last had van (een van) onderstaande klachten, vul dan in wat er sinds de coronacrisis bij is gekomen of is toegenomen. Als jij nergens last van hebt, kun je dat onderaan aanvinken. Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

Stress 26%
Eenzaamheid 27%
Paniekaanvallen / angsten 8%
Slaapproblemen / slapeloosheid 19%
Depressieve klachten / somberheid 21%
Aanhoudende vermoeidheid 22%
Chagrijnig / sneller prikkelbaar 25%
Concentratieproblemen 14%
Lichamelijke klachten door stress (bv. hoofdpijn of buikpijn) 12%
Vaker verdrietig 16%
Piekeren 24%
Verminderde interesse in mensen en zaken om me heen 17%
Nee, geen van bovenstaande 37%
Weet niet / wil ik niet zeggen 3%

Impact coronacrisis op het leven

Mensen missen (spontaan) sociaal contact en zekerheid

De volgende vragen gaan over de impact van de coronacrisis op jouw persoonlijke leven. We bedoelen dus niet de invloed van het virus zelf, maar de gevolgen die de uitbraak op je manier van leven heeft.

In hoeverre heb je het gevoel dat de uitbraak van het coronavirus in Nederland je manier van leven heeft veranderd?

Met 'manier van leven' bedoelen we bijvoorbeeld hoe je met mensen omgaat en je gewoontes.

Zeer sterk veranderd 14%
Redelijk sterk veranderd 45%
Niet zo sterk veranderd 34%
Helemaal niet veranderd 6%
Weet niet / geen mening 0%

In de zes maanden van de coronacrisis zijn er veel maatschappelijke veranderingen opgetreden. Zo zorgde de eerste uitbraak ervoor dat Nederlanders elkaar minder konden zien en we er nauwelijks op uit konden. Toen het aantal coronabesmettingen in april weer afnam, versoepelden ook de coronamaatregelen van de overheid.

Vind je dat je je mentaal makkelijk of moeilijk kon aanpassen aan de veranderende situaties in de coronacrisis?

Heel makkelijk 16%
Redelijk makkelijk 57%
Redelijk moeilijk 19%
Heel moeilijk 6%
Weet niet / geen mening 3%

Heeft de coronacrisis voor jouw gevoel negatieve of positieve gevolgen gehad op jouw manier van leven?

Vooral negatieve gevolgen 36%
Evenveel positieve als negatieve gevolgen 50%
Vooral positieve gevolgen 8%
Weet niet / geen mening 6%

De volgende aspecten zijn op dit moment niet of beperkt mogelijk door de coronacrisis.

Kun je van de volgende aspecten aangeven of je ze wel of niet mist in de coronacrisis?

	Heel erg	Redelijk	Niet zo	Helemaal niet	Weet niet
Mensen ontmoeten	31%%	41%%	20%	7%	1%
Kleinere bijeenkomsten (bv. feestjes, etentjes, verjaardagen)	28%	39%	21%	11%	1%
Grote evenementen (bv. festivals, bijeenkomsten, concerten)	17%	21%	24%%	37%	1%
Spontaan afspreken met anderen	31%	36%	20%	12%	2%
Een vertrouwd ritme / routine in het dagelijks leven	20%	25%	29%	23%	2%
Het aanraken van mensen buiten je huishouden	27%	29%	23%	20%	1%
De mogelijkheid om grote gebeurtenissen in te plannen (bijv. een vakantie of een bruiloft)	28%	28%	22%	20%	2%
In een omgeving zijn met veel prikkels van andere mensen (bijv. op de werkvloer of in het ov)	12%	19%	29%	35%	5%

Sociaal contact

Meerderheid heeft moeite met gebrek aan spontaan contact

In hoeverre voel je je op dit moment beperkt in het contact met andere mensen als gevolg van de coronacrisis?

Zeer beperkt 17%
Redelijk beperkt 37%
Een beetje beperkt 32%
Niet beperkt 12%
Weet niet / geen mening 1%

Hoe belangrijk is het in het algemeen voor jou om spontaan contact met andere mensen te hebben?

Met 'spontane ontmoetingen' bedoelen we contact dat je niet van tevoren hebt hoeven plannen, bijvoorbeeld zomaar op bezoek gaan bij anderen of nieuwe mensen ontmoeten op een feestje.

Heel belangrijk 24%
Redelijk belangrijk 45%
Redelijk onbelangrijk 20%
Heel onbelangrijk 8%
Weet niet / geen mening 3%

Om verspreiding van het coronavirus te beperken, heeft de overheid beperkende maatregelen opgelegd in het sociaal contact tussen mensen. Zo wordt mensen geadviseerd geen feestjes of verjaardagen thuis te vieren met meer dan zes mensen. Mensen zien elkaar minder, maar ook wordt het contact tussen mensen minder spontaan, zoals zomaar bij elkaar langsgaan of het ontmoeten van nieuwe mensen op een feestje.

Hoe makkelijk of moeilijk vind je het minder hebben van spontaan contact met anderen door de coronacrisis?

Heel moeilijk 14%
Redelijk moeilijk 41%
Redelijk makkelijk 28%
Heel makkelijk 10%
Weet niet / niet op mij van toepassing 7%

Onzekerheid en nieuwe normaal

Meerderheid vindt leven minder leuk geworden

Einde coronacrisis?

Zolang er nog geen zicht op een werkend vaccin is, is het onduidelijk hoe lang de coronacrisis nog zal voortduren. Experts verschillen hierover van mening. Sommigen zeggen dat het enkele maanden kan duren en anderen zeggen dat de effecten van de crisis op de samenleving nog jaren voelbaar zijn.

Is het voor jou duidelijk of onduidelijk wanneer er een werkend vaccin beschikbaar komt in Nederland en er een einde komt aan de coronacrisis?

Zeer duidelijk 5%
Redelijk duidelijk 15%
Redelijk onduidelijk 31%
Zeer onduidelijk 42%
Weet niet / geen mening 7%

Hoe makkelijk of moeilijk vind je het om om te gaan met de onzekerheid over wanneer de coronacrisis is afgelopen?

Heel moeilijk 12%
Redelijk moeilijk 33%
Redelijk makkelijk 37%
Heel makkelijk 12%
Weet niet / geen mening 6%

Is jouw leven door de coronacrisis leuker, even leuk of minder leuk geworden?

Leuker 4%
Even leuk 32%
Minder leuk 60%
Weet niet / geen mening 4%

Nieuwe normaal

Sinds bekend is dat de coronamaatregelen van de overheid een langere tijd nodig zijn om het coronavirus in te dammen, spreken we van 'het nieuwe normaal'. Dit betekent dat we door het virus moeten wennen aan een situatie waarin we vanwege het coronavirus afstand houden tot mensen buiten het huishouden, extra hygiëne maatregelen nemen en niet met grote groepen kunnen samenkomen.

Als je denkt aan de manier waarop je omgaat met de coronacrisis:

Probeer je vooral zolang mogelijk door te gaan met de manier van leven vóór de coronacrisis (het oude normaal) of probeer je je zoveel mogelijk aan te passen aan 'het nieuwe normaal'?

Vooraf zoveel mogelijk door te gaan met 'het oude normaal' 32%
Vooraf zoveel mogelijk aan te passen aan 'het nieuwe normaal' 61%
Weet niet / geen mening 7%

Ben je voor je gevoel wel of niet gewend aan 'het nieuwe normaal'?

Wel gewend 46%
Niet gewend 47%
Weet niet / geen mening 7%

EenVandaag Opiniepanel

Over dit onderzoek

Het onderzoek is gehouden van 3 tot en met 8 september 2020. Aan het onderzoek deden ... leden van het EenVandaag Opiniepanel mee. Het onderzoek is na weging representatief voor zes variabelen, namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, burgerlijke staat, spreiding over het land en politieke voorkeur gemeten naar de Tweede Kamerverkiezingen van 2017. Het Opiniepanel bestaat uit 70.000 leden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker Jeroen Kester:
jeroen.kester@eenvandaag.nl

Over het EenVandaag Opiniepanel

Het EenVandaag Opiniepanel bestaat uit ruim 55.000 mensen. Zij beantwoorden vragenlijsten op basis van een online onderzoek. De uitslag van de peilingen onder het EenVandaag Opiniepanel zijn na weging representatief voor zes variabelen, namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, burgerlijke staat, spreiding over het land en politieke voorkeur gemeten naar de Tweede Kamerverkiezingen van 2017. Panelleden krijgen ongeveer één keer per week een uitnodiging om aan een peiling mee te doen. Op de meeste onderzoeken respondeert 60 tot 70 procent van de panelleden.

