

Jongvolwassenen in Gelderland-Midden

Corona Gezondheidsmonitor
Jongvolwassenen 2022

16-25 jaar



HOE GAAT HET NU MET JE?

WAT IS JOUW

PANDEMENING?



Gelderland-Midden



Leeswijzer

In het voorjaar en de zomer van 2022 is de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen (cGMJV2022) afgenomen onder 16 t/m 25 jarigen in Nederland. Het betrof een online vragenlijst.

[Bekijk hier een inblikvoorbeeld van de vragenlijst.](#)

In Gelderland-Midden hebben 3.034 jongvolwassenen de vragenlijst ingevuld. In totaal hebben 69.750 jongvolwassenen uit Nederland de vragenlijst ingevuld. Alle verzamelde gegevens zijn anoniem verzameld en verwerkt. De belangrijkste resultaten voor de regio worden per thema besproken in deze rapportage. We gaan ook in op verschillen tussen groepen. Vanwege de betrouwbaarheid van de resultaten en de privacy van de respondenten hanteren we bij de rapportage een minimum van 100 respondenten die de vraag ingevuld hebben. Indien de aantallen lager liggen, worden de cijfers niet weergegeven.

Voor de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 is geen steekproef getrokken. De vragenlijst was in te vullen via een open link en respondenten zijn geworven via een *online social media* campagne aangevuld met een offline campagne (posters en sleutelfiguren). De cijfers die hier worden gepresenteerd zijn gestandaardiseerd naar GGD-regio, leeftijd (16-17 jaar, 18-20 jaar en 21-25 jaar) en geslacht (in twee groepen: mannen en vrouwen). Dit betekent dat er is gecorrigeerd voor een niet-representatieve verhouding van deze kenmerken in de data, zodat de cijfers een zo representatief mogelijk beeld geven van alle jongvolwassenen in Nederland en de verschillende regio's. Voor andere factoren is niet gewogen en dit kan invloed hebben op de resultaten. We hebben de indruk dat gezonde jongvolwassenen zonder problemen, minder vaak meegedaan hebben.

Samenvatting

In het voorjaar en de zomer van 2022 is landelijk de corona Gezondheidsmonitor jongvolwassenen uitgevoerd. Het is een monitor die de gezondheid en welzijn van 16-25 jarigen meet. In regio Gelderland-Midden hebben 3034 Jongvolwassenen meegedaan aan het onderzoek.

Wat valt het meeste op?

Jongvolwassenen die in Gelderland-Midden meegedaan hebben met het onderzoek, zijn kwetsbaar op het thema mentale gezondheid: de helft heeft in meer of mindere mate psychische klachten. Dit is vergelijkbaar met Nederland (51% versus 53%). Ook voelt bijna de helft (46%) van de jongeren die meegedaan hebben zich (heel) vaak gestrest (Nederland 48%). Van de respondenten is 27% sterk eenzaam, net als in Nederland. Ook de gedachte aan suïcide komt in Gelderland-Midden even vaak voor als het gemiddelde van Nederland (7%). Wel is 80% van de jongeren voldoende weerbaar en heeft 74% vertrouwen in zijn of haar eigen toekomst.

Het genotmiddelengebruik is in de regio lager dan het gemiddelde van Nederland. Dit geldt voor roken, alcoholgebruik én drugsgebruik.

24% zegt te roken, 13% rookt dagelijks (NL 26% en 14%). In de laatste 4 weken heeft driekwart van de jongeren alcohol gedronken, waaronder ook jongeren van 16 en 17 jaar (58%). 16% is een zware drinker. Dan wordt er op minimaal één dag per week 6 (man) of 4 (vrouw) glazen alcohol gedronken (NL 21%). Cannabisgebruik komt het vaakst voor, 43% van de jongeren heeft dit ooit gebruikt (NL 47%), 14% heeft dit in de afgelopen 4 weken gebruikt (Nederland 16%). 27% heeft ooit harddrugs gebruikt (NL 34%) en 8% in de laatste vier weken (NL 11%).

28% van de jongeren uit het onderzoek heeft overgewicht (NL 27%), en het overgewicht neemt toe met de leeftijd. 16% van de 16 en 17 jarigen, 21% van de 18-20 jarigen en 36% van de 21-25 jarigen heeft overgewicht. Ruim de helft is lid van een sportclub en twee derde van de jongeren in het onderzoek sport minimaal één keer per week. Echter beweegt slechts 24% dagelijks minimaal een half uur (NL 25%).

Wat zijn de effecten van de coronaperiode?

De invloed van corona verschilt van persoon tot persoon, er zijn negatieve en positieve gevolgen. Daarnaast is het afhankelijk van wat je meegemaakt hebt. De belangrijkste positieve gevolgen die genoemd werden, waren meer rust (38%; NL 36%) en minder geld uitgegeven (38%, NL 39%). Het vaakst als negatief punt werd genoemd: "het niet bezoeken van festivals, sportwedstrijden of niet op vakantie naar het buitenland kunnen" (47%), en "familie/vrienden minder vaak kunnen zien of kwetsbare ouderen niet kunnen bezoeken" (44%).

De jongeren hebben in een belangrijke fase van hun leven veel dingen niet kunnen doen. Daarnaast geven jongeren aan meer stress te ervaren. Het onderzoek heeft in ieder geval duidelijk gemaakt dat na twee jaar corona veel jongvolwassenen mentale gezondheidsproblemen ervaren.

Inleiding

Gemeenten zijn vanuit de wet PG (Publieke Gezondheid) verplicht om de gezondheidssituatie van hun inwoners in kaart te brengen, ook na rampen en crisissen. De coronacrisis is daar één van. Gemeenten laten deze wettelijke taak van de GHOR uitvoeren door GGD'en. Met dit onderzoek geven GGD'en inzicht in de fysieke en mentale gezondheid van jongvolwassenen tijdens en na de coronaperiode op landelijk, regionaal en gemeentelijk niveau. De resultaten van het onderzoek vormen een belangrijke basis voor de ontwikkeling en invulling van lokaal jeugd- en gezondheidsbeleid. Uit de resultaten kan bijvoorbeeld blijken dat het nodig is om meer hulp te bieden aan bepaalde groepen jongvolwassenen of extra voorzieningen op te zetten in de regio of in een gemeente.

Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD'en voeren de Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 uit in het kader van de Integrale (populatie-brede) Gezondheidsmonitor COVID-19. Hierbij wordt samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, die samen het netwerk GOR vormen. Het onderzoek is bedoeld om de fysieke en mentale gezondheidseffecten als gevolg van de coronacrisis onder de Nederlandse bevolking inzichtelijk te maken. ZonMw is namens het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) opdrachtgever van de monitor en faciliteert verbinding tussen lopende onderzoeken.

Nog meer resultaten:

Op de website van GGD Gelderland-Midden in cijfers, vindt u meer informatie en de tabellenboeken van dit onderzoek:

[GGD Gelderland-Midden in cijfers](#)

Contact

Heeft u nog vragen over dit onderzoek? Neem dan contact op met het team onderzoek, informatie en advies via onderzoek@vggm.nl.



Achtergrondkenmerken

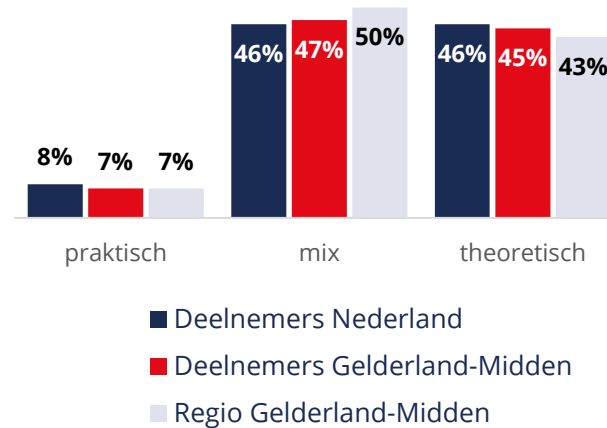
Van de respondenten is 61% vrouw en 38% man. Daarnaast geeft 1% aan zich non-binair of anders te voelen.

De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 20 jaar. 22% van de respondenten is 16 of 17 jaar, 31% is tussen de 18 en 20 jaar en 46% is tussen de 21 en 25 jaar.

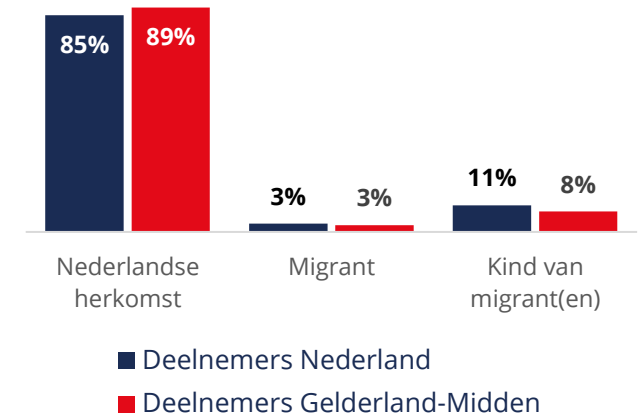
Van de respondenten is 7% praktisch opgeleid (LO, VSO, VMBO), 47% is middelhoog opgeleid (MBO niveau 2, 3 of 4, Havo of VWO) en 45% theoretisch opgeleid (HBO of WO). Het gaat om de hoogst afgeronde opleiding of nog mee bezig is.

Verder heeft 89% een Nederlandse herkomst en identificeert 17% zich als LHBTQ+.

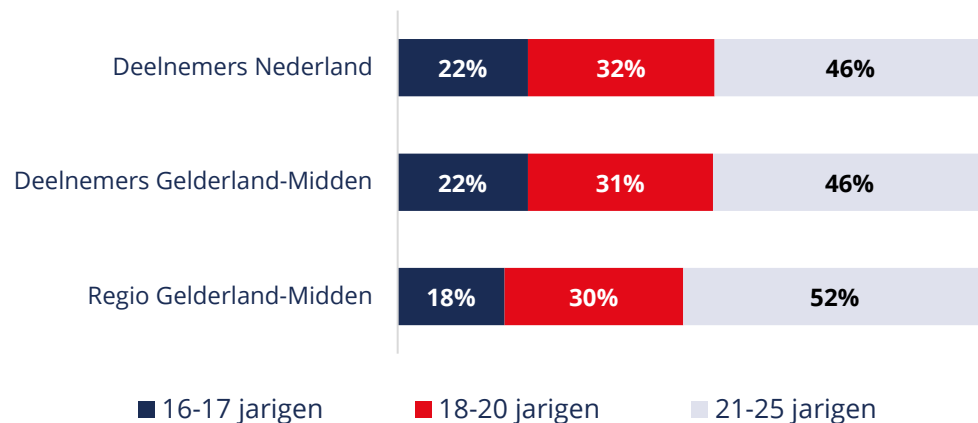
Opleidingsniveau



Migratieachtergrond

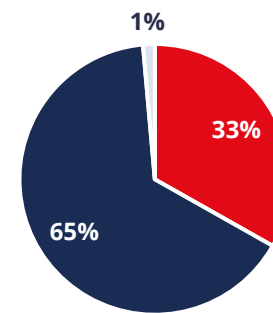


Leeftijd

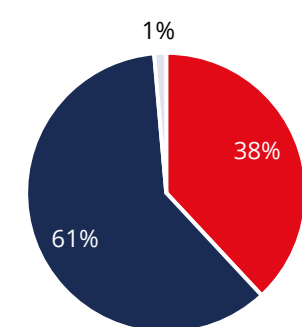


Geslacht-Gender

Deelnemers Nederland



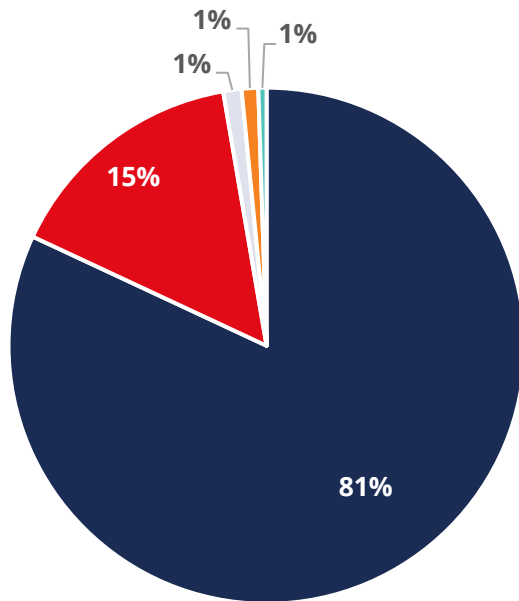
Deelnemers Gelderland-Midden



■ Mannen ■ Vrouwen ■ Non-binair/Anders

Gezinssituatie, woonsituatie en financiën

Werk- en financiële situatie



- Betaalde baan
- Volgt opleiding en heeft geen betaalde baan
- Arbeidsongeschikt/langdurig ziek
- Bijstandsuitkering
- Werkloos/werkzoekend



De financiële situatie van jongvolwassenen kan een bron van stress zijn. In combinatie met de huidige financiële crisis kan dit zorgen voor een lager welzijn van jongvolwassenen.

71% van de jongvolwassenen volgt een opleiding en 81% heeft betaald werk. De oudere groep jongvolwassenen (21-25 jaar) werkt meer uren. Van de jongvolwassenen is 1% werkloos, 1% arbeidsongeschikt of langdurig ziek en 1% heeft een bijstandsuitkering.

Van de jongvolwassenen heeft 29% moeite met rondkomen. 25% heeft het idee weinig controle over geldzaken te hebben en 14% heeft een schuld (studieschuld en hypotheek niet meegerekend).

Financiële problemen komen vaker voor bij oudere jongvolwassenen (18-20 & 21-25 jarigen).

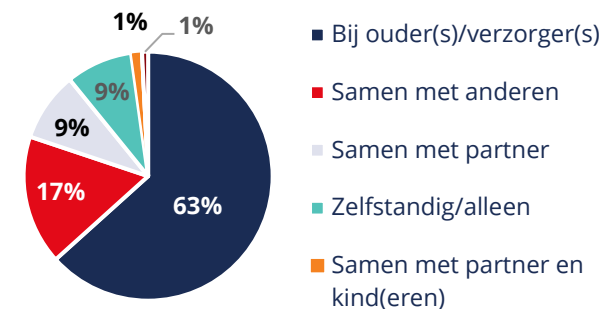
Op Geldfit en Nibud staat informatie en advies over hulp bij geldproblemen. Met de fikKs app is het mogelijk gratis en anoniem met geldzorgen aan de slag te gaan. De gemeente kan ook hulp bieden bij geldzorgen.

Stichting **Geldfit** en Stichting **fikKs** voor jongeren
Nibud (jongeren en hun geld)

Gezins- en woonsituatie

Door de huidige woningcrisis wonen veel jongvolwassenen langer thuis of langer in een studentenkamer dan zij zelf willen. De woonsituatie van jongvolwassenen kan invloed hebben op hun welzijn.

De meeste respondenten wonen bij hun ouder(s) of verzorger(s) (63%). Dit geldt met name voor de jongere groep jongvolwassenen (16-17 & 18-20 jarigen). Verder heeft 42% van de respondenten een vaste relatie. Dit percentage is hoger bij vrouwen dan bij mannen en ook in hoger bij de oudere jongvolwassenen (21-25 jarigen).





Coronaperiode

Invloed op leven

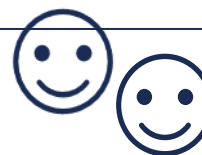
Coronamaatregelen zoals lockdowns, sluiting van scholen, digitale lessen, verplicht thuiswerken en 1,5 meter afstand houden, grepen diep in op het dagelijks leven van jongvolwassenen. De coronaperiode heeft het leven van jongvolwassenen zowel positief als negatief beïnvloed. 48% geeft aan zowel positieve als negatieve gevolgen te hebben ervaren. Voor 6% van de jongeren heeft de coronaperiode (heel) positief ervaren, 40% (heel) negatief, en 5% zegt dat de corona geen invloed op zijn/haar leven heeft gehad.

Ook persoonlijke gebeurtenissen die jongvolwassenen hebben meegemaakt tijdens de coronaperiode, zoals in quarantaine gaan, het doormaken van corona of ziekte of overlijden van een naaste, kunnen grote impact hebben. Bijna 58% van de jongvolwassenen heeft zo'n gebeurtenis meegemaakt. Hierbij is het zelf doormaken van een corona infectie niet meegenomen. 15% van de jongvolwassenen geeft aan nog steeds last te hebben van gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt in de coronaperiode.

Trauma

Sommige persoonlijke corona gerelateerde gebeurtenissen kunnen leiden tot traumatische stressklachten. 4% van de jongvolwassenen heeft een verhoogd risico (volgens de DSM-V) op PTSS door de meegemaakte traumatische gebeurtenis.

Top 5 positieve gevolgen



- 38% Meer rust
- 38% Minder geld uitgeven
- 32% Minder reistijd door thuisonderwijs/-werk
- 27% Meer tijd voor familie/vrienden
- 23% Thuisonderwijs/thuiswerken

Top 5 negatieve gevolgen



- 47% Geen van evenementen en buitenland vakanties
- 44% Minder sociale contacten
- 41% Minder goed in zijn/haar vel zitten
- 36% Minder nieuwe mensen leren kennen
- 35% Niet naar (sport)clubs of verenigingen kunnen

Uitgestelde zorg

25% van de jongvolwassenen heeft zorg van bijvoorbeeld huisarts, tandarts of psycholoog, die gepland was niet ontvangen. Dit ligt bij vrouwen hoger dan bij mannen. 10% van de jongvolwassenen heeft zelf zorg uitgesteld of afgezegd. Van de jongvolwassenen die zelf een afspraak heeft afgezegd geeft 29% aan dat dit door een reden kwam die niet te maken had met corona. Van de jongvolwassenen wiens zorg is uitgesteld heeft 10% de zorg nog steeds niet ontvangen. 11% van de groep die te maken heeft gehad met uitgestelde zorg, ervaart daar nog hinder van.

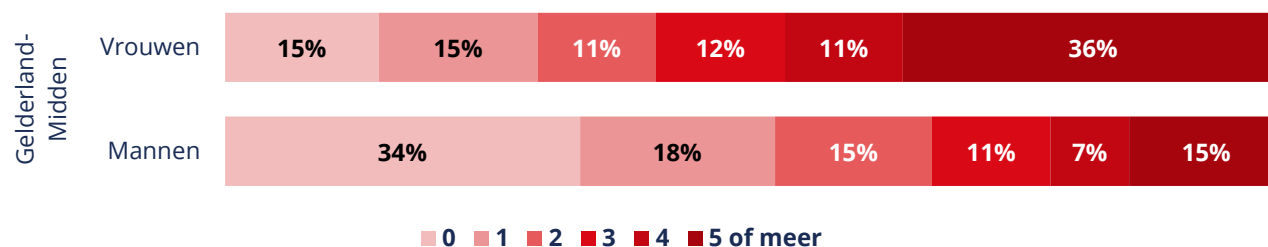
Zorg en ondersteuning

De meeste jongvolwassenen (90%) geven aan dat zij bij iemand terecht kunnen als ze met een probleem zitten. Door de coronaperiode had 64% van de jongvolwassenen soms extra hulp of steun nodig. Wanneer jongvolwassenen behoefte hadden aan extra hulp/steun ging het met name om 'Hulp omdat hij/zij niet lekker in zijn/haar vel zit' (46%) en 'Begeleiding bij opleiding' (24%).

Gezondheidsklachten

Gezondheidsklachten zoals buikpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, maar ook moeheid, prikkelbaarheid, slaap- of concentratieproblemen, kunnen, naast andere oorzaken, het gevolg zijn van stressvolle of traumatische gebeurtenissen. Het aantal klachten is een goede indicator van welzijn/functioneren van de jongvolwassenen.

Aantal (zeer) vaak ervaren gezondheidsklachten



26% van de jongvolwassenen heeft (zeer) vaak vijf of meerdere klachten ervaren in de afgelopen vier weken. Vrouwen geven vaker aan dat zij in de afgelopen vier weken (zeer) vaak vijf of meer klachten ervaren ten opzichte van mannen.

De meest voorkomende klachten zijn:

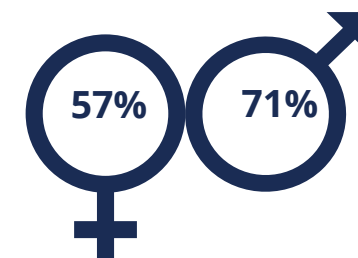
- Moe (53%)
- Geheugen- of concentratieproblemen (34%)
- Prikkelbaar/geïrriteerd (33%)
- Slaapproblemen (30%)
- Hoofdpijn (27%)

14% heeft in de afgelopen vier weken de huisarts bezocht voor een of meerdere klachten.



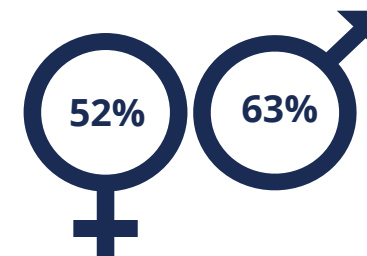
Ervaren gezondheid

Uit de resultaten blijkt dat 64% van de jongvolwassenen de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart. Meer mannen (71%) dan vrouwen (57%) ervoeren de eigen gezondheid als (zeer) goed. Dat is opvallend lager dan vóór de coronaperiode.



Geluk

Een andere belangrijke indicator voor het welzijn van de jongvolwassenen is hoe gelukkig zij zich voelen. 57% voelde zich de afgelopen 4 weken vaak tot voortdurend gelukkig, 33% soms en 10% voelde zich niet gelukkig. Meer mannen (63%) dan vrouwen (52%) voelden zich gelukkig.

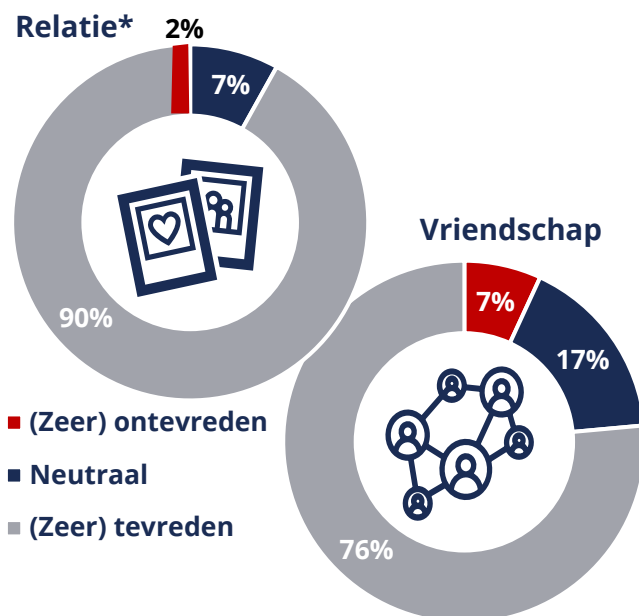




Vriendschap en relatie

Sociaal netwerk

Het hebben van een goed sociaal netwerk en goede vriendschappen kan onder andere het gevoel van eenzaamheid verminderen. Aan jongvolwassenen is gevraagd hoe tevreden zij zijn met de vriendschap met hun beste vriend(inn)en. En, wanneer ze een relatie hebben, hoe tevreden ze met deze relatie zijn.



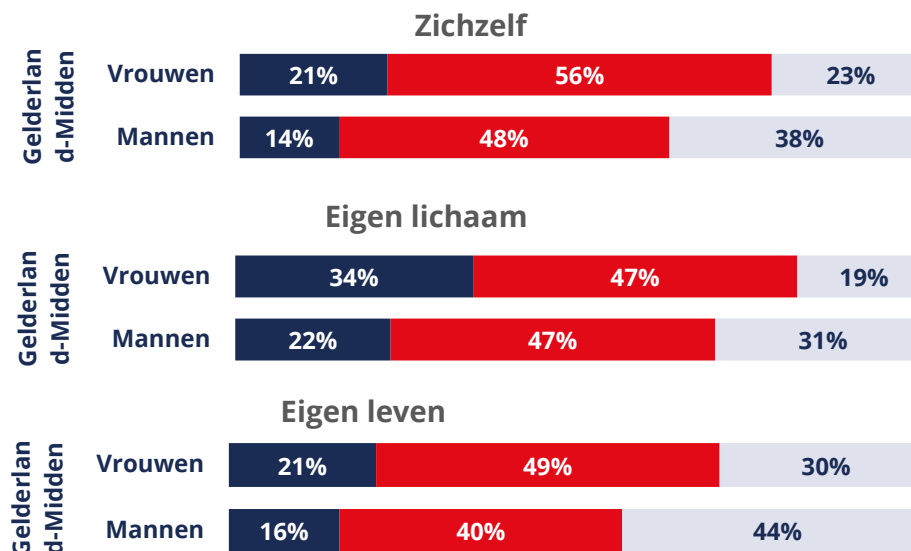
*van de jongvolwassenen met een relatie

Tevredenheid

De perfect-lijkende plaatjes op sociale media kunnen invloed hebben op hoe tevreden jongvolwassenen zijn met zichzelf, hun lichaam en het leven. Verhoogd beeldscherm gebruik kan effect hebben op tevredenheid met jezelf en je lichaam. De coronamaatregelen kunnen van invloed zijn (geweest) op hoe iemand zijn leven ervaart. Daarom is onderzocht hoe tevreden jongvolwassenen met hun leven zijn.

Over het algemeen zijn mannen meer tevreden met zichzelf, hun lichaam en het leven dan vrouwen. Dit is ook bij de respondenten van Gelderland-Midden het geval. Mannen én vrouwen zijn het meest ontevreden over hun eigen lichaam en het meest tevreden over hun eigen leven.

Tevredenheid met jezelf, je lichaam en je leven



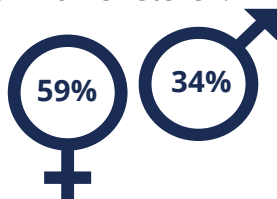
■ Ontevreden (cijfer 5 of lager) ■ Redelijk tevreden (cijfer 6 of 7) ■ (Ze)er tevreden (cijfer 8 of hoger)



Mentaal welbevinden

Stress

Een groot deel van de jongvolwassenen in de regio geeft aan zich (heel) vaak gestrest te voelen door één of meerdere factoren. Meer vrouwen (59%) dan mannen (34%) voelen zich (heel) vaak gestrest. Vrouwen ervaren de meeste stress van studie of school, de combinatie van alles wat zij moeten doen en de eisen die zij aan zichzelf stellen. De 21-25 jarigen ervaren meer stress dan 16 – 20 jarigen. Zij ervaren vooral stress van studie of school, alles wat zij moeten doen en de eisen die zij aan zichzelf stellen.



Top 5 bronnen van stress:

61%	Studie of school
46%	Alles wat hij/zij moet doen
45%	De eisen die hij/zij aan zichzelf stelt
42%	Werk of bijbaan
38%	Familie, vrienden of relatie

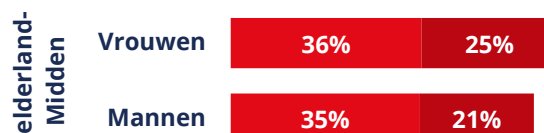
[Jongeren - Aanpakeenzaamheid.nl](https://aanpakeenzaamheid.nl)

[Over Mind \(wijzijnmind.nl\)](https://wijzijnmind.nl) aandacht voor mentale gezondheid

Eenzaamheid

27% geeft aan sterk eenzaam te zijn, vrouwen vaker dan mannen (29% vs 24%). Langdurige eenzaamheid kan gevolgen hebben voor de ontwikkeling van jongvolwassenen. Naast dat het voor mentale problemen (laag zelfvertrouwen, depressieve klachten en suïcidale gedachten) zorgt, kan eenzaamheid ook zorgen voor gedragsproblemen (middelen gebruik), lichamelijke problemen (stress) of maatschappelijke problemen (vroegtijdig schoolverlaten). Met name vrouwen voelen zich vaker eenzaam. Zij voelen zich vaker emotioneel eenzaam (iemand die een intieme, hechte band mist) en in mindere mate sociaal eenzaam (het ontbreken van vriendschappen).

Sociale eenzaamheid



Emotionele eenzaamheid

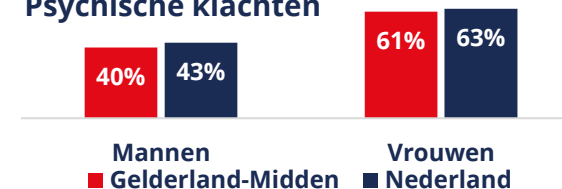


■ Enigszins eenzaam ■ Sterk eenzaam

Psychische klachten

Psychische klachten worden gemeten met de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5). Het geeft een indicatie van de psychische gezondheid, waaronder zich somber voelen en zenuwachtig zijn. 51% heeft lichte, matige of ernstige klachten. Mannen scoren gunstiger op de MHI-5 dan vrouwen.

Psychische klachten



Suïdegedachten

Van de jongvolwassenen in de regio heeft 33% in de afgelopen 12 maanden wel eens serieus nagedacht over suïcide. 7% dacht hier zelfs (heel) vaak aan. Vrouwen (7%) iets meer dan mannen (5%). Jongvolwassenen in de leeftijd van 16-17 jaar dachten hier vaker aan dan 18-20 jarigen en 21-25 jarigen.

[Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie | RIVM](#)

[Home | 113 Zelfmoordpreventie](#)

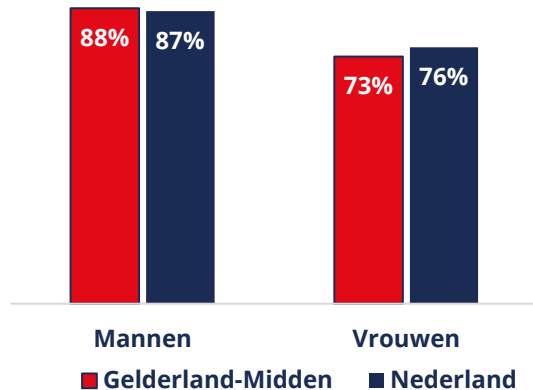


Weerbaarheid & veerkracht

Weerbaarheid

Weerbaarheid is de basis voor een goede psychische gezondheid. Weerbare jongvolwassenen hebben zelfvertrouwen en kunnen goed voor zichzelf opkomen, met respect voor anderen. Zij kunnen ook, al dan niet na een periode van experimenteren, gezonde keuzes maken ten aanzien van de eigen leefstijl. 80% van de jongvolwassenen is voldoende weerbaar. Mannen meer dan vrouwen.

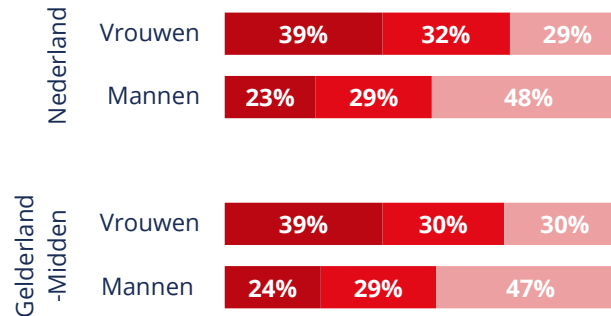
Is voldoende weerbaar



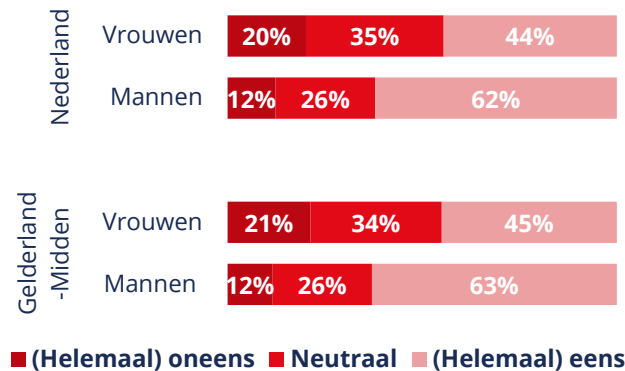
Advies

Happyles: depressiepreventie bij jongeren - Trimbos-instituut

Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan



Herstelt snel na een moeilijke periode



Advies

Hey het is oké. Maak psychische aandoeningen bespreekbaar

Veerkracht

Naast de aandacht voor mogelijke (mentale) gezondheidsproblemen die jongvolwassenen kunnen ervaren door de coronacrisis, is het belangrijk om samen met hen te kijken naar mogelijke oplossingen. Door met jongvolwassenen hierover in gesprek te gaan, wordt duidelijk waar hun kracht zit en wat hen helpt om sterker uit een stressvolle of moeilijke periode te komen. Het is belangrijk om de veerkracht van jongvolwassenen te vergroten door maatwerk te bieden aan jongvolwassenen in verschillende levensfasen.

“Mentaal een dieptepunt, maar veel tijd om aan mezelf te kunnen werken.”



Vertrouwen in de toekomst

Toekomst vertrouwen

Ondanks de coronacrisis hebben jongvolwassenen matig tot (heel) veel vertrouwen in hun toekomst.

Een klein percentage (16%) van de jongvolwassenen heeft weinig tot geen vertrouwen in zijn of haar toekomst. Van de rest heeft de helft (41%) matig of redelijk veel vertrouwen in de toekomst en de andere helft (43%) heel veel vertrouwen in de toekomst.

Er zijn weinig verschillen tussen de leeftijden te zien. Ook zijn er geen verschillen tussen de jongeren die meegedaan hebben in regio Gelderland-Midden in vergelijking met de rest van Nederland.

Jongvolwassenen maken zich het meest zorgen om de woningmarkt.

1. de woningmarkt (71%)
2. het klimaat (49%)
3. discriminatie van groepen in samenleving (34%)
4. tegenstellingen tussen groepen in de samenleving (33%)
5. oorlogen (32%)
6. de werkgelegenheid (13%)

Vrouwen maken zich meer zorgen dan mannen.

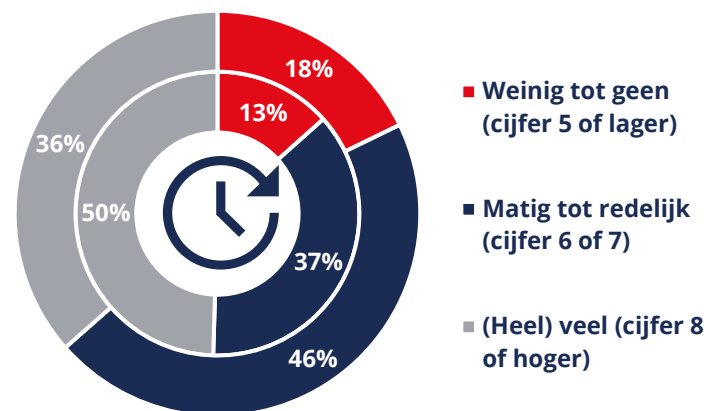
Zorgen over maatschappelijke thema's

87% van de jongvolwassenen heeft (heel) veel zorgen over één of meer maatschappelijk thema's. Dat is vergelijkbaar met Nederland (86%). In de leeftijd van 21-25 jaar is dit het hoogst (89%), bij de 16 en 17 jarigen is het iets lager (78%).

"Vertrouwen in de maatschappij flink gedaald door verdeeldheid over corona."

Mannen hebben meer vertrouwen in de toekomst dan vrouwen.

Vertrouwen in de toekomst*



*Buitenring toont vrouwen, binnenring toont mannen.



Bewegen en sporten

Beweegadvies

Het advies voor (jong)volwassenen (18+) is minimaal 150 minuten per week matig intensief inspannen, verspreid over verschillende dagen en minimaal twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen. De norm voor jongeren onder de 18 is om nog meer te **bewegen**. In de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad staat voor hen:

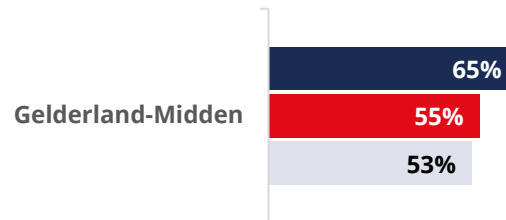
- ✓ Bewegen is goed, maar meer bewegen is nog beter
- ✓ Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning, zoals fietsen, wandelen of zwemmen. Langer, vaker of intensiever bewegen is nog gezonder.
- ✓ Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals springen, dansen of krachtoefeningen.
- ✓ Voorkom veel stilzitten.

“Je sport niet meer kunnen uitvoeren door de regels en daardoor een belangrijke bezigheid moeten missen.”

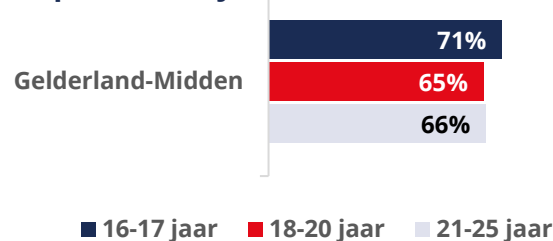
Beweegt dagelijks minimaal een halfuur



Beweegt 5 of meer dagen minimaal een halfuur



Sport wekelijks



[Kernadvies beweegrichtlijnen](#) | Gezondheidsraad

“Buiten sporten toen dat kon en veel gewandeld.”

Sporten in de buurt

Gedurende de coronacrisis werd het voor sommige jongvolwassenen moeilijker om te voldoen aan deze norm, omdat sportscholen werden gesloten en er door thuiswerken en digitaal onderwijs minder naar werk en school gereisd werd. Het werd daardoor belangrijker om op eigen initiatief en in de eigen buurt mogelijkheden te vinden om te bewegen. Niet naar de sportschool of -vereniging kunnen werd door 35% van de jongvolwassenen ook aangegeven als één van de negatieve gevolgen van de coronacrisis.

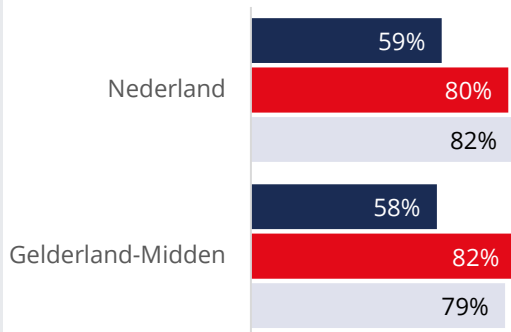
Ruim 6 op de 10 jongvolwassenen vindt hun buurt prettig om in te bewegen. Toch blijkt dat maar een kwart van de jongeren dagelijks een half uur beweegt. 67% van de jongvolwassenen sport minimaal één keer per week, 55% heeft een lidmaatschap bij een sportvereniging of sportclub. Naarmate jongvolwassenen ouder worden, bewegen en sporten ze minder vaak. Tenslotte laten de resultaten zien dat mannen iets meer bewegen en vaker sporten dan vrouwen.



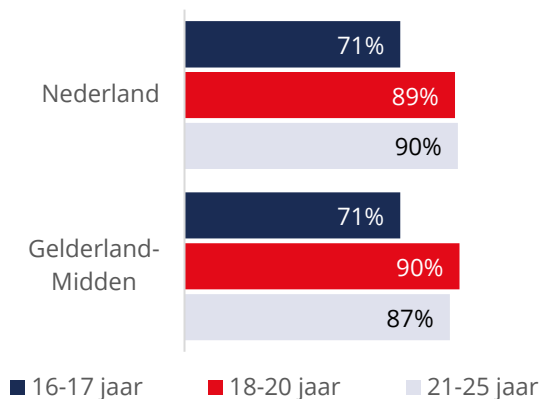
Middelengebruik: roken en drinken

Alcoholgebruik

Alcoholgebruik afgelopen 4 weken



Alcoholgebruik afgelopen 12 maanden



Helder op school: Hierbij worden scholen ondersteunt bij het maken van beleid op het gebied van alcohol, drugs en gamen.

Alcohol

De hersenen van jongvolwassenen zijn tot het 25^e levensjaar volop in ontwikkeling. Alcoholgebruik onder jongvolwassenen is schadelijk voor de ontwikkeling van de structuur van de hersenen en verhoogt de kans op problematisch alcoholgebruik op latere leeftijd ([Trimbos](#)). Daarnaast kan het drinken van alcohol op de langere termijn de kans op het krijgen van overgewicht, hart- en vaatziekten, leverziekten, hersenziekten en kanker verhogen.

Het advies van de Gezondheidsraad is: Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. 42% van de jongvolwassenen voldoet aan dit advies.

16% van de jongvolwassenen is een zware drinker (tenminste 1 dag in de week 6 of meer glazen (m) of 4 of meer glazen (v). 28% van de jongvolwassenen geeft aan dat vrienden het normaal vinden om 10 glazen alcohol op één dag of avond te drinken. Boven de 18 jaar wordt dit vaker normaal gevonden dan bij 16/17-jarigen. Het alcoholgebruik van de deelnemers uit Gelderland-Midden is vergelijkbaar met NL.

Roken

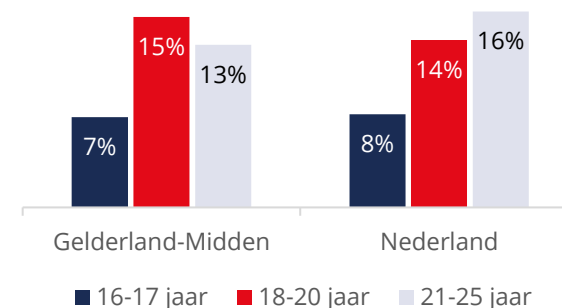
Roken is een belangrijke oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans is op een rookverslaving.

In vergelijking met Nederland wordt er door de respondenten van Gelderland-Midden iets minder (vaak) dagelijks/wekelijks gerookt.

NIX18:

Campagne gericht op niet roken en drinken onder de 18 jaar. Gemeenten kunnen hierbij alcoholverstrekkers ondersteunen door oa het uitdelen van leeftijdcheckers en trainingen te faciliteren voor vrijwilligers/personeel.

Rookt dagelijks



24% van de jongvolwassenen rookt weleens tabak. Dagelijks roken wordt door 13% van de jongvolwassenen gedaan. Mannen en vrouwen roken even vaak.



Middelengebruik: drugs

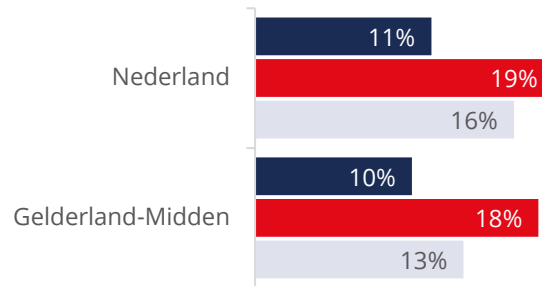
Drugsgebruik

Het gebruik van **drugs** leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot (geestelijke) afhankelijkheid, psychische stoornissen en andere gezondheidsrisico's. Oudere jongvolwassenen gebruiken vaker harddrugs dan de jongere jongvolwassenen. In vergelijking met Nederland hebben jongeren in dit onderzoek uit Gelderland-Midden minder vaak drugs gebruikt dan gemiddeld in Nederland ('ooit gebruik' van cannabis/lachgas en/of harddrugs)

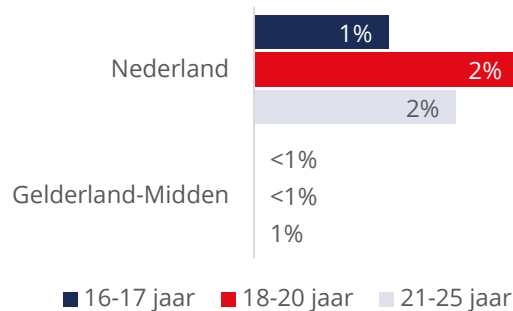
Drugsgebruik (ooit)	GM	NL
Cannabis (ooit)	43%	47%
Harddrugs (ooit)	27%	34%

"Er was geen uitlaatklep in de weekenden, daardoor ging ik uit verveling iets anders doen zoals wiet roken."

Cannabisgebruik afgelopen 4 weken



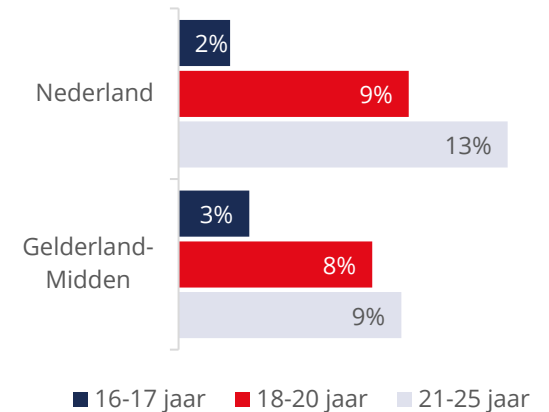
Lachgasgebruik afgelopen 4 weken



Drugsgebruik (afgelopen 4 weken)

	GM	NL
cannabis	14%	16%
harddrugs	8%	11%
één of meer middelen	19%	23%

Harddrugsgebruik afgelopen 4 weken



Harddrugs die in de afgelopen vier weken het vaakst door jongvolwassenen zijn gebruikt:

1. XTC (4%)
2. 3-MMC of 4-MMC (3%)
3. Cocaïne (2%)

Alle andere drugssoorten zijn 1% of lager dan 1%. Het gebruik is lager in vergelijking met NL.

"Lekker veel gesport, alleen wel meer geblowd."

Conclusies & belangrijkste bevindingen

Mentale gezondheid belangrijkste aandachtspunt

De belangrijkste conclusie uit dit onderzoek is dat een aanzienlijk deel van de jongvolwassenen die hebben meegedaan aan het onderzoek kampen met mentale gezondheidsproblemen. Vooral vrouwen. De methodiek (werving via sociale media door advertenties in plaats van een steekproef) zou ervoor kunnen zorgen dat er een selectiebias heeft opgetreden. Dat zou kunnen betekenen dat jongeren die eenzaam waren, meer stress hadden, of niet lekker in hun vel zaten, eerder mee hebben gedaan. Hoewel de precieze aantallen daarom wellicht niet representatief zijn, komen vanuit verschillende hoeken signalen over de mentale gezondheidsproblemen van deze doelgroepen, en zijn de ervaren problemen (eenzaamheid, stress, somberheid of suïcidale gedachten en middelengebruik) niet onverwacht. Stress en prestatiedruk werden in de Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV) 2018 van het RIVM al genoemd, en is mogelijk tijdens de coronacrisis verergerd of versterkt. Ook zien we dat deze doelgroep zich zorgen maakt om de wooncrisis en het klimaat. Het verbeteren van de mentale gezondheid van jeugd en jongvolwassenen is belangrijk, en vergt aandacht vanuit verschillende partijen, waaronder gemeentes. Toch zijn jongeren ook veerkrachtig: 80% van de jongeren geeft aan voldoende weerbaar te zijn en slechts een klein deel heeft weinig vertrouwen in de toekomst.

Leefstijl blijkt belangrijk

Slechts een kwart van de respondenten beweegt dagelijks een half uur, en weten we dat overgewicht nog steeds toeneemt. Voldoende bewegen kan niet alleen overgewicht voorkomen, maar ook bijdragen aan een goede mentale gezondheid. Wat betreft middelengebruik zien we dat de jongeren in Gelderland-Midden niet meer roken of drinken en gemiddeld genomen iets minder drugs gebruiken in vergelijking met het Nederlandse cijfer. Echter blijft aandacht voor preventie op die gebied belangrijk, alsook stoppen-met-roken zorg voor rokende jeugd en jongvolwassenen. Volgens het Trimbos instituut is het juist voor deze groep belangrijk om te stoppen met roken omdat de tabaksverslaving zich in deze periode verder ontwikkelt. Hoe langer en vroeger zij roken, hoe moeilijker het is om er weer van af te komen.

Wat kan een gemeente doen?

De doelgroep 16-25 jaar is groot en divers, en bevindt zich niet op één vindplek. De scholier van 17 jaar en de jonge ouder van 23 jaar zijn daarnaast erg verschillend in veel opzichten. Dat maakt preventie niet eenvoudig. Dat vraagt om een op de doelgroep gedifferentieerde aanpak. Door het samenwerken op verschillende beleidsgebieden (gezondheid, jeugd en school) kan er meer gezondheidswinst behaald worden. Dezelfde en een gezamenlijke boodschap versterkt de effectiviteit. Dit vraagt een integrale- en ketenaanpak. Gemeenten hebben de regie om doelen te bepalen bij deze doelgroep, die vervolgens door scholen, organisaties en gemeenten ingevuld worden met acties. Het Nederlands Jeugdinstituut heeft een handreiking gemaakt die scholen, gemeenten en jeugdhulp helpen bij de aanpak. Bijvoorbeeld met de preventiematrix die hierin beschreven staat.

Aanbevelingen & handelingsperspectieven

Mentale gezondheid verbeteren

De belangrijkste conclusie uit dit onderzoek is dat een aanzienlijk deel van de jongvolwassenen, in het bijzonder vrouwen, die hebben meegedaan aan dit onderzoek kampen met mentale gezondheidsproblemen. Naast de minder goede ervaren gezondheid en de leefstijl uitdagingen (roken, drinken, drugs en bewegingsarmoede) vraagt dit om langdurig (gezondheids) beleid.

Door een integrale- en ketenaanpak

Door het samenwerken op verschillende beleidsgebieden (gezondheid, jeugd en school) kan er meer gezondheidswinst behaald worden. Dezelfde, en een gezamenlijke boodschap versterkt. Gemeenten hebben de regie om doelen te bepalen die vervolgens door scholen, organisaties en gemeenten ingevuld worden met acties. Het Nederlands Jeugdinstituut heeft een handreiking gemaakt die scholen, gemeenten en jeugdhulp helpen bij de aanpak. Bijvoorbeeld met de preventie matrix.

Daarnaast kan door het normaliseren en bespreekbaar maken van allerlei mentale problemen en het verwijzen naar betrouwbare informatie aandacht komen voor alle problemen die jongeren op dit gebied ervaren. Er zijn bijvoorbeeld in deze factsheet verschillende interventies in de tekst genoemd. Deze zijn zelf toe te passen door de gemeenten. Ook kan de informatie in de netwerken van de gemeenten, GGD'en en partners verspreid worden met als doel een bijdrage te leveren aan een positieve ontwikkeling van de mentale gezondheid van jongvolwassenen.

Interventie mogelijkheden mentale gezondheid:

1. Interventies mentale gezondheid voor alle leeftijdsgroepen: Loketgezondleven van het RIVM
2. Het is okay, bespreekbaar maken van mentale problemen: Feiten & fabels en tips om over psychische klachten te praten van de rijksoverheid
3. Mind Young, een platform voor en door jongeren: Informatie, herkenbare verhalen, nieuws, tips en event over psychische klachten
4. Grip op je dip, is speciaal voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar: informatie, testen en mogelijkheid tot praten met een deskundige
5. Jongeren Hulp Online, is online hulpverlening voor jongeren te vinden: grote of kleine problemen of je hart lichten kan hier snel, gratis en anoniem
6. Trimbos heeft een website waarbij informatie over hoe je mentaal fit blijft, hoe je problemen kan oplossen voor je zelf of voor anderen en informatie en advies of ondersteuning bij psychische aandoeningen.

Interventie mogelijkheden leefstijl:

1. Programma Opgroeien in Kansrijke Omgeving (OKO). Hierbij werken gemeenten samen met de lokale gemeenschap op een onderbouwde en duurzame manier aan het voorkomen van het gebruik van alcohol, drugs en tabak en het versterken van het welbevinden bij jongeren.
2. Gezonde School programma – keuze deelname ligt bij scholen maar gemeenten kunnen hier ook wel bij ondersteunen en in investeren.
3. Gezonde leefomgeving: fysieke omgeving zo inrichten om mentale gezondheid te verbeteren, overgewicht aan te pakken, sport en bewegen te bevorderen en roken tegen te gaan.

Colofon

Contact

Advies of hulp nodig bij de duiding van de cijfers? Of hoe de cijfers gebruikt kunnen worden in beleid of uitvoeringsprogramma's? Of heeft u vragen over het onderzoek? Neem dan contact op met Team Onderzoek Informatie en Advies (OIA) via onderzoek@VGGM.nl of bel met GGD Gelderland Midden (0800 8446 000).

Meer weten?

In ons digitale dashboard vindt u behalve deze cijfers over de jongvolwassenen, meer cijfers over de gezondheid van inwoners in de regio (www.incijfers.ggdgm.nl) Hier vindt u ook het tabellenboek van de regio over dit onderzoek.

Meer informatie www.VGGGM.nl



GGD Gelderland-Midden
is onderdeel van de Veiligheids- en Gezondheidsregio Gelderland-Midden



GGD Gelderland-Midden

Postbus 5364
6802 EJ ARNHEM

T 0800 8446 000
E ggd@vggm.nl
I www.ggdgm.nl



Gelderland-Midden