

# De bijdrage van sociale factoren aan gezondheid

Het Participatiewiel laat zien welke doelen mensen via participatie willen bereiken. Ze willen bijvoorbeeld andere mensen ontmoeten, of een bijdrage leveren aan de samenleving via vrijwilligerswerk.



kennis en aanpak van sociale vraagstukken



In het dossier Wat Werkt bij Sociaal en Gezond nemen we het Participatiewiel als uitgangspunt. Per doel laten we zien wat de bijdrage is aan gezondheid.

Dit dossier is onderdeel van de Wat Werkt bij... serie van Movisie. In deze dossiers zijn gegevens verzameld uit wetenschappelijk onderzoek over een specifiek vraagstuk.

## Zelfredzaamheid maakt gezond:



Ongezondheid komt vaker voor bij mensen die dakloos zijn of van wie de thussituatie onveilig is.

Daklozen leven gemiddeld **15 jaar korter** dan mensen met een dak boven hun hoofd.



**20%** van de Nederlanders is afhankelijk van ondersteuning bij zelfredzaamheid, tijdelijk of permanent.

## Anderen ontmoeten maakt gezond:



- Minder depressies
- Buffer tegen stress
- Lagere bloeddruk en een lagere hartslag
- Hogere levensverwachting



- Stemmings- en angststoornissen bij langdurige conflicten
- Slechtere mentale gezondheid bij gebrek aan hechte sociale relaties



**87%** van de mensen die dagelijks contact heeft met hun familie is gelukkig.

## Zorgen voor anderen maakt gezond:



- Geeft zingeving en voldoening
- Versterkt de onderlinge relatie
- Kleiner risico op vroegtijdig overlijden



- Overbelasting kan leiden tot een slecht ervaren gezondheid, symptomen van depressie en een hoger risico op vroegtijdig overlijden.



**10%** van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast.

## Bijdragen aan samenleving maakt gezond:



- Vergroot gevoel van eigenwaarde
- Verlaagt stress gevoelens
- Toename eigen regie
- Geeft voldoening en betekenis aan het leven

Ouderen die vrijwilligerswerk doen, leven langer dan ouderen die dit niet doen.



**Een derde** van de Nederlanders doet iedere maand vrijwilligerswerk.

## Betaald werk maakt gezond:



- Biedt financiële zekerheid
- Geeft structuur aan dagelijks leven
- Draagt bij aan zingeving
- Vergroot zelfvertrouwen
- Stimuleert sociale contacten



**1,7 miljoen** Nederlanders (tussen de 15 en 75 jaar) wordt belemmerd in krijgen of uitvoeren van werk door langdurige ziekte, een aandoening of handicap.

Werklozen hebben **63%** meer kans om vroegtijdig te sterven dan werkenden.

## Financieel op orde maakt gezond:



*Bij armoede of schulden:*

- Afname IQ met 13 punten
- Minder participatie
- Minder bevredigende contacten
- Minder stabiel gezinsleven
- Gevoelens van eenzaamheid



Verskil in levensverwachting tussen laagste en hoogste inkomensklasse: **7,2 jaar** voor mannen en **6,7 jaar** voor vrouwen.

In 2015 heeft **45%** van de Nederlandse huishoudens moeite om financieel rond te komen.