

O&O, Gezondheidsbevordering
Annelies Meeus - Marijke van Duynslaeger - Merel Ophoff
November 2018

Enquête geestelijke gezondheid

November 2018

Nationaal Verbond van Socialistische Mutualiteiten
Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel



Inhoud

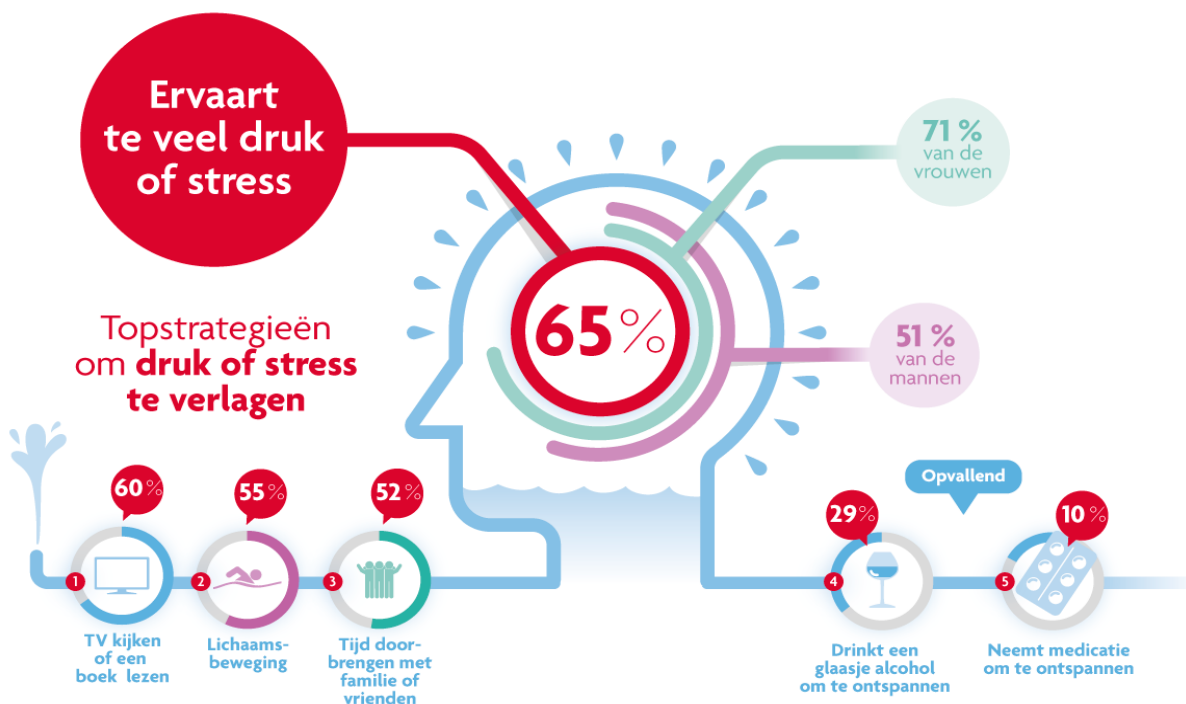
1. Situering	6
2. Respondenten	6
3. Resultaten	9
3.1. Wie ondervindt te veel druk of stress in het dagelijkse leven?	9
3.2. Wat doet men om de druk of stress te verlagen?.....	11
3.3. Wie ondervindt het meeste druk om perfect te zijn vanuit de maatschappij?	12
3.4. Op welk vlak voelt men de druk om perfect te zijn?	13
3.5. De invloed van sociale media	14
3.6. Combinatiestress	15
3.7. Hoe perfectionistisch zijn onze leden?	16
3.8. Ervaren ouders met jonge kinderen meer druk dan ouders zonder jonge kinderen?	19
3.9. Welke lichamelijke en emotionele klachten ervaren de respondenten?	19
3.10. Voor wie is de dagdagelijkse stress of druk problematisch?.....	21
4. Conclusie.....	23
5. Bibliografie	25
6. Bijlagen	27

Samenvatting van de resultaten

Er werd bevestigd dat respondenten te veel druk of stress ervaren en naar de manieren die de respondenten hanteren om met druk of stress om te gaan. Verder werd gepeild naar de combinatie werk en privéleven, de invloed van sociale media, het hebben van jonge kinderen en de rol van het vertonen van perfectionistische kenmerken bij het ervaren van druk. Tot slot werden de respondenten geïdentificeerd voor wie de ervaren druk of stress mogelijk problematisch is op basis van twee criteria: het ervaren van lichamelijke klachten en het gebruik van medicatie. 4893 respondenten namen deel aan de enquête, waarvan 72 % vrouwen en 28 % mannen.

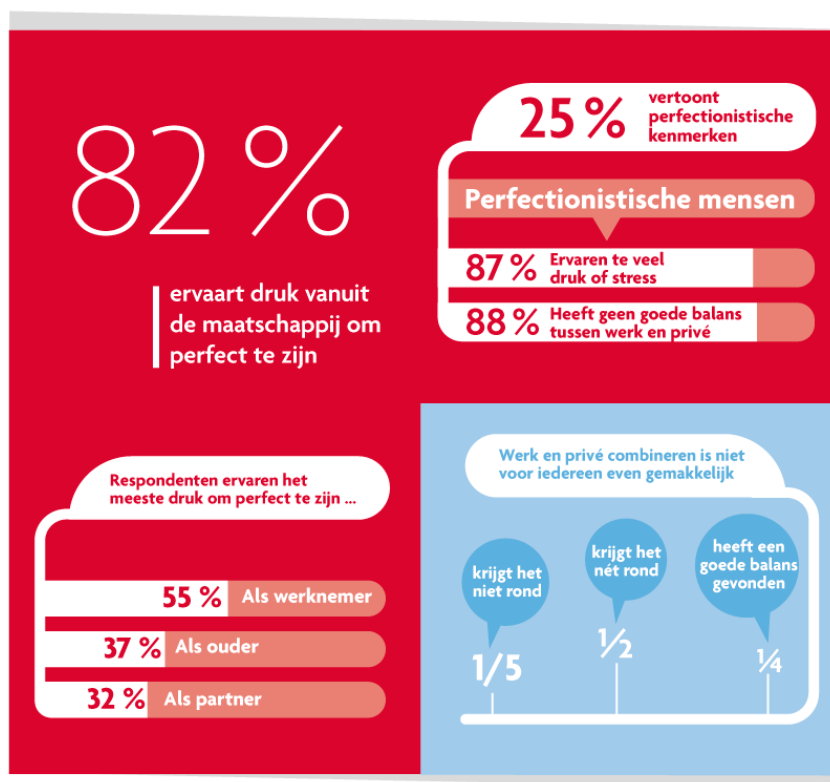
65 % van de respondenten ervaart te veel druk of stress in het dagelijkse leven. Vrouwen ervaren vaker te veel druk of stress in het dagelijkse leven dan mannen. Jonge respondenten ervaren vaker te veel druk of stress in het dagelijkse leven met een piek tussen 36 en 45 jaar. Vanaf de leeftijd van 45 jaar zien we een daling. Deeltijds werken en voltijds werkenden rapporteren even vaak dat ze te veel druk of stress ervaren in het dagelijks leven. Deeltijds werk lijkt geen bescherming te bieden tegen het ervaren van te veel druk of stress. Ook het hebben van inwonende kinderen speelt een rol: 72 % van de respondenten met inwonende kinderen ervaart te veel druk of stress, tegenover 56 % van de respondenten die geen inwonende kinderen hebben.

Voor wie te veel stress of druk ervaart in het dagelijkse leven ziet de top drie van strategieën om de druk te verlagen er als volgt uit: TV kijken of een boek lezen (60 %), lichaamsbeweging zoals sporten, wandelen, yoga... (55 %), tijd doorbrengen met vrienden en familie (52 %). Opvallend is dat 10 % aangeeft medicatie (kalmeermiddelen) te gebruiken. Ook opvallend is dat 29 % een glaasje alcohol drinkt en 8 % rookt om te ontspannen.



8 op de 10 van de respondenten vindt dat er vanuit de maatschappij druk opgelegd wordt om in bijna alles perfect te zijn, waarvan 7 op 10 vindt dat dit een last is. Wie ouder is dan 65 jaar ondervindt minder dan gemiddeld maatschappelijke druk. 55 % van alle respondenten ervaart druk om perfect te zijn als werknemer. Vooral hoogopgeleiden geven aan deze druk te ervaren op het werk. Maar liefst 65 % van de hoogopgeleiden duidt de optie 'in mijn rol als werknemer' aan tegenover 26 % van de laagopgeleiden. 37 % voelt druk als ouder. Wie deeltijds werkt voelt meer druk (50 %), bij voltijds werkenden geeft 36 % aan dat ze druk ervaren om perfect te zijn als ouder. Een mogelijke verklaring is dat de deeltijds werkende ervoor kiest om minder te werken en meer tijd aan de opvoeding van de kinderen te spenderen. Bijgevolg lijkt het logisch dat zij veel investeren in de opvoeding van hun kinderen en de lat hoog leggen. 32 % voelt de druk om perfect te zijn in hun rol als partner. Er is nauwelijks een verschil tussen mannen en vrouwen. 26- tot 35-jarigen voelen de grootste druk om perfect te zijn voor hun partner.

Werk en persoonlijk leven combineren blijft moeilijk. Slechts één op vier zegt een goede balans gevonden te hebben. De helft van de respondenten krijgt de combinatie van werk en persoonlijk leven nét rond en één op vijf geeft aan dat ze het niet rond krijgen. Uit de literatuur is bekend dat wie verschillende rollen combineert meer last heeft van druk en stress.



Ongeveer een kwart van de respondenten vertoont perfectionistische kenmerken. Perfectionisme heeft een invloed bij het ervaren van teveel druk of stress: maar liefst 87 % van de respondenten die perfectionistisch gedrag vertonen ervaart te veel druk of stress in het dagelijkse leven tegenover 52 % die geen perfectionistische kenmerken vertonen. Respondenten die kenmerken vertonen van gezond streven liggen hier tussenin (65 %). Het is dus belangrijk om de lat niet te hoog te leggen. Mensen die perfectionistische kenmerken vertonen ervaren ook vaker maatschappijdruk dan niet-perfectionisten (respectievelijk 93 % en 76 %). Verder hebben perfectionisten vaker moeite om werk en persoonlijk leven te combineren. Slechts 12 % van de perfectionisten geeft aan werk en persoonlijk leven goed te kunnen combineren tegenover 29 % van de respondenten die gezond streven en 39 % van de niet-perfectionisten.

Voor 36 % van de respondenten die aangeven te veel druk of stress te ervaren in het dagelijks leven is de stress mogelijk problematisch. Dit wil zeggen dat een vierde van alle respondenten mogelijk problematische stress ervaart.

- Er is vaker een indicatie voor problematische stress bij jonge mensen.
- Er is nauwelijks een verschil tussen deeltijds werkenden en voltijds werkenden voor de indicatie van problematische stress. Deeltijds werk biedt geen bescherming tegen problematische stress.
- Bij ouders die voor hun inwonende kinderen zorgen samen met een partner is er minder vaak een indicatie voor problematische stress
- Bij mensen die perfectionistische kenmerken vertonen is er dubbel zo vaak een indicatie van problematische stress.



Onderzoek

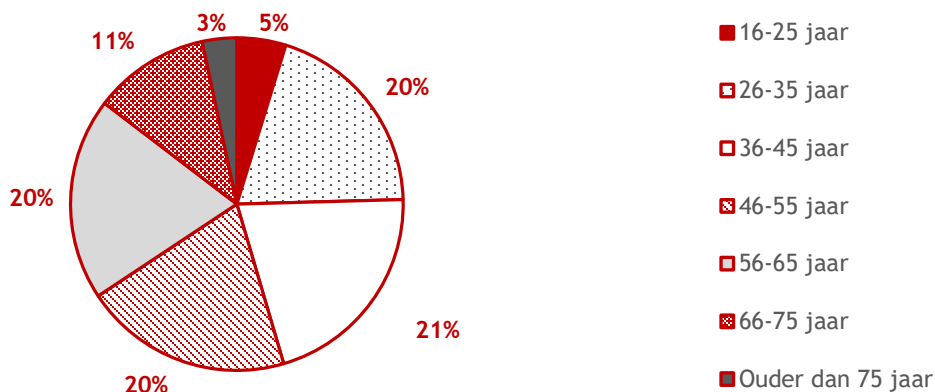
1. Situering

In het kader van de campagne 'ikbenik' over geestelijke gezondheid willen de Socialistische Mutualiteiten weten of hun leden teveel druk of stress ervaren. Hierbij peilen we zowel naar de dagelijkse stress of druk die de respondenten ervaren, maar ook naar de ervaren maatschappijdruk. We bevragen onze leden vervolgens naar de strategieën die ze hanteren om met druk of stress om te gaan. Verder peilen we ook naar de combinatie werk en privéleven, de invloed van sociale media, het hebben van jonge kinderen en de rol van het vertonen van perfectionistische kenmerken bij het ervaren van druk. Tot slot identificeren we de respondenten voor wie de ervaren druk of stress mogelijk problematisch is.

We bevragen onze leden via een vragenlijst die zowel online als in ons S-magazine verspreid werd. Deelnemers maken kans op een Bongobon voor een gastronomisch etentje en cinematickets. De ledenbevraging resulteert in 4893 volledig ingevulde vragenlijsten. Dit rapport schetst eerst het profiel van de respondenten. Vervolgens bekijken we de resultaten. Hierbij worden er steeds opdelingen gemaakt naar geslacht, leeftijd, scholingsniveau, activiteit en leefsituatie. Enkel de significante verschillen worden weergegeven in dit rapport.

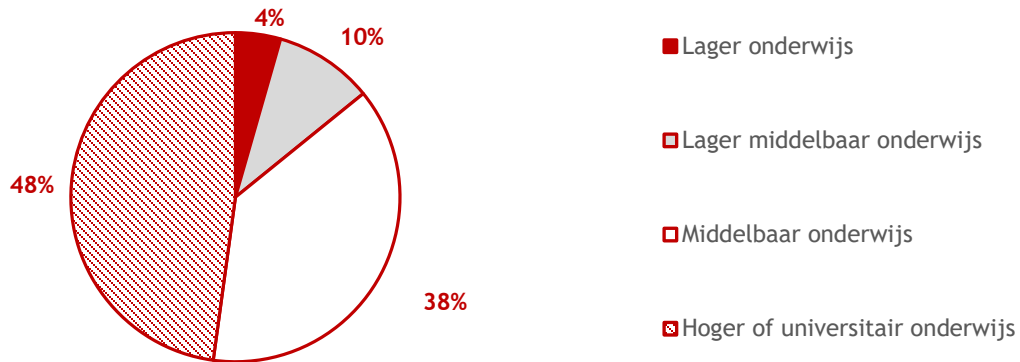
2. Respondenten

In totaal vullen er 4893 leden de vragenlijst volledig in. Er nemen veel meer vrouwen dan mannen deel aan de enquête: 72 % van de deelnemers is vrouw en 28 % is man. Aangezien we ongeveer evenveel mannelijke als vrouwelijke leden hebben, zijn de deelnemers wat betreft geslacht niet representatief voor ons ledenbestand. Wanneer we kijken naar de leeftijd van de respondenten, zien we dat er een goede verdeling is van de respondenten over de verschillende leeftijdscategorieën (**Figuur 1**). Enkel 16-tot 25-jarigen en 75-plussers nemen in mindere mate deel aan de enquête. Wanneer we de respondenten opdelen naar leeftijd en geslacht, zien we dat relatief meer oudere mannen en jongere vrouwen deelnemen aan de enquête (**Bijlage A**).



Figuur 1: Leeftijd van de respondenten

Bijna de helft van de deelnemers heeft een diploma hoger of universitair onderwijs op zak. 38 % heeft maximaal een diploma middelbaar onderwijs, 10 % maximaal een diploma lager middelbaar onderwijs en 4 % maximaal een diploma lager onderwijs. Ter vergelijking berekenen we het percentage hoogopgeleiden in het Vlaams gewest op basis van cijfers uit de census van 2011¹. Het percentage hoogopgeleiden in Vlaanderen bedraagt 28 % (41 % bij de 25- tot 34-jarigen, 38 % bij de 35- tot 44-jarigen, 30 % bij de 45- tot 54-jarigen, 24 % bij de 55- tot 64-jarigen, 18 % bij de 65- tot 74-jarigen en 10 % bij de 75-plussers). Het aandeel van de hooggeschoolden is in deze studie dus een stuk hoger opgeleid dan gemiddeld. Er namen meer vrouwelijke hoogopgeleiden deel aan de studie dan mannelijke hoogopgeleiden (*Bijlage B*).



Figuur 2: Opleidingsniveau van de respondenten

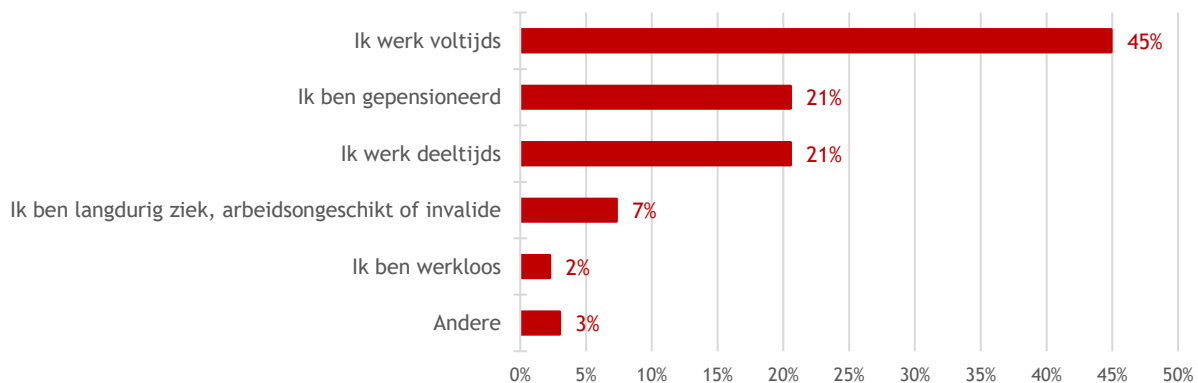
Figuur 3 toont de verdeling van de respondenten naar hun woonplaats. De provincie Antwerpen is goed voor 45% van de respondenten, provincie Oost-Vlaanderen voor 26 %, provincie West-Vlaanderen voor 14 %, provincie Vlaams-Brabant voor 8 %, provincie Limburg voor 5 % en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest voor 1 %. Slechts 1 % van de respondenten komt uit een provincie die niet tot de keuzemogelijkheden behoorde.

Woonplaats	%	Aantal
Provincie Antwerpen	45 %	2200
Provincie Oost-Vlaanderen	26 %	1259
Provincie West-Vlaanderen	14 %	683
Provincie Vlaams-Brabant	8 %	415
Provincie Limburg	5 %	255
Brussel Hoofdstedelijk Gewest	1 %	52
Andere	1 %	29

Figuur 3: Woonplaats van de respondenten

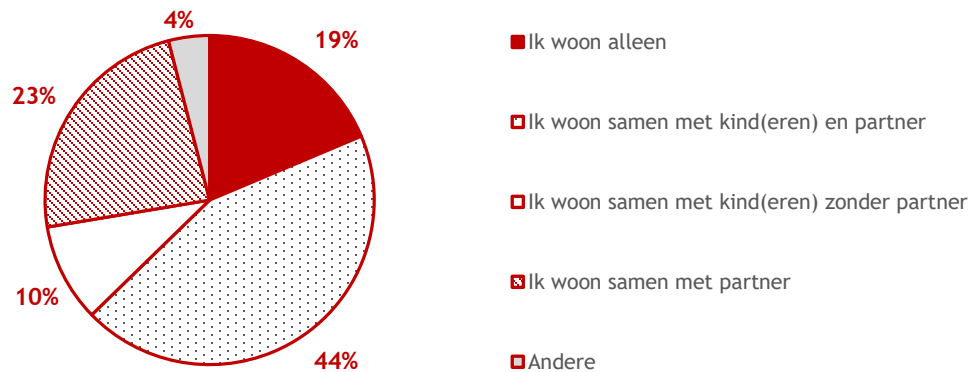
¹ <http://census2011.fgov.be/censusselection/selectionNL.html>

Bijna de helft van de respondenten werkt voltijds, met een gemiddelde werkduur van 41 uur per week. Eén vijfde werkt deeltijds. De deeltijds werkenden werken gemiddeld 28 uren per week. Verder is 21 % gepensioneerd, 7 % langdurig ziek, 2 % werkloos en 3 % valt onder de categorie ‘anderen’. Onder deze laatste categorie worden bijvoorbeeld mensen gerekend die huisman of huisvrouw zijn. Ook mensen die werken via progressieve tewerkstelling (na ziekte), thematisch verlof (zoals bijvoorbeeld verlof voor medische bijstand), ouderschapsverlof en bevallingsverlof vallen onder deze categorie. Wanneer we enkel de mensen die werken bekijken, zien we dat wanneer vrouwen werken, ze dit vaker deeltijds doen dan mannen: 37 % van de werkende vrouwen werkt deeltijds tegenover 14 % van de werkende mannen. Dit blijkt ook uit cijfers van het Belgisch statistiekbureau (Statbel, 2018). Verder nemen veel gepensioneerde mannen deel aan de enquête. 31 % van de mannelijke deelnemers is gepensioneerd tegenover 14 % van de vrouwelijke deelnemers.



Figuur 4: Activiteit van de respondenten

Ook vragen we onze leden naar hun woonsituatie (**Figuur 5**). Bijna de helft woont samen in gezinsverband met kind(eren) en een partner. Deze personen kunnen de zorg voor hun kinderen dus delen met een andere (stief)ouder. Een tiende van de respondenten kan dit niet: zij wonen samen met hun kinderen, maar hebben geen inwonende partner. Vooral vrouwen behoren tot deze categorie: 11 % van de vrouwelijke respondenten zorgt voor inwonende kinderen zonder partner tegenover 5 % van de mannelijke respondenten (**Bijlage C**). De ongelijke verdeling tussen mannen en vrouwen die alleen instaan voor inwonende kinderen, gaat evenwel niet noodzakelijk op voor de volledige bevolking aangezien de categorie van mannen te laag is in aantal om betrouwbare uitspraken op te baseren. Verder woont ongeveer een kwart van de respondenten samen met een partner en één vijfde woont alleen. 4 % van de respondenten valt in de categorie ‘andere’. Het gaat hier om respondenten met zeer diverse leefsituaties. Zo wonen bijvoorbeeld grootouders in bij hun kinderen en kleinkinderen, woont een koppel samen met (schoon)ouders of wonen kleinkinderen bij hun grootouders die hen opvoeden. Ook mensen die samenwonen met broer of zus of met vrienden vallen onder deze categorie.



Figuur 5: Woonsituatie van de respondenten

Tot slot stelden we enkele vragen over het aantal inwonende kinderen. Op basis van de antwoorden kunnen we ouders met jonge kinderen en ouders met oudere kinderen met elkaar vergelijken. Ouders met jonge kinderen zijn immers één van de doelgroepen in onze campagne rond geestelijke gezondheid. We identificeerden ouders met inwonende kinderen jonger dan drie jaar en ouders met inwonende kinderen tussen drie en 17 jaar. Van de 4893 respondenten, hadden 515 respondenten inwonende kinderen jonger dan drie jaar en 2014 respondenten inwonende kinderen tussen drie en 17 jaar.

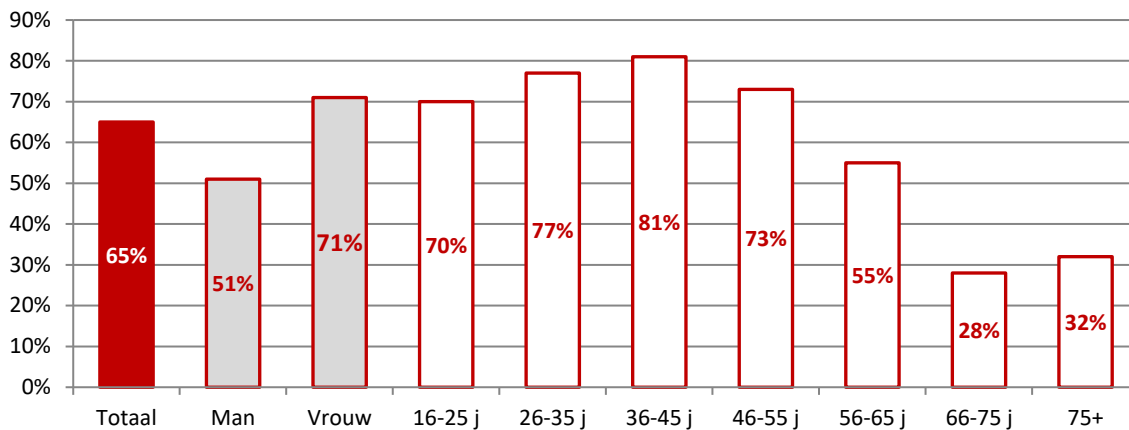
3. Resultaten

De enquête peilt naar het ervaren van druk of stress. Eerst bekijken we wie te veel druk of stress in het dagelijkse leven ervaart, en wat men doet om deze druk of stress te verlagen. Vervolgens bestuderen we de maatschappijdruk die mensen ervaren. Ook kijken we naar de invloed van sociale media en de combinatiestress die de respondenten ervaren. Daarna bestuderen we de invloed van het vertonen van perfectionistische kenmerken. In het licht van de preventiecampagne bekijken we de doelgroep ouders met jonge kinderen in detail. Ten slotte identificeren we de respondenten voor wie de ervaren druk of stress mogelijk problematisch is op basis van twee criteria: het ervaren van lichamelijke en emotionele klachten en het gebruik van medicatie.

3.1. Wie ondervindt te veel druk of stress in het dagelijkse leven?

65 % (3189 van de 4893 respondenten) geeft aan te veel druk of stress te ervaren in het dagelijkse leven. Vrouwen ondervinden vaker te veel druk in het dagelijkse leven dan mannen: respectievelijk 71 % en 51 % geeft aan dat ze te veel druk of stress ondervinden. Uit voorgaand onderzoek bleek reeds dat vrouwen vaker stress ervaren dan mannen (Pilar Matud, 2004). Het is mogelijk dat vrouwen meer druk of stress ervaren dan mannen, maar ook dat ze sneller rapporteren dat ze druk of stress hebben in het dagelijkse leven (Kroenke & Spitzer, 1998; Sociaal en Cultureel Planbureau, 2016). Jonge mensen scoren over het algemeen hoger dan oudere mensen: het percentage mensen dat dagelijks te veel druk of stress ondervindt neemt initieel toe met de leeftijd, bereikt een piek bij de 36- tot 45-jarigen en daalt dan verder naarmate men ouder wordt (Figuur 6). De piek tussen 36 en 45 jaar zou verklaard kunnen worden doordat men zich op dat moment in een drukke levensfase bevindt: veel mensen in die leeftijdscategorie combineren werk met de zorg voor kinderen en eventueel ook met de zorg voor (schoon)ouders (Glorieux & van Tienoven, 2016; Sociaal en Cultureel Planbureau, 2015).

Respondenten met een diploma middelbaar (66 %) of hoger of universitair onderwijs (67 %) geven iets vaker aan te veel druk of stress te ervaren dan respondenten met een diploma lager (54 %) of lager middelbaar onderwijs (57 %).



Figuur 6: 'Ervaar je over het algemeen te veel stress of druk in het dagelijkse leven?'

Respondenten die voltijds werken en respondenten die deeltijds werken, geven ongeveer even vaak aan te veel druk of stress in het dagelijkse leven te ervaren (respectievelijk 75 % en 74 %) (Tabel 1). Eerder onderzoek toonde reeds aan dat deeltijds werk bij vrouwen geen bescherming biedt tegen stress (Glorieux & van Tienoven, 2016).

Ook arbeidsongeschikten ervaren relatief vaak te veel druk (76 %). Arbeidsongeschikten halen bij de open vragen van de enquête aan dat ze wel graag terug willen gaan werken, maar dat dit door hun toestand niet mogelijk is. Dit ervaren zij als stresserend. Ook halen ze aan dat ze druk ondervinden om snel terug aan het werk te gaan, en dat ze het gevoel hebben dat ze zich steeds moeten verantwoorden. Deze elementen kunnen verklaren waarom zij even vaak te veel druk ervaren als voltijds- en deeltijds werkenden.

Gepensioneerden geven dan wel minder vaak aan te veel druk of stress te ervaren dan werkenden, toch geeft 30 % aan dat ze te veel druk ervaren in het dagelijkse leven. Hiervoor halen de gepensioneerde respondenten zelf een paar redenen aan in de enquête. De gepensioneerde deelnemers zijn soms mantelzorger voor familieleden (hoogbejaarde ouders, broer of zus...) of voor hun partner. Dit kan zwaar zijn. Ook hechten sommige gepensioneerden veel belang aan een netjes en ordelijk huis, maar geven ze aan dat dit niet altijd meer lukt. Bovendien worden grootouders soms ingeschakeld voor de zorg voor hun kleinkinderen. Uit de grote grootouderbevraging van Kind & Gezin blijkt wel dat slechts een minderheid van de grootouders minder opvang zou willen doen, ook al kan dit soms fysiek belastend zijn (Kind & Gezin, 2016).

Activiteit op de arbeidsmarkt	%	Aantal
Ik werk voltijds	75 %	1646
Ik werk deeltijds	74 %	742
Ik ben student	80 %	49
Ik ben gepensioneerd	30 %	300
Ik ben werkloos	65 %	71
Ik ben langdurig ziek, arbeidsongeschikt of invalide	76 %	272
Andere	70 %	109

Tabel 1: 'Ervaar je over het algemeen te veel stress of druk in het dagelijkse leven?' - naar activiteit op de arbeidsmarkt

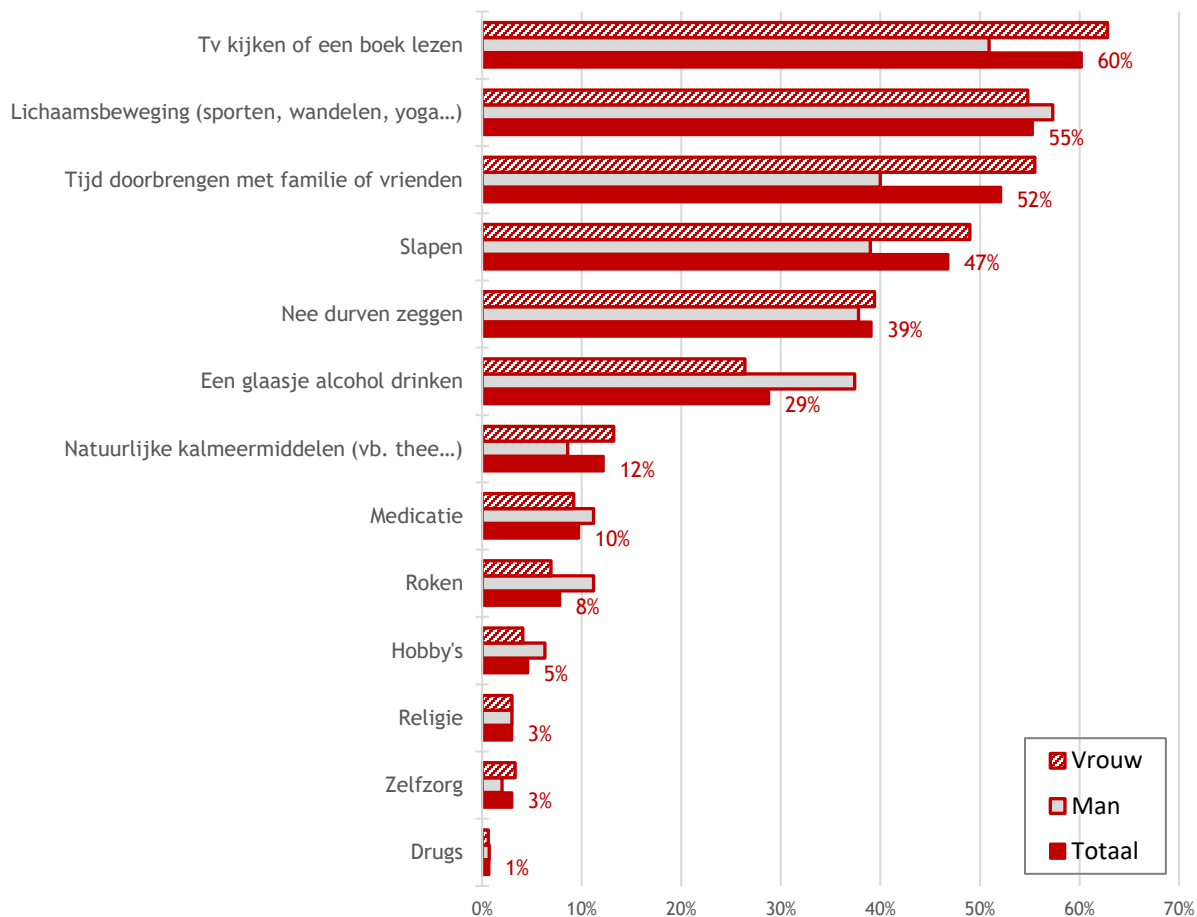
Mensen met inwonende kinderen geven vaker aan dat ze te veel druk of stress ervaren dan mensen zonder inwonende kinderen (Tabel 2). Wanneer we respondenten die inwonende kinderen hebben samennemen en zij die alleen of enkel met hun partner wonen samennemen, zien we dat 72 % van de respondenten met inwonende kinderen aangeeft te veel druk of stress te ervaren, tegenover 56 % van de respondenten die geen inwonende kinderen hebben. Hierbij ervaren respondenten die de zorg voor de inwonende kinderen moeten bolwerken zonder partner, iets vaker te veel druk (79 %) dan de respondenten die de zorg voor de inwonende kinderen delen met een partner (71 %). Degenen die samenwonen met hun partner maar geen inwonende kinderen hebben, geven het minste aan te veel druk of stress te ervaren (55 %), al is het verschil met alleenwonenden zeer klein (57 %).

Leefsituatie	%	Aantal
Ik woon alleen	57 %	521
Ik woon samen met kind(eren) en partner	71 %	1523
Ik woon samen met kind(eren) zonder partner	79 %	369
Ik woon samen met partner zonder kinderen	55 %	143
Andere	64 %	633

Tabel 2: 'Ervaar je over het algemeen te veel stress of druk in het dagelijkse leven?' - naar leefsituatie

3.2. Wat doet men om de druk of stress te verlagen?

Aan de respondenten die druk of stress ondervinden in het dagelijkse leven, vragen we vervolgens wat zij doen om de druk te verlagen. Zij kunnen hierbij meerdere opties aanduiden. 3189 respondenten van de 4893 duiden minstens één optie aan. De overige 1704 (35 %) duiden aan dat deze vraag voor hen niet van toepassing is. Zij worden niet meegerekend bij de analyse van deze vraag. De resultaten worden weergegeven in Figuur 7. TV kijken of een boek lezen is veruit de populairste manier om even te ontspannen. Vrouwen ontspannen iets vaker op deze manier dan mannen (respectievelijk 63 % en 51 %). Ook tijd doorbrengen met vrienden en familie, slapen en lichaamsbeweging worden vaak aangeduid als mogelijke strategieën om de druk te verlagen. Opvallend is dat 10 % aangeeft medicatie (niet-natuurlijke kalmeermiddelen) te nemen om de druk te verlagen. Ook opvallend is dat 29 % een glaasje wijn drinkt en 8 % rookt om de stress te verlagen. Respondenten kunnen ook gebruik maken van een vrij involveld om aan te geven wat ze doen om de druk te verlagen. 5 % van de respondenten geeft aan dat met hun (niet lichaamsbeweging gerelateerde) hobby bezig zijn hen helpt om te ontspannen. Vooral creatieve hobby's worden aangehaald zoals in de tuin werken, muziek spelen, schilderen en naaien. Ook gamen en op de computer bezig zijn wordt door een heel aantal mensen vermeld. Tot slot doet 3 % van de respondenten aan zelfzorg. Onder zelfzorg verstaan we tijd voor jezelf nemen (zoals bijvoorbeeld wellness, een massage krijgen, een bad nemen) maar ook meditatie of mindfulness en het bezoeken van een therapeut.



Figuur 7: 'Hoe probeer je de druk te verlagen?' (meerdere antwoorden mogelijk)

Mannen en vrouwen hebben andere voorkeuren wat betreft hun strategieën om de druk te verlagen. Tabel 3 toont de top drie van gebruikte strategieën om de druk of stress te verlagen voor mannen en vrouwen. Opvallend is dat mannen vaker een glaasje alcohol drinken om de stress of druk te verlagen dan vrouwen (respectievelijk 37 % en 26 %). Vrouwen kiezen er dan weer vaker voor dan mannen om te gaan slapen (respectievelijk 49 % en 39 %), een boek te lezen of TV te kijken (respectievelijk 63 % en 51 %) of tijd door te brengen met vrienden of familie (respectievelijk 56 % en 40 %).

	Mannen	Vrouwen
Top 1	Lichaamsbeweging (57 %)	TV kijken of een boek lezen (63 %)
Top 2	TV kijken of een boek lezen (51 %)	Tijd met vrienden of familie (56 %)
Top 3	Een glaasje alcohol drinken (40 %)	Lichaamsbeweging (55 %)

Tabel 3: Top strategieën om de druk of stress te verlagen - naar geslacht

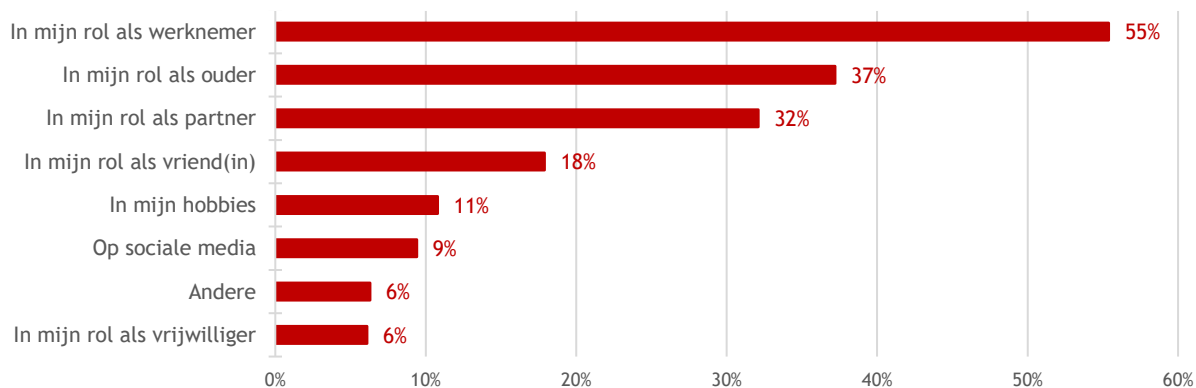
3.3. Wie ondervindt het meeste druk om perfect te zijn vanuit de maatschappij?

Maar liefst 83 % van de deelnemers aan de enquête vindt dat er vanuit de maatschappij druk opgelegd wordt om in bijna alles perfect te zijn, waarvan 73 % vindt dat dit voor hen een last is. Vrouwen ervaren vaker maatschappijdruk dan mannen (respectievelijk 86 % en 76 %) en ervaren dit ook vaker als een last (respectievelijk 75 % en 67 %).

Leeftijd speelt ook een rol. Het percentage respondenten dat aangeeft dat ze druk ervaren vanuit de maatschappij om perfect te zijn schommelt voor alle leeftijdscategorieën tot 65 jaar rond het gemiddelde en daalt nadien naarmate men ouder wordt tot 60 % (*Bijlage D*). Verder ervaren hogeschoolden vaker druk vanuit de maatschappij dan laaggeschoolden, al zijn de verschillen redelijk klein (*Bijlage E*).

Wanneer we de antwoorden opdelen naar activiteit, zien we dat voor de meeste categorieën het antwoord schommelt rond het gemiddelde (*Bijlage F*). Arbeidsongeschikten ervaren vaker dan gemiddeld druk vanuit de maatschappij. Gepensioneerden ondervinden minder dan gemiddeld maatschappijdruk. Er zijn geen significante verschillen wat betreft de leefsituatie van de respondenten.

3.4. Op welk vlak voelt men de druk om perfect te zijn?



Figuur 8: 'Ik ervaar het meeste druk om perfect te zijn...' (meerdere antwoorden mogelijk) (Q6)

Iets meer dan de helft van de respondenten ervaart druk om perfect te zijn als werknemer (**Figuur 8**). Vooral hoogopgeleiden geven aan deze druk te ervaren op het werk (*Bijlage G*). Maar liefst 65 % van de hoogopgeleiden duidt de optie 'in mijn rol als werknemer' aan tegenover 26 % van de laagopgeleiden. Voltijdse werknemers voelen iets vaker druk om perfect te zijn in hun job dan deeltijds werkenden, al is het verschil zeer klein (respectievelijk 78 % en 74 %) (*Bijlage H*).

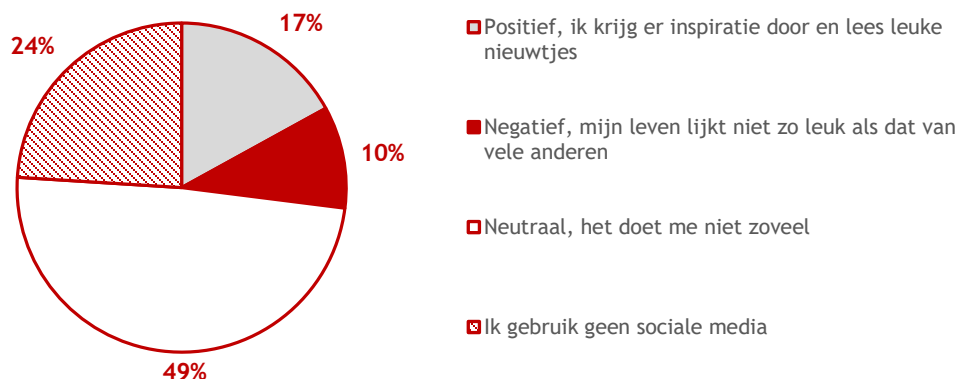
Heel wat mensen ervaren ook druk in hun rol als ouder (37 %). Mannen ervaren deze druk minder dan vrouwen (respectievelijk 24 % en 42 %) (*Bijlage I*). Opvallend is het verschil tussen voltijds werkenden en deeltijds werkenden (*Bijlage H*). Bij de voltijds werkenden geeft 36 % aan dat ze druk ervaren om perfect te zijn als ouder tegenover 50 % bij de deeltijds werkenden. Een mogelijke verklaring is dat de deeltijds werkende ervoor kiest om minder te werken, en meer tijd aan de opvoeding van de kinderen wil spenderen. Bijgevolg lijkt het logisch dat zij veel investeren in de opvoeding van hun kinderen en de lat hoog leggen. Verder geeft 70 % van de ouders die alleen instaan voor de zorg van hun inwonende kinderen aan druk te ervaren om perfect te zijn als ouder, tegenover 55 % van de ouders die dit samen met een partner doet (*Bijlage J*). Ook ouders van jonge inwonende kinderen ervaren meer druk om perfect te zijn als ouder, dan ouders van kinderen ouder dan drie jaar.

Ongeveer een derde van de respondenten voelt de druk om perfect te zijn in hun rol als partner (**Figuur 8**). Er is nauwelijks een verschil tussen mannen en vrouwen (respectievelijk 30 % en 33%). 26- tot 35-jarigen voelen de grootste druk om perfect te zijn voor hun partner (*Bijlage K*). Ongeveer een vijfde van de respondenten geeft aan druk te ondervinden om perfect te zijn als vriend(in). Vooral jonge mensen (tussen 16 en 35 jaar) en vrouwen geven dit aan (*Bijlage K*).

Onder de categorie ‘andere’ kunnen respondenten zelf in een vrij invulveld aanhalen op welke vlakken zij druk voelen om perfect te zijn. Respondenten halen hier verschillende factoren aan als redenen voor het ervaren van druk om perfect te zijn. Familie is een van deze factoren. Respondenten vermelden dat ze druk ondervinden om perfect te zijn van hun ouders, zus of broer, kinderen... Ook zorg voor familie wordt aangehaald als een domein waarin mensen het gevoel hebben dat ze perfect moeten zijn. Het gaat hier om mantelzorgers, maar ook om grootouders die ingeschakeld worden voor de zorg voor hun kleinkinderen. Een vrouw tussen 56 en 65 jaar schrijft *‘Ik ervaar druk om perfect te zijn als grootouder (zorg voor de kleinkinderen), in de zorg voor mijn (schoon)ouders en dit in combinatie met mijn werk en mijn ziekte’*.

Verder halen respondenten hier ook aan dat ze het gevoel hebben dat ze verschillende rollen perfect moeten combineren. Een man tussen 26 en 35 jaar schrijft: *‘De combinatie van alle rollen is moeilijk: je moet succesvol zijn in je werk, een ruim vriendschapsnetwerk hebben, uitblinken in sport...’*. Ook het huishouden is een aspect waarop sommigen vinden dat ze perfect moeten zijn. Een vrouw tussen 46 en 55 jaar schrijft *‘Ik wil ons huis altijd proper en opgeruimd hebben, maar dit lijkt onmogelijk met vier kinderen’*. Tot slot hebben een heel aantal respondenten ook het gevoel dat ze een perfect uiterlijk moeten hebben.

3.5. De invloed van sociale media



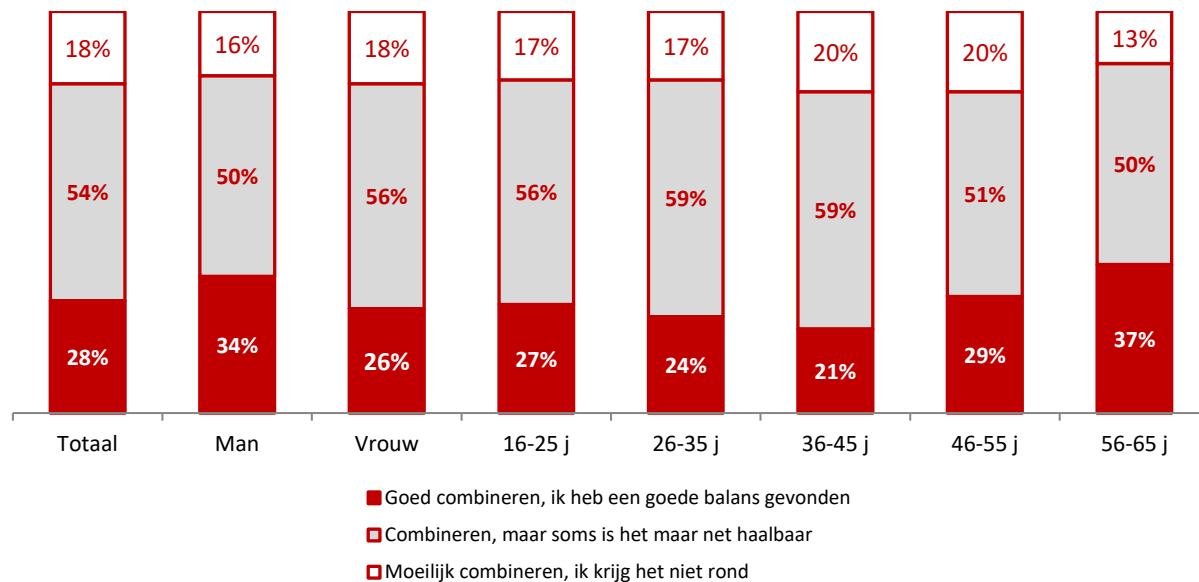
Figuur 9: Nadat ik op sociale media (Facebook, Instagram...) heb gekeken, voel ik me meestal...

Omdat het gebruik van sociale media een negatieve invloed kan hebben op het mentaal welbevinden (De-Sola Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca, & Rubio, 2016) vragen we onze leden hoe ze zich voelen nadat ze op sociale media gekeken hebben (Facebook, Instagram etc.). Slechts 13 % van de respondenten die sociale media gebruikt, geeft aan zich slecht te voelen na het browsen. Door sociale media krijgen zij het gevoel dat hun leven niet even leuk lijkt als dat van anderen. Het merendeel heeft een neutraal gevoel ten opzichte van sociale media. Bij onze leden lijkt de druk van sociale media dus niet zo groot te zijn. Vrouwen ervaren sociale media vaker als positief dan mannen (respectievelijk 23 % en 20 %), maar ook vaker als negatief (respectievelijk 15 % en 9 %), al zijn de verschillen niet groot. Mannen ervaren sociale media met andere woorden vaker als neutraal dan vrouwen (respectievelijk 71 % en 62 %). Of leeftijd ook een rol speelt kunnen we op basis van de resultaten van de enquête niet zeggen. De categorieën opgedeeld naar leeftijd zijn te klein om betrouwbare conclusies te maken. Respondenten die een negatief gevoel hebben na het kijken op sociale media, rapporteren vaker dat ze te veel druk of

stress ervaren in het dagelijkse leven (88 %) dan respondenten die een positief of neutraal gevoel hebben na het bekijken van sociale media (respectievelijk 63 % en 66 %).

3.6. Combinatiestress

We peilen naar de combinatiegedruk die onze leden ervaren. We vroegen onze leden of ze hun werk en persoonlijk leven goed kunnen combineren. 31 % van de mannelijke respondenten geeft aan dat werk en persoonlijk leven combineren voor hen niet van toepassing is tegenover 17 % van de vrouwelijke respondenten. Op het eerste zicht is het opmerkelijk dat bijna dubbel zoveel mannen aanduiden dat deze vraag voor hen niet van toepassing is. Dit valt echter te verklaren door het feit dat heel wat gepensioneerden, en in het bijzonder een proportioneel groter aantal mannelijke gepensioneerden deelnemen aan de enquête. Voor hen is de combinatie van werk en persoonlijk leven vanzelfsprekend niet meer relevant. We beperken ons voor deze vraag tot alle respondenten voor wie de combinatie van werk en persoonlijk leven wel relevant is. Het gaat om 3 865 respondenten waarvan 951 mannen en 2 914 vrouwen.



Figuur 10: Combinatiestress naar geslacht en leeftijd

Figuur 10 toont de mate waarin respondenten hun werk en persoonlijk leven kunnen combineren. De leeftijdscategorieën 66- tot 75-jarigen en ouder dan 75 jaar worden uitgesloten wegens te lage aantallen. 18 % van de respondenten die werk en gezinsleven moeten combineren vinden dit moeilijk en krijgen het niet rond. Iets meer dan de helft (54 %) geeft aan dat ze werk en gezin meestal goed kan combineren maar dat het soms maar net haalbaar is. Slechts 28 % heeft een goede balans gevonden tussen werken en het persoonlijk leven.

Mannen geven vaker dan vrouwen aan werk en gezin goed te kunnen combineren (respectievelijk 34 % en 26 %). Hier zijn een aantal mogelijke verklaringen voor. Uit een onderzoek van de VUB blijkt dat mannen over het algemeen minder tijd besteden aan het huishouden en de zorg voor kinderen, maar meer tijd aan betaald werk (Glorieux & van Tienoven, 2016). Volgens een Nederlands onderzoek hebben mannen en vrouwen evenveel vrije tijd, maar is deze bij vrouwen vaker versnipperd (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2016). De onderzoekers halen ook aan dat vrouwen zich meer dan mannen verantwoordelijk voelen voor het huishouden en de kinderen, en dat dit ook doorgaat in hun vrije tijd. Deze elementen

zorgen ervoor dat bij vrouwen vrije tijd als minder kwalitatief ervaren wordt en ze minder goed hun batterijen kunnen opladen. Voltijds werkenden geven iets vaker aan dat ze werk en persoonlijk leven moeilijk gecombineerd krijgen dan deeltijds werkenden (respectievelijk 17 % en 13%). Deeltijds werkenden geven dan weer vaker aan dat ze geen problemen hebben om werk en persoonlijk leven te combineren dan voltijds werkenden (respectievelijk 35 % en 25 %). Verder zien we dat mensen die enkel samenwonen met een partner het minst vaak rapporteren dat het combineren van werk en persoonlijk leven moeilijk is, gevolgd door mensen die alleen wonen, daarna mensen die voor hun kinderen zorgen samen met een partner, en op de laatste plaats mensen die de zorg voor hun kinderen alleen moeten dragen (**Tabel 4**).

	Ik woon alleen	Ik woon samen met kind(eren) en partner	Ik woon samen met kind(eren) zonder partner	Ik woon samen met partner zonder kinderen	Andere	Totaal
Goed combineren, ik heb een goede balans gevonden	36%	25%	17%	35%	33%	28%
Combineren, maar soms is het maar net haalbaar	46%	58%	59%	50%	52%	54%
Moeilijk combineren, ik krijg het niet rond	19%	17%	24%	15%	15%	18%

Tabel 4: Combinatiestress naar woonsituatie

3.7. Hoe perfectionistisch zijn onze leden?

Perfectionisme kan een risicofactor zijn voor allerlei zaken zoals bijvoorbeeld een burn-out of een depressie (Hill & Curran, 2015; Boone, 2016). Om deze reden peilen we naar perfectionistische kenmerken bij onze leden. Mansell & Shafran (2001) definiëren klinisch perfectionisme als ‘de overafhankelijkheid van zelfevaluatie over het nastreven van persoonlijke vereiste en zelf opgelegde standaarden op minstens één belangrijk levensdomein, ondanks negatieve gevolgen’. Volgens deze definitie, zijn mensen perfectionistisch als:

- Ze zichzelf hoge standaarden opleggen.
- Ze zichzelf streng beoordelen.
- Ze hun eigenwaarde laten afhangen van deze beoordeling.

Mensen kunnen echter ook zichzelf hoge standaarden opleggen zonder dat ze hun eigenwaarde hiervan laten afhangen. Dit noemt men gezond streven (Brown, 2010). We maken in deze analyse volgende opdeling:

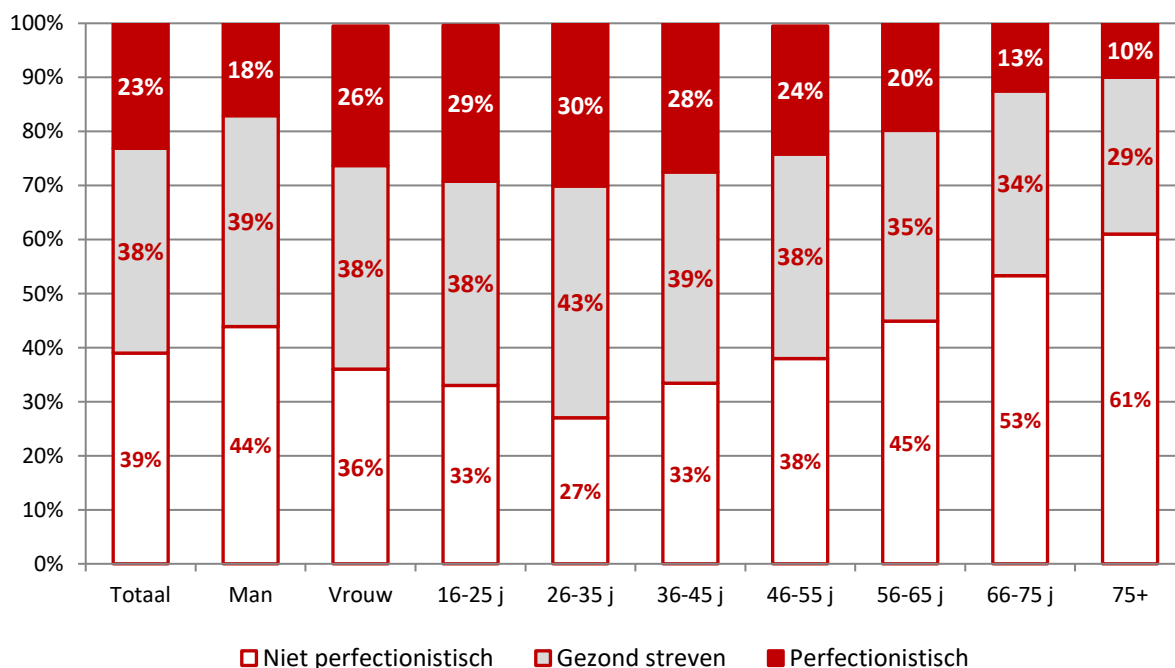
- **Perfectionisten:** mensen die zichzelf hoge standaarden opleggen, zichzelf streng beoordelen en hun eigenwaarde laten afhangen van deze beoordeling.
- **Mensen die gezond streven:** mensen die zichzelf hoge standaarden opleggen en zichzelf streng beoordelen maar hun eigenwaarde niet laten afhangen van deze beoordeling.
- **Niet-perfectionisten:** mensen die zichzelf geen hoge standaarden opleggen.

Op basis van de antwoorden op de vragen ‘ik ben bijna nooit tevreden met wat ik doe’, ‘zelfs als ik mijn best doe, vind ik het niet goed genoeg’, ‘ik stel hoge eisen aan mezelf’, en ‘ik vind het belangrijk om te streven naar perfectie’, kunnen we de respondenten indelen in bovenstaande categorieën. De vragen ‘ik ben bijna nooit tevreden met wat ik doe’ en ‘zelfs als ik mijn best doe, vind ik het niet goed genoeg’ peilen naar perfectionisme. De vragen ‘ik stel hoge eisen aan mezelf’ en ‘ik vind het belangrijk om te streven naar perfectie’ peilen dan weer naar gezond streven. Om te zien of respondenten hoog of laag

scoren, tellen we de scores samen voor enerzijds de vragen die peilen naar perfectionisme en anderzijds de vragen die peilen naar gezond streven. Is de samengetelde score groter dan of gelijk aan acht, scoren ze hoog. Is de samengetelde score kleiner dan acht, scoren ze laag. We kunnen bijgevolg alle respondenten in de drie categorieën m.b.t. perfectionisme indelen:

- **Perfectionisme:** scoren hoog op de twee vragen die peilen naar perfectionisme (en hoog of laag op de vragen die peilen naar gezond streven)
- **Mensen die gezond streven:** scoren laag op de twee vragen die peilen naar perfectionisme en hoog op de twee vragen die peilen naar gezond streven
- **Niet-perfectionistisch:** scoren laag op alle vragen die peilen naar perfectionisme en gezond streven.

39 % van de respondenten van de enquête valt onder de categorie ‘niet perfectionistisch’ (Figuur 11). Deze respondenten leggen zichzelf geen hoge standaarden op. 38 % van de respondenten kan geclassificeerd worden als mensen die gezond streven. Deze mensen streven ernaar dingen perfect te doen, maar liggen er niet van wakker als dit niet lukt. Ongeveer een kwart van de respondenten vertoont perfectionistische kenmerken. Dit wil zeggen dat zij streven naar perfectie, maar ook teleurgesteld of gefrustreerd zijn wanneer ze hun (niet altijd even realistische) doelen niet bereiken.

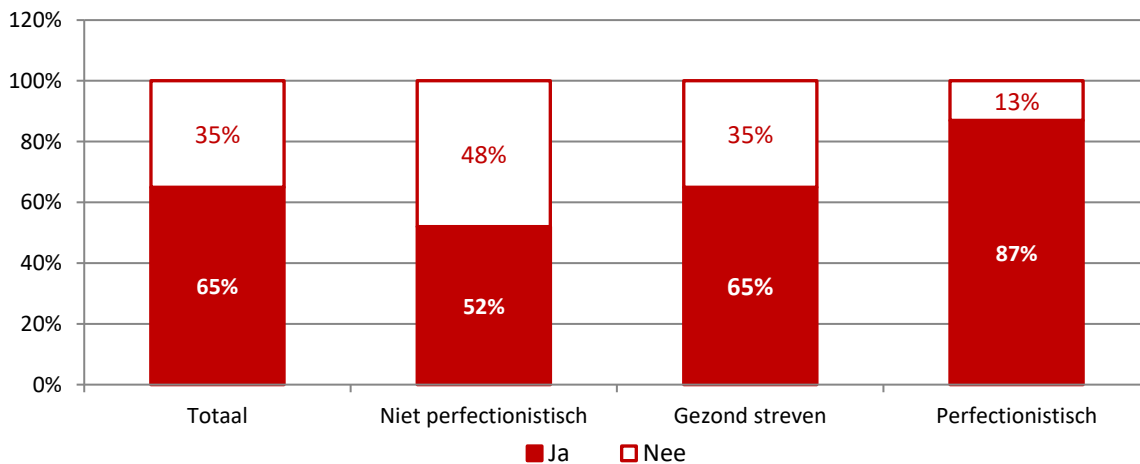


Figuur 11: Perfectionistische kenmerken naar geslacht en leeftijd

Er zijn verschillen in de mate van perfectionistische kenmerken die mannen en vrouwen vertonen, al zijn de verschillen eerder klein (Figuur 11). Mannen zijn vaker niet-perfectionistisch dan vrouwen (respectievelijk 44 % en 36 %), terwijl vrouwen vaker perfectionistische kenmerken vertonen dan mannen (respectievelijk 26 % en 18 %). Ook leeftijd speelt een rol. Het vertonen van perfectionistische kenmerken piekt in de leeftijdscategorie 26- tot 35- jarigen en neemt af naargelang men ouder wordt. Dezelfde tendens, zij het in minder grote mate, zien we bij mensen die gezond streven. Mensen leggen zich met andere woorden minder hoge standaarden op naarmate ze ouder worden. Ook de activiteit van de

respondenten is van belang (*Bijlage L*). Gepensioneerden vertonen minder vaak perfectionistische kenmerken (14 %) dan voltijdse werknemers (25 %) of deeltijdse werknemers (24 %). Respondenten die langdurig ziek, arbeidsongeschikt of invalide zijn, vertonen opvallend vaak perfectionistische kenmerken (39 %). Scholingsniveau heeft zeer weinig invloed wat betreft het vertonen van perfectionistische kenmerken: het aantal respondenten dat perfectionistische kenmerken vertoont schommelt voor alle scholingsniveaus rond het gemiddelde (*Bijlage M*). Hoogopgeleiden vertonen wel vaker kenmerken van gezond streven dan laagopgeleiden (respectievelijk 44 % en 21 %).

Nu we bekeken hebben wat het profiel is van de mensen die perfectionistische kenmerken vertonen, is het ook interessant om te bekijken of mensen met perfectionistische kenmerken meer stress of druk ervaren. We zien dat er een verband is tussen het ervaren van druk of stress en de mate van perfectionistische kenmerken die een persoon vertoont (**Figuur 12**). Maar liefst 87 % van de respondenten die perfectionistisch gedrag vertoont, ervaart te veel druk of stress in het dagelijkse leven tegenover 52 % die geen perfectionistische kenmerken vertoont. Respondenten die kenmerken vertonen van gezond streven liggen hier tussenin (65%). Deze resultaten tonen aan dat het belangrijk is om de lat niet te hoog te leggen.



Figuur 12: 'Ervaar je over het algemeen te veel stress of druk in het dagelijkse leven?' naar het vertonen van perfectionistische kenmerken

Afhankelijk van de mate waarin zij perfectionistische kenmerken vertonen, hebben respondenten een andere voorkeur wat betreft strategieën om met deze stress of druk om te gaan (*Bijlage N*). Perfectionisten kiezen er minder vaak voor om tijd door te brengen met familie of vrienden om de stress of druk te verlagen dan mensen die gezond streven of niet-perfectionisten (respectievelijk 47 %, 57 % en 52 %). Perfectionisten zeggen opvallend minder vaak neen dan mensen die gezond streven of niet-perfectionisten (respectievelijk 30 %, 44 % en 43 %). Wel grijpen mensen die perfectionistische kenmerken vertonen bijna dubbel zo vaak naar medicatie (kalmeermiddelen) dan mensen die gezond streven en niet-perfectionisten (respectievelijk 14 %, 8 % en 7 %).

Ook de mate waarin iemand maatschappijdruk ervaart, hangt samen met het vertonen van perfectionistische kenmerken (*Bijlage O*). 93 % van de respondenten die perfectionistische kenmerken vertonen ervaren druk om perfect te zijn vanuit de maatschappij tegenover 84 % van de mensen die gezond streven en 76 % van de niet-perfectionisten. Bovendien ervaren perfectionisten dit vaker als een last (93 %) dan mensen die gezond streven (84 %) en niet-perfectionisten (76 %).

Verder is er een verband tussen de mate van perfectionistische kenmerken die een individu vertoont en de negatieve gevoelens die het gebruik van sociale media bij hem/haar teweegbrengt (*Bijlage P*). Bij 27 % van de respondenten die perfectionistische kenmerken vertoont roept het gebruik van sociale media negatieve gevoelens op tegenover 9 % bij respondenten die gezond streven en 8 % bij niet-perfectionisten. Perfectionisten hebben met andere woorden een hogere kans om zich slecht te voelen na het bekijken van sociale media.

Tot slot verschilt ook de mate waarin men werk en persoonlijk leven goed kan combineren naar het vertonen van perfectionistische kenmerken (*Bijlage Q*). Perfectionisten geven veel minder vaak aan dat ze werk en hun persoonlijk leven goed kunnen combineren. Slechts 12 % van de perfectionisten geeft aan werk en persoonlijk leven goed te kunnen combineren tegenover 29 % van de respondenten die gezond streven en 39 % van de niet-perfectionisten.

3.8. Ervaren ouders met jonge kinderen meer druk dan ouders zonder jonge kinderen?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden, maken we een onderscheid tussen ouders met jonge inwonende kinderen en ouders met iets oudere inwonende kinderen. Jonge kinderen definiëren we als kinderen tussen nul en drie, terwijl we iets oudere kinderen definiëren als kinderen tussen vier en 18 jaar. We kijken hiervoor enkel naar de kinderen die bij hun ouders inwonen. Ouders met jonge kinderen blijken iets vaker te veel stress of druk te ervaren in het dagelijkse leven dan ouders met iets oudere kinderen (respectievelijk 82 % en 70 %). Verder blijken ouders met jonge kinderen andere strategieën te hanteren om te ontspannen dan ouders met iets oudere kinderen. Zo kiezen ouders met jonge kinderen minder vaak voor lichaamsbeweging om de druk te verlagen dan ouders met oudere kinderen (respectievelijk 47 % en 55 %), maar kiezen ze vaker voor tijd doorbrengen met vrienden en familie (respectievelijk 66 % en 50 %) en slapen (respectievelijk 54 % en 43 %). Dit is niet onlogisch, want om te kunnen sporten moeten ouders opvang voorzien voor hun kinderen, terwijl dit voor familiebezoek en slapen niet hoeft.

Ouders met jonge kinderen zijn vaker perfectionistisch ingesteld dan ouders met iets oudere kinderen (respectievelijk 62 % en 50 %). Wanneer we vragen op welke vlak zij druk ervaren om perfect te zijn, ziet de top drie er anders uit voor ouders met jonge kinderen dan voor ouders met iets oudere kinderen (**Tabel 5**). Ouders met jongere kinderen ervaren in de eerste plaats druk om perfect te zijn als ouder en in de tweede plaats als werknemer, terwijl dit bij ouders met iets oudere kinderen net omgekeerd is.

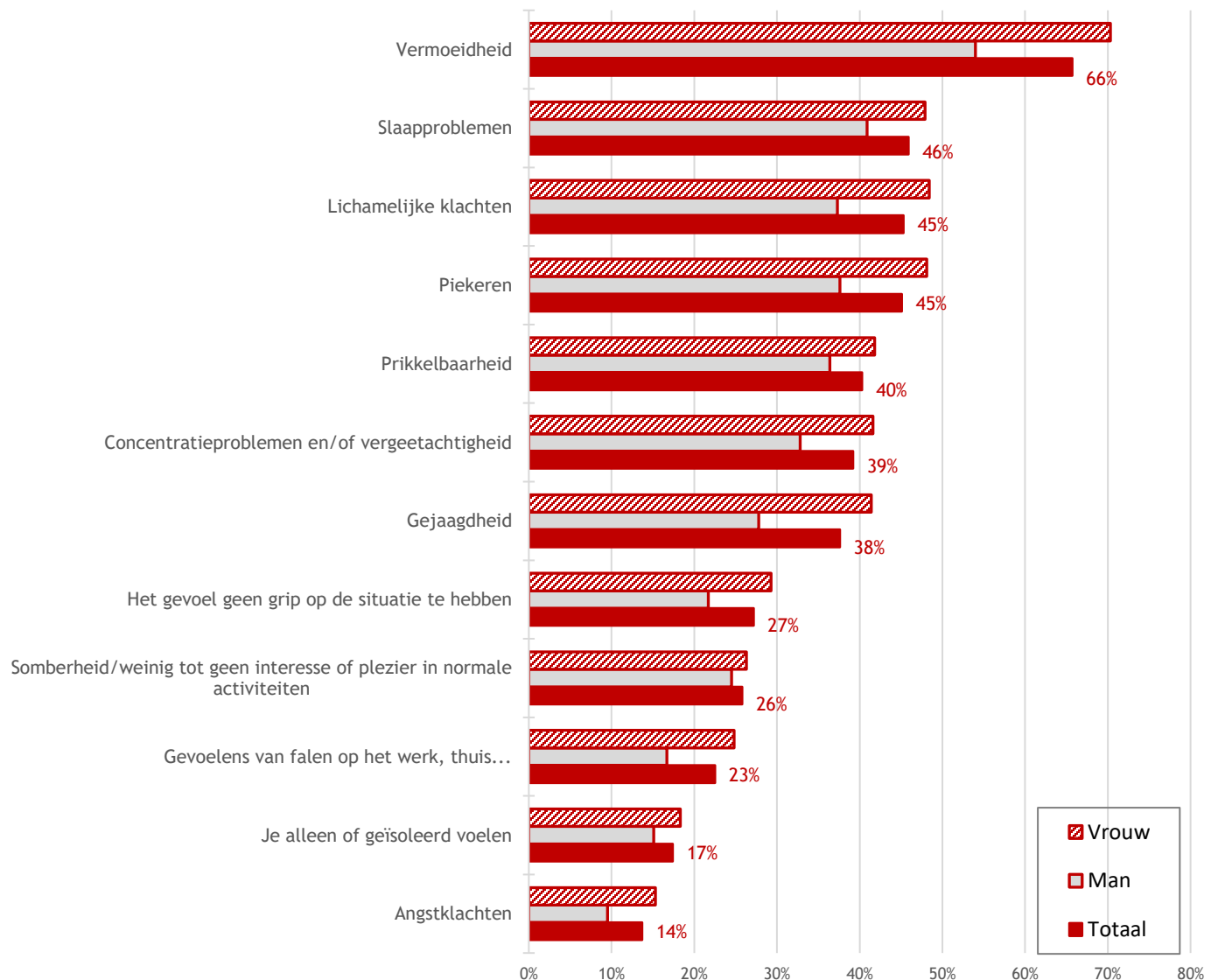
	Ouders met jonge kinderen	Ouders met iets oudere kinderen
1	In mijn rol als ouder (76 %)	In mijn rol als werknemer (60 %)
2	In mijn rol als werknemer (69 %)	In mijn rol als ouder (53 %)
3	In mijn rol als partner (44 %)	In mijn rol als partner (35 %)

Tabel 5: 'Ik ervaar de meeste druk om perfect te zijn...' - top drie naar het hebben van jonge kinderen

3.9. Welke lichamelijke en emotionele klachten ervaren de respondenten?

Figuur 13 toont van welke lichamelijke en emotionele klachten respondenten last hebben gehad in de afgelopen zes maanden. 444 respondenten (9 %) geven aan geen klachten te hebben ervaren de afgelopen zes maanden. 94 respondenten (2 %) duiden bij het beantwoorden van de vraag alle klachten aan. We zien voor elke klacht het percentage vrouwen dat melding maakt van deze klacht hoger is dan het percentage mannen. Het is niet duidelijk of vrouwen meer klachten hebben of het hogere cijfer verklaard kan worden door het feit dat vrouwen sneller klachten rapporteren. Uit voorgaand onderzoek blijkt immers dat vrouwen vaker klachten rapporteren dan mannen (Kroenke & Spitzer, 1998; Ladwig, Marten-Mittag, Formanek, & Dammann, 2000).

Respondenten maken vooral melding van vermoeidheid (66 %). 78 % van de 16- tot 25-jarigen, 79 % van de 26- tot 35-jarigen, 78 % van de 36- tot 45-jarigen, 71 % van de 46- tot 55-jarigen, 55 % van de 56- tot 65-jarigen, 34 % van de 66- tot 75-jarigen en 37 % van de 75-plussers duiden deze antwoordmogelijkheid aan. Mensen met kinderen (en in het bijzonder mensen die de zorg voor hun kinderen niet kunnen delen met een partner) zijn vaker vermoeid dan mensen zonder kinderen. Verder geeft bijna de helft van de respondenten aan te piekeren of last te hebben van slaapproblemen of lichamelijke klachten (zoals hoofdpijn, maagklachten, spierpijn...). Ook prikkelbaarheid, concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid en gejaagdheid worden vaak aangeduid (respectievelijk 40 %, 39 % en 38 %). Respondenten met inwonende kinderen, in het bijzonder respondenten die samenwonen met hun kinderen maar zonder partner, duiden deze klachten vaker dan gemiddeld aan.

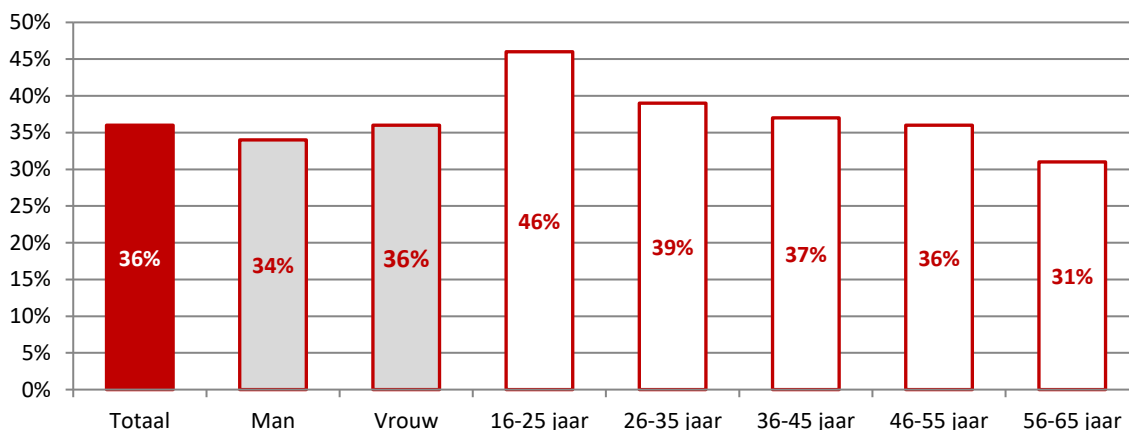


Figuur 13: In de afgelopen 6 maanden heb ik meer dan normaal last gehad van de volgende klachten (meerdere antwoorden mogelijk) - naar geslacht

3.10. Voor wie is de dagdagelijkse stress of druk problematisch?

Zoals eerder vermeld wordt, ervaart 65 % van de respondenten te veel stress of druk in het dagdagelijkse leven. Om de individuen te identificeren voor wie de ervaren druk of stress mogelijk problematisch is, hanteren we twee criteria. Eerst kijken we naar de lichamelijke en emotionele klachten waarvan de respondenten last hadden in de afgelopen zes maanden. We definiëren het hebben van meer dan zes lichamelijke en emotionele klachten in de afgelopen maanden als een indicator voor problematische stress. 1100 respondenten (22 %) van de 4893 respondenten duiden meer dan zes klachten aan. Ook het gebruik van medicatie (niet-natuurlijke kalmeermiddelen) definiëren we als een indicator van problematische stress. 308 respondenten (10 %) van de 3189 respondenten die minstens één ontspanningsstrategie gebruiken geven aan medicatie te gebruiken. Op basis van beide criteria, bekijken we welke respondenten die deelnemen aan de enquête mogelijk problematische stress ervaren. Iemand ervaart mogelijk problematische stress als hij of zij aan één van de twee criteria voldoet. Voor een kwart van alle respondenten is er een indicatie voor problematische stress.

Wanneer we enkel de respondenten selecteren die aangeven te veel druk of stress te ervaren in het dagelijkse leven, zien we dat het hebben van meer dan zes klachten alsook het nemen van medicatie vooral voorkomt bij respondenten die aangeven te veel druk of stress te ervaren. 1029 respondenten (32 %) van de 3189 respondenten die te veel druk of stress ervaren duiden meer dan zes klachten aan. De respondenten die medicatie gebruiken om de stress te verlagen geven allemaal aan dat ze te veel druk of stress ervaren. Er is voor sommige respondenten een overlap bij deze twee criteria. Het gaat dan om respondenten die meer dan zes klachten aanduiden en ook medicatie gebruiken om de druk te verlagen. Beide criteria resulteren in 1139 respondenten die aangeven druk of stress te ervaren en voor wie de ervaren druk of stress mogelijk een probleem is. Voor meer dan een derde van de respondenten is de dagdagelijkse druk of stress die zij ervaren mogelijk problematisch.



Figuur 14: Indicatie voor problematische stress - naar geslacht en levenssituatie

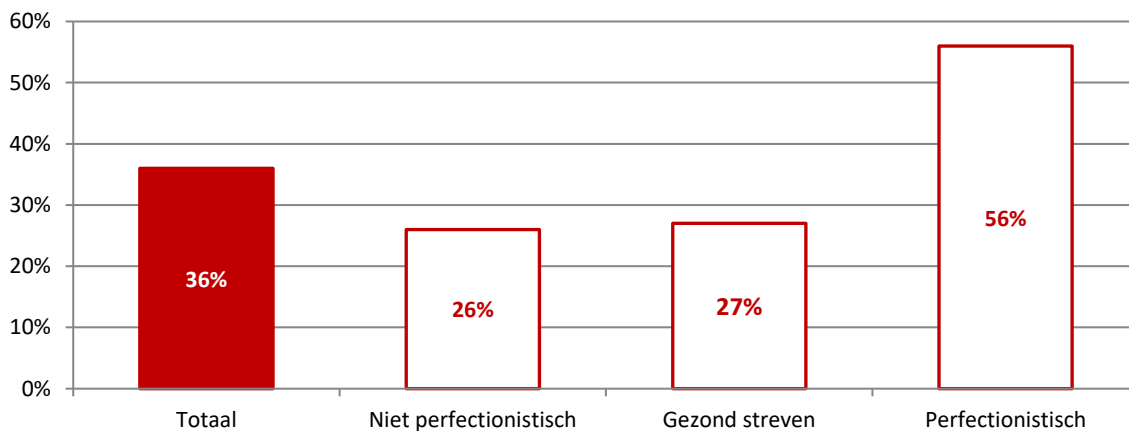
Er is nauwelijks een verschil tussen mannen en vrouwen wat betreft de indicatie voor problematische stress (Figuur 14). Leeftijd speelt wel een rol. Vooral voor jonge mensen is er vaker een indicatie dat stress problematisch is. Naarmate men ouder wordt neemt deze indicatie af. De leeftijdscategorieën 66-tot 75-jarigen en 75-plussers worden uitgesloten omdat de aantallen binnen deze categorieën te klein zijn om betrouwbare uitspraken op te baseren. Wat betreft de activiteit van de respondenten, zijn er nauwelijks verschillen tussen voltijds werkenden en deeltijds werkenden. Voor respectievelijk 32 % en 35 % is de dagdagelijkse stress of druk mogelijk problematisch. Ook hier zien we weer dat deeltijds werk

niet noodzakelijk een bescherming biedt tegen het ervaren van stress (Glorieux & van Tienoven, 2016). Verder speelt ook de leefsituatie van de respondenten een rol (Tabel 6). Ouders die voor hun inwonende kinderen zorgen zonder de hulp van een partner scoren hoger wat betreft mogelijk problematische stress, dan respondenten die samen met hun partner voor hun inwonende kinderen zorgen. Ook bij alleenwonenden is er opvallend vaak een indicatie voor problematische stress.

	Ik woon alleen	Ik woon samen met kind(eren) en partner	Ik woon samen met kind(eren) zonder partner	Ik woon samen met partner zonder kinderen	Andere	Totaal
Mogelijk problematische stress (percent)	42 %	31 %	43 %	37 %	47 %	36 %
Mogelijk problematische stress (aantal)	217	466	158	231	67	1139

Tabel 6: Indicatie voor problematische stress naar leefsituatie

Wanneer we bekijken of het vertonen van perfectionistische kenmerken een invloed heeft op het mogelijk ervaren van problematische stress, zien we opvallende verschillen (Figuur 15). Maar liefst voor 56 % van de respondenten die perfectionistische kenmerken vertoont vormt de dagelijkse druk of stress mogelijk een probleem. Niet-perfectionistische respondenten en respondenten die gezond streven scoren beiden lager dan het gemiddelde. Het lijkt er dus op dat het vertonen van perfectionistische kenmerken een belangrijke invloed heeft op het als problematisch ervaren van druk of stress. Het hebben van jonge kinderen speelt dan weer amper een rol (Bijlage R).



Figuur 15: Indicatie voor mogelijke stress naar leefsituatie

4. Conclusie

- Uit deze enquête blijkt dat heel wat mensen te veel stress of druk ervaren in het dagelijkse leven. Velen ervaren ook druk vanuit de maatschappij.
- De respondenten ervaren vooral druk om perfect te zijn als werknemer (55 %), als ouder (37 %) en als partner (32 %).
- Respondenten hanteren verschillende strategieën om de druk te verlagen. De drie populairste strategieën zijn een boek lezen of TV kijken, lichaamsbeweging en tijd doorbrengen met vrienden en familie. Opvallend is dat 29 % een glaasje alcohol drinkt om te ontspannen en 10 % naar medicatie (kalmeermiddelen) grijpt.
- Wat betreft de combinatie van werk en persoonlijk leven, heeft slechts één op vier een goede balans gevonden. De helft van de respondenten krijgt de combinatie van werk en persoonlijk leven nét rond, en één op vijf geeft aan dat ze het niet rond krijgen.
- De invloed van het perfectionisme komt duidelijk naar voor uit het onderzoek. Mensen die perfectionistische kenmerken vertonen ervaren veel vaker te veel druk of stress in het dagelijks leven en maatschappijdruk. Ook hebben ze meer moeite met de combinatie van werk en persoonlijk leven. Het is dus belangrijk om de lat niet té hoog te leggen.
- Voor 35 % van de respondenten die te veel druk of stress ervaren in het dagelijks leven is deze druk of stress mogelijk problematisch.

Er zijn verschillende andere factoren die het hoge aantal respondenten dat druk of stress kan ervaren verklaren (Hoge Gezondheidsraad, 2017; Sociaal Economische Raad, 2016; Sociaal en Cultureel Planbureau, 2015; Sociaal en Cultureel Planbureau, 2014). Zo wordt het combineren van verschillende rollen aangehaald als één van de verklarende factoren (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2016). Zo combineren studenten hun studies met werk, ouders hun werk met de zorg voor kinderen en/of eventueel ouders en staan gepensioneerden soms in voor mantelzorg voor een partner en opvang voor kleinkinderen. Mantelzorg is het zorgen voor een hulpbehoevende door iemand uit diens directe omgeving (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2010). Er is een relatie tussen de zorgbehoevende en de zorgende maar deze kan allerlei gedaante aannemen: familie, burens, vrienden, collega's... Het aantal ernstig belaste mantelzorgers neemt steeds toe: dit zijn zorgenden die lang en/of intensief hulp bieden aan iemand die zorg nodig heeft. Het verlenen van deze hulp kan op lange termijn leiden tot een zware belasting voor de zorgende. De mantelzorger kan dan het gevoel krijgen dat zijn zelfstandigheid wordt aangetast en dat de zorgverlening ten koste gaat van zijn eigen gezondheid. Ook is het niet altijd gemakkelijk om mantelzorg te combineren met werk en gezin.

Dat het combineren van verschillende rollen voor druk kan zorgen, merken we uit de antwoorden van de respondenten. Zo geeft een respondent, een vrouw tussen 56 en 65 jaar die voltijds werkt, aan dat ze moeite heeft om haar werk te combineren met de zorg voor haar kleinkinderen en de mantelzorg voor haar (schoon)ouders. Bovendien heeft ze zelf last van reuma. Mensen lijken dus vaak verschillende rollen te (moeten) combineren. Ook de prestatiedruk en het belang dat aan succes gehecht wordt worden aangehaald als mogelijke oorzaken voor het ervaren van druk vanuit de maatschappij (Hoge Gezondheidsraad, 2017; Sociaal Economische Raad, 2016; Sociaal en Cultureel Planbureau, 2014). Een respondent, een vrouw tussen 26 en 35 jaar die deeltijds werkt, haalt aan dat ze druk ervaart doordat ze het gevoel heeft steeds een goede indruk te moeten geven aan de buitenwereld, zoals bijvoorbeeld aan vage kennissen en zakenrelaties.

Verder is het ook belangrijk om in te zetten op werkbaarheid. Uit de enquête blijkt dat maar liefst 55 % druk ervaart om perfect te zijn als werknemer en dat maar slechts één op vijf een goede balans gevonden heeft voor de combinatie van werk en persoonlijk werk. De werk-privé-balans is een belangrijke indicator bij het meten van 'werkbaar werk' (SERV, 2017). Via de werkbaarheidsmonitor meet de Stichting Innovatie & Arbeid de werkbaarheidsgraad bij Vlaamse werknemers en zelfstandigen op basis van vier indicatoren: psychische vermoeidheid of werkstress, welbevinden in het werk, leermogelijkheden en werk-privé-balans. Uit de resultaten van onze ledenbevraging blijkt dat velen problemen hebben met de combinatie van werk en persoonlijk leven. Het is dus belangrijk om de combinatie werk-privé optimaal te ondersteunen.

Tot slot blijkt uit de resultaten van de enquête dat het vertonen van perfectionistische kenmerken een grote rol speelt bij het ervaren van druk of stress en bij het ervaren van maatschappijdruk. Mensen die perfectionistische kenmerken vertonen hebben ook meer moeite om hun werk en privéleven te combineren. Bovendien zien we veel vaker een indicatie voor problematische stress bij perfectionisten. Opvallend is dat mensen die perfectionistische kenmerken vertonen dubbel zo vaak naar medicatie (kalmeermiddelen) grijpen dan mensen die geen perfectionistische kenmerken vertonen. Het is dus zeker belangrijk om de lat niet té hoog te leggen.

5. Bibliografie

- Boone, L. (2016). *Perfectionism as a risk factor for eating disorders in adolescents: Examining mediating processes*. Retrieved from KU Leuven Kaffee Kliniek: https://ppw.kuleuven.be/home/kaffee-kliniek/slides_perfectionisme_liesbet/view
- Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection*. Hazelden Publishing.
- Curran, T., & Hill, A. (2017). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*.
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review. *Front. Psychiatry*.
- European Commission. (2018). *Average number of usual weekly hours of work in main job, by sex, professional status, full-time/part-time and economic activity (from 2008 onwards, NACE Rev. 2) - hours*. Retrieved from Eurostat: <http://ec.europa.eu/eurostat/web/labour-market/quality-of-employment/database#>
- Glorieux, I., & van Tienoven, T. (2016). Gender en Tijdsbesteding: De (on)wandelbaarheid van genderstereotypen 1999, 2005 en 2013. *Brussel: Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen*.
- Hill, A., & Curran, T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*.
- Hoge Gezondheidsraad. (2017). *Burn-out en werk*.
- Kind & Gezin. (2016). *De Grote Grootouderbevraging*.
- Kroenke, K., & Spitzer, R. (1998). Gender Differences in the Reporting of Physical and Somatoform Symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 150-155.
- Ladwig, K.-H., Marten-Mittag, B., Formanek, B., & Dammann, G. (2000). Gender differences of symptom reporting and medical health care utilization in the German population. *European Journal of Epidemiology*, 511-518.
- Mansell, W., & Shafran, R. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 879-906.
- Pilar Matud, M. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 1401-1415.
- SERV. (2017). *Actieplan werkbaar werk: samen een versnelling hoger voor werkbaar werk*.
- Sociaal Economische Raad. (2016). *Een werkende combinatie: Advies over het combineren van werken, leren en zorgen in de toekomst*.
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2010). *Mantelzorg uit de doeken*.
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2014). *Burn-out: Verbanden tussen emotionele uitputting, arbeidsmarktpositie en Het Nieuwe Werken*.

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2015). *Vrouwen, mannen en de hulp aan (schoon)ouders*.

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2016). *Aanbod van Arbeid* .

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2016). *Lekker vrij?!*

Statbel. (2018, april 19). *Deeltijds werk*. Retrieved from Statbel: België in cijfers:
<https://statbel.fgov.be/nl/themas/werk-opleiding/arbeidsmarkt/deeltijds-werk#news>

6. Bijlagen

A. Profiel naar geslacht en leeftijd

	Man		Vrouw		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
16-25 jaar	34	2.5	199	5.6	233	4.8
26-35 jaar	160	11.7	809	23.0	969	19.8
36-45 jaar	207	15.1	815	23.1	1022	20.9
46-55 jaar	236	17.3	754	21.4	990	20.2
56-65 jaar	335	24.5	628	17.8	963	19.7
66-75 jaar	288	21.1	264	7.5	552	11.3
Ouder dan 75 jaar	108	7.9	56	1.6	164	3.4

B. Profiel naar geslacht en opleiding

Geslacht	Man		Vrouw		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Opleiding						
Lager onderwijs	107	7.8	110	3.1	217	4.4
Lager middelbaar onderwijs	182	13.3	294	8.3	476	9.7
Middelbaar onderwijs	489	35.7	1370	38.9	1859	38.0
Hoger of universitair onderwijs	590	43.1	1751	49.7	2341	47.8

C. Profiel naar geslacht en leefsituatie

Geslacht	Man		Vrouw		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Woonsituatie						
Ik woon alleen	278	20.3	630	17.9	908	18.6
Ik woon samen met kind(eren) en partner	574	42.0	1570	44.5	2144	43.8
Ik woon samen met kind(eren) zonder partner	71	5.2	399	11.3	470	9.6
Andere	53	3.9	169	4.8	222	4.5
Ik woon samen met partner zonder kinderen	392	28.7	757	21.5	1149	23.5

D. Het ervaren van druk vanuit de maatschappij om perfect te zijn naar leeftijd

Leeftijd	16-25 jaar		26-35 jaar		36-45 jaar		46-55 jaar		56-65 jaar		66-75 jaar		Ouder dan 75 jaar		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Neen	40	17.2	111	11.5	131	12.8	151	15.3	196	20.4	144	26.1	66	40.2	839	17.1
Ja	193	82.8	858	88.5	891	87.2	839	84.7	767	79.6	408	73.9	98	59.8	4054	82.9

E. Het ervaren van druk vanuit de maatschappij om perfect te zijn naar opleidingsniveau

Opleidingsniveau	Lager onderwijs		Lager middelbaar onderwijs		Middelbaar onderwijs		Hoger of universitair onderwijs		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Neen	52	24.0	95	20.0	296	15.9	396	16.9	839	17.1
Ja	165	76.0	381	80.0	1563	84.1	1945	83.1	4054	82.9

F. Het ervaren van druk vanuit de maatschappij om perfect te zijn naar activiteit

Activiteit	Ik werk voltijds		Ik werk deeltijds		Ik ben student		Ik ben gepensioneerd		Ik ben werkloos		Ik ben langdurig ziek, arbeidsongeschikt of invalide		Andere		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Neen	483	25.8	190	22.0	10	17.5	303	42.0	14	16.1	52	16.1	33	25.0	1085	26.8
Ja	1387	74.2	675	78.0	47	82.5	418	58.0	73	83.9	270	83.9	99	75.0	2969	73.2

G. Ik ervaar de meeste druk om perfect te zijn... - naar opleiding

Opleidingsniveau	Lager onderwijs		Lager middelbaar onderwijs		Middelbaar onderwijs		Hoger of universitair onderwijs		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
In mijn rol als werknemer										
Neen	161	74.2	323	67.9	889	47.8	810	34.6	2183	44.6
Ja	56	25.8	153	32.1	970	52.2	1531	65.4	2710	55.4
In mijn rol als vrijwilliger										
Neen	206	94.9	442	92.9	1759	94.6	2188	93.5	4595	93.9
Ja	11	5.1	34	7.1	100	5.4	153	6.5	298	6.1

Opleidingsniveau	Lager onderwijs		Lager middelbaar onderwijs		Middelbaar onderwijs		Hoger of universitair onderwijs		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
In mijn rol als partner										
Neen	158	72.8	312	65.5	1287	69.2	1565	66.9	3322	67.9
Ja	59	27.2	164	34.5	572	30.8	776	33.1	1571	32.1
In mijn rol als ouder										
Neen	152	70.0	297	62.4	1147	61.7	1475	63.0	3071	62.8
Ja	65	30.0	179	37.6	712	38.3	866	37.0	1822	37.2
In mijn rol als vriend(in)										
Neen	182	83.9	398	83.6	1540	82.8	1895	80.9	4015	82.1
Ja	35	16.1	78	16.4	319	17.2	446	19.1	878	17.9
In mijn hobbies										
Neen	190	87.6	417	87.6	1674	90.0	2085	89.1	4366	89.2
Ja	27	12.4	59	12.4	185	10.0	256	10.9	527	10.8
Op sociale media										
Neen	201	92.6	431	90.5	1706	91.8	2096	89.5	4434	90.6
Ja	16	7.4	45	9.5	153	8.2	245	10.5	459	9.4
Andere										
Neen	210	96.8	449	94.3	1751	94.2	2175	92.9	4585	93.7
Ja	7	3.2	27	5.7	108	5.8	166	7.1	308	6.3

H. Ik ervaar de meeste druk om perfect te zijn... - naar activiteit

Activiteit	Ik werk voltijds		Ik werk deeltijds		Ik ben student		Ik ben gepensioneerd		Ik ben werkloos		Ik ben langdurig ziek, arbeidsongeschikt of invalide		Andere		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
In mijn rol als werknemer																
Neen	482	21.9	262	26.1	30	49.2	974	96.9	74	67.3	269	75.1	92	59.0	2183	44.6
Ja	1716	78.1	743	73.9	31	50.8	31	3.1	36	32.7	89	24.9	64	41.0	2710	55.4
In mijn rol als vrijwilliger																
	2109	96.0	964	95.9	57	93.4	873	86.9	103	93.6	339	94.7	150	96.2	4595	93.9

Activiteit	Ik werk voltijds		Ik werk deeltijds		Ik ben student		Ik ben gepensioneerd		Ik ben werkloos		Ik ben langdurig ziek, arbeidsongeschikt of invalide		Andere		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Neen																
Ja	89	4.0	41	4.1	4	6.6	132	13.1	7	6.4	19	5.3	6	3.8	298	6.1
In mijn rol als partner																
Neen	1479	67.3	669	66.6	48	78.7	716	71.2	83	75.5	225	62.8	102	65.4	3322	67.9
Ja	719	32.7	336	33.4	13	21.3	289	28.8	27	24.5	133	37.2	54	34.6	1571	32.1
In mijn rol als ouder																
Neen	1418	64.5	500	49.8	50	82.0	742	73.8	69	62.7	216	60.3	76	48.7	3071	62.8
Ja	780	35.5	505	50.2	11	18.0	263	26.2	41	37.3	142	39.7	80	51.3	1822	37.2
In mijn rol als vriend(in)																
Neen	1814	82.5	845	84.1	41	67.2	850	84.6	80	72.7	252	70.4	133	85.3	4015	82.1
Ja	384	17.5	160	15.9	20	32.8	155	15.4	30	27.3	106	29.6	23	14.7	878	17.9
In mijn hobbies																
Neen	1987	90.4	939	93.4	53	86.9	851	84.7	94	85.5	308	86.0	134	85.9	4366	89.2
Ja	211	9.6	66	6.6	8	13.1	154	15.3	16	14.5	50	14.0	22	14.1	527	10.8
Op sociale media																
Neen	1959	89.1	932	92.7	42	68.9	949	94.4	92	83.6	317	88.5	143	91.7	4434	90.6
Ja	239	10.9	73	7.3	19	31.1	56	5.6	18	16.4	41	11.5	13	8.3	459	9.4
Andere																
Neen	2102	95.6	940	93.5	52	85.2	948	94.3	98	89.1	305	85.2	140	89.7	4585	93.7
Ja	96	4.4	65	6.5	9	14.8	57	5.7	12	10.9	53	14.8	16	10.3	308	6.3

1. Ik ervaar de meeste druk om perfect te zijn... - naar geslacht

Geslacht	Man		Vrouw		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
In mijn rol als werknemer	748	54.7	1435	40.7	2183	44.6

Geslacht	Man		Vrouw		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Neen						
Ja	620	45.3	2090	59.3	2710	55.4
In mijn rol als vrijwilliger						
Neen	1260	92.1	3335	94.6	4595	93.9
Ja	108	7.9	190	5.4	298	6.1
In mijn rol als partner						
Neen	959	70.1	2363	67.0	3322	67.9
Ja	409	29.9	1162	33.0	1571	32.1
In mijn rol als ouder						
Neen	1038	75.9	2033	57.7	3071	62.8
Ja	330	24.1	1492	42.3	1822	37.2
In mijn rol als vriend(in)						
Neen	1219	89.1	2796	79.3	4015	82.1
Ja	149	10.9	729	20.7	878	17.9
In mijn hobbies						
Neen	1173	85.7	3193	90.6	4366	89.2
Ja	195	14.3	332	9.4	527	10.8
Op sociale media						
Neen	1275	93.2	3159	89.6	4434	90.6
Ja	93	6.8	366	10.4	459	9.4
Andere						
Neen	1318	96.3	3267	92.7	4585	93.7
Ja	50	3.7	258	7.3	308	6.3

J. Ik ervaar de meeste druk om perfect te zijn... - naar leefsituatie

Leefsituatie	Ik woon alleen		Ik woon samen met kind(eren) en partner		Ik woon samen met kind(eren) zonder partner		Andere		Ik woon samen met partner zonder kinderen		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
In mijn rol als werknemer												
Neen	501	55.2	825	38.5	184	39.1	85	38.3	588	51.2	2183	44.6
Ja	407	44.8	1319	61.5	286	60.9	137	61.7	561	48.8	2710	55.4
In mijn rol als vrijwilliger												
Neen	819	90.2	2043	95.3	456	97.0	200	90.1	1077	93.7	4595	93.9
Ja	89	9.8	101	4.7	14	3.0	22	9.9	72	6.3	298	6.1
In mijn rol als partner												
Neen	782	86.1	1285	59.9	367	78.1	168	75.7	720	62.7	3322	67.9
Ja	126	13.9	859	40.1	103	21.9	54	24.3	429	37.3	1571	32.1
In mijn rol als ouder												
Neen	797	87.8	970	45.2	140	29.8	199	89.6	965	84.0	3071	62.8
Ja	111	12.2	1174	54.8	330	70.2	23	10.4	184	16.0	1822	37.2
In mijn rol als vriend(in)												
Neen	681	75.0	1825	85.1	392	83.4	164	73.9	953	82.9	4015	82.1
Ja	227	25.0	319	14.9	78	16.6	58	26.1	196	17.1	878	17.9
In mijn hobbies												
Neen	786	86.6	1946	90.8	431	91.7	190	85.6	1013	88.2	4366	89.2
Ja	122	13.4	198	9.2	39	8.3	32	14.4	136	11.8	527	10.8
Op sociale media												
Neen	813	89.5	1985	92.6	421	89.6	180	81.1	1035	90.1	4434	90.6
Ja	95	10.5	159	7.4	49	10.4	42	18.9	114	9.9	459	9.4
Andere												
Neen	821	90.4	2070	96.5	446	94.9	191	86.0	1057	92.0	4585	93.7
Ja	87	9.6	74	3.5	24	5.1	31	14.0	92	8.0	308	6.3

K. Ik ervaar de meeste druk om perfect te zijn... - naar leeftijd

Leeftijd	16-25 jaar		26-35 jaar		36-45 jaar		46-55 jaar		56-65 jaar		66-75 jaar		Ouder dan 75 jaar		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
In mijn rol als werknemer																
Neen	78	33.5	242	25.0	292	28.6	306	30.9	570	59.2	535	96.9	160	97.6	2183	44.6
Ja	155	66.5	727	75.0	730	71.4	684	69.1	393	40.8	17	3.1	4	2.4	2710	55.4
In mijn rol als vrijwilliger																
Neen	223	95.7	929	95.9	987	96.6	948	95.8	893	92.7	468	84.8	147	89.6	4595	93.9
Ja	10	4.3	40	4.1	35	3.4	42	4.2	70	7.3	84	15.2	17	10.4	298	6.1
In mijn rol als partner																
Neen	140	60.1	561	57.9	669	65.5	725	73.2	718	74.6	385	69.7	124	75.6	3322	67.9
Ja	93	39.9	408	42.1	353	34.5	265	26.8	245	25.4	167	30.3	40	24.4	1571	32.1
In mijn rol als ouder																
Neen	212	91.0	584	60.3	449	43.9	609	61.5	674	70.0	409	74.1	134	81.7	3071	62.8
Ja	21	9.0	385	39.7	573	56.1	381	38.5	289	30.0	143	25.9	30	18.3	1822	37.2
In mijn rol als vriend(in)																
Neen	169	72.5	731	75.4	838	82.0	846	85.5	831	86.3	456	82.6	144	87.8	4015	82.1
Ja	64	27.5	238	24.6	184	18.0	144	14.5	132	13.7	96	17.4	20	12.2	878	17.9
In mijn hobbies																
Neen	195	83.7	862	89.0	925	90.5	914	92.3	866	89.9	467	84.6	137	83.5	4366	89.2
Ja	38	16.3	107	11.0	97	9.5	76	7.7	97	10.1	85	15.4	27	16.5	527	10.8
Op sociale media																
Neen	166	71.2	799	82.5	940	92.0	931	94.0	921	95.6	520	94.2	157	95.7	4434	90.6
Ja	67	28.8	170	17.5	82	8.0	59	6.0	42	4.4	32	5.8	7	4.3	459	9.4
Andere																
Neen	211	90.6	910	93.9	962	94.1	932	94.1	886	92.0	529	95.8	155	94.5	4585	93.7
Ja	22	9.4	59	6.1	60	5.9	58	5.9	77	8.0	23	4.2	9	5.5	308	6.3

L. Vertonen van perfectionistische kenmerken naar activiteit

Activiteit	Ik werk voltijds		Ik werk deeltijds		Ik ben student		Ik ben gepensioneerd		Ik ben werkloos	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
niet perfectionistisch	706	32.1	384	38.2	21	34.4	555	55.2	44	40.0
gezond streven	950	43.2	381	37.9	16	26.2	313	31.1	33	30.0
perfectionisme	542	24.7	240	23.9	24	39.3	137	13.6	33	30.0

Activiteit	Ik ben langdurig ziek, arbeidsongeschikt of invalide		Andere		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
niet perfectionistisch	120	33.5	57	36.5	1887	38.6
gezond streven	100	27.9	62	39.7	1855	37.9
perfectionisme	138	38.5	37	23.7	1151	23.5

M. Vertonen van perfectionistische kenmerken naar opleidingsniveau

	Lager onderwijs		Lager middelbaar onderwijs		Middelbaar onderwijs		Hoger of universitair onderwijs		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
niet perfectionistisch	123	56.7	243	51.1	762	41.0	759	32.4	1887	38.6
gezond streven	46	21.2	132	27.7	650	35.0	1027	43.9	1855	37.9
perfectionisme	48	22.1	101	21.2	447	24.0	555	23.7	1151	23.5

N. Strategieën om met druk om te gaan naar het vertonen van perfectionistische kenmerken

	niet perfectionistisch		gezond streven		perfectionisme		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Lichaamsbeweging	456	46.7	491	40.6	477	47.6	1424	44.7

	niet perfectionistisch		gezond streven		perfectionisme		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Neen								
Ja	521	53.3	718	59.4	526	52.4	1765	55.3
Tijd doorbrengen met familie of vrienden								
Neen	474	48.5	519	42.9	534	53.2	1527	47.9
Ja	503	51.5	690	57.1	469	46.8	1662	52.1
Een glaasje alcohol								
Neen	689	70.5	866	71.6	716	71.4	2271	71.2
Ja	288	29.5	343	28.4	287	28.6	918	28.8
Af en toe nee durven zeggen								
Neen	560	57.3	678	56.1	705	70.3	1943	60.9
Ja	417	42.7	531	43.9	298	29.7	1246	39.1
TV/film kijken, tijdschrift/boek lezen								
Neen	389	39.8	474	39.2	407	40.6	1270	39.8
Ja	588	60.2	735	60.8	596	59.4	1919	60.2
Slapen								
Neen	531	54.4	630	52.1	535	53.3	1696	53.2
Ja	446	45.6	579	47.9	468	46.7	1493	46.8
Medicatie (kalmeermiddelen)								
Neen	905	92.6	1114	92.1	862	85.9	2881	90.3
Ja	72	7.4	95	7.9	141	14.1	308	9.7
Natuurlijke kalmeermiddelen								
Neen	865	88.5	1072	88.7	864	86.1	2801	87.8
Ja	112	11.5	137	11.3	139	13.9	388	12.2
Religie								
Neen	945	96.7	1183	97.8	977	97.4	3105	97.4
Ja	32	3.3	26	2.2	26	2.6	84	2.6
Drugs								
Neen	970	99.3	1205	99.7	993	99.0	3168	99.3

	niet perfectionistisch		gezond streven		perfectionisme		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Ja	7	0.7	4	0.3	10	1.0	21	0.7
Roken								
Neen	903	92.4	1129	93.4	907	90.4	2939	92.2
Ja	74	7.6	80	6.6	96	9.6	250	7.8
Hobbies								
Neen	938	96.0	1153	95.4	952	94.9	3043	95.4
Ja	39	4.0	56	4.6	51	5.1	146	4.6
Zelfzorg								
Neen	956	97.9	1174	97.1	963	96.0	3093	97.0
Ja	21	2.1	35	2.9	40	4.0	96	3.0

O. Het ervaren van maatschappijdruk naar het vertonen van perfectionistische kenmerken

	niet perfectionistisch		gezond streven		perfectionisme		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Neen	462	24.5	292	15.7	85	7.4	839	17.1
Ja	1425	75.5	1563	84.3	1066	92.6	4054	82.9

P. Perceptie van sociale media naar het vertonen van perfectionistische kenmerken

Opleidingsniveau	niet perfectionistisch		gezond streven		perfectionisme		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Positief, ik krijg er inspiratie door en lees leuke nieuwtjes	309	22.3	358	25.0	163	17.8	830	22.3
Negatief, mijn leven lijkt niet zo leuk als dat van vele anderen	116	8.4	135	9.4	245	26.8	496	13.3
Neutraal, het doet me niet zoveel	959	69.3	938	65.5	507	55.4	2404	64.5

Q. Combinatiestress naar het vertonen van perfectionistische kenmerken

Opleidingsniveau	niet perfectionistisch		gezond streven		perfectionisme		Totaal	
	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct	Aant.	Pct
Goed combineren, ik heb een goede balans gevonden	518	38.5	448	28.8	119	12.4	1085	28.1
Combineren, maar soms is het maar net haalbaar	651	48.4	921	59.1	526	54.7	2098	54.3
Moeilijk combineren, ik krijg het niet rond	176	13.1	189	12.1	317	33.0	682	17.6

R. Indicatie van problematische stress naar het hebben van jonge kinderen

	geen jonge kinderen		jonge kinderen		Totaal	
	Aantal	%	Aantal	%	Aantal	%
niet problematisch	950	67.6	280	66.2	1230	67.3
problematisch	455	32.4	143	33.8	598	32.7