



Gezondheid en welzijn van jongvolwassenen in regio Gelderland-Zuid

Een vragenlijstonderzoek via social media,
uitgevoerd in voorjaar/zomer 2022

Maart 2023



Gelderland-Zuid



Inhoudsopgave

Introductie	3
Leeswijzer	4
Achtergrondkenmerken	5
Gezinssituatie, woonsituatie en financiën	6
Jongvolwassenen en de coronaperiode	7
Gezondheid en Geluk	8
Tevredenheid	9
Mentaal welbevinden	10
Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen	11
Bewegen, sporten en overgewicht	12
Roken, alcohol en drugs	13
Mantelzorg, mishandeling en seksueel geweld	14
Tot slot	15
Contact	15

Wat is de impact van de coronaperiode op de gezondheid en het welzijn van jongvolwassenen?

Onderzoek bij rampen en crises

Gemeenten zijn vanuit de wet verplicht om de gezondheidssituatie van hun inwoners in beeld te brengen, ook na rampen en crises. Dus ook na de coronacrisis. De GGD voert deze wettelijke taak uit voor de gemeenten. Met dit onderzoek geeft de GGD inzicht in de gezondheid van jongvolwassenen tijdens en na de coronaperiode op landelijk en regionaal niveau. De resultaten van het onderzoek vormen een belangrijke basis voor de ontwikkeling en invulling van lokaal jeugd- en gezondheidsbeleid. De resultaten geven een indicatie waar meer hulp nodig is voor bepaalde jongvolwassenen of extra voorzieningen opgezet kunnen worden.

Gezondheidsmonitoring

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



Leeswijzer

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

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. De cijfers die hier worden gepresenteerd zijn gestandaardiseerd naar GGD-regio, leeftijd (16-17 jaar, 18-20 jaar en 21-25 jaar) en gender (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 die per regio's.

In Gelderland-Zuid hebben 2406 jongvolwassenen de vragenlijst ingevuld. In totaal hebben 69750 jongvolwassenen uit Nederland de vragenlijst ingevuld.

Alle verzamelde gegevens zijn anoniem verwerkt.

De belangrijkste resultaten voor regio Gelderland-Zuid worden per thema besproken in deze rapportage. Een volledig overzicht van de resultaten kunt u terugvinden in het tabellenboek. Deze is op te vragen via onderzoek@ggd gelderland zuid.nl

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 en een minimum van 10 respondenten per specifiek antwoord. Indien de aantallen lager liggen, worden de cijfers niet weergegeven.

Naast het vragenlijstonderzoek is er aanvullend kwalitatief onderzoek gedaan door Stichting Alexander. Middels focusgroepen en interviews is aan jongvolwassenen uit heel Nederland gevraagd hoe zij de coronaperiode hebben ervaren. In de rapportage hebben we, ter ondersteuning van de cijfers, enkele quotes uit de focusgroepen opgenomen. Het rapport met alle resultaten van het kwalitatief onderzoek volgt later in 2023.

Bekijk hier een inblikvoorbeeld van de vragenlijst

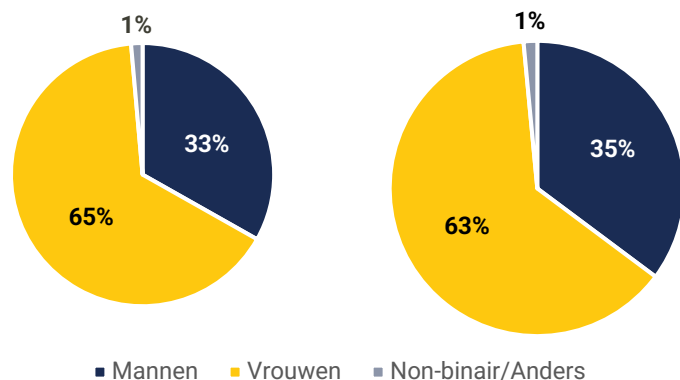
“ Ik vind het goed dat de GGD een onderzoek zoals dit doet. Ikzelf en mensen in mijn directe omgeving hebben veel last gehad van de coronacrisis. Ik moet toegeven dat ik in eerste instantie heb meegedaan vanwege de prijs, maar naarmate de vragen volgden ben ik het nut gaan inzien van zo'n onderzoek. We moeten kijken naar wat jongeren nodig hebben om zo goed mogelijk te 'herstellen' van deze pandemie. Ik zou zelf ook graag willen meedenken over dit onderwerp. ”

Achtergrondkenmerken

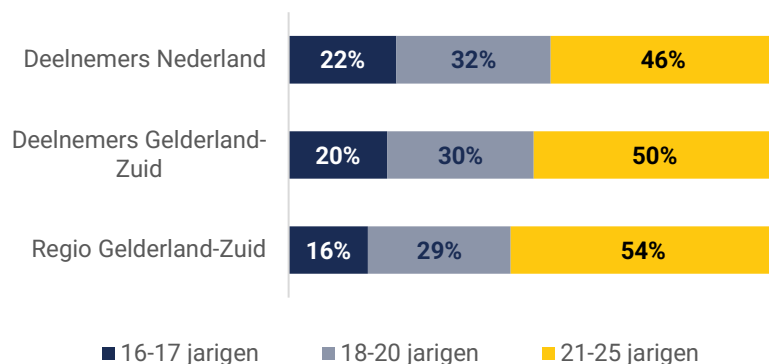
Van de deelnemers is 63% vrouw en 35% man. Daarnaast geeft 1% aan zich non-binair of anders dan vrouw, man of non-binair te voelen. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 20 jaar. 20% van de deelnemers is 16 of 17 jaar, 30% is tussen de 18 en 20 jaar en 50% is tussen de 21 en 25 jaar.

Van de deelnemers heeft 7% een huidig of afgeronde opleiding t/m mbo 1, 39% mbo 2/3/4, havo of vwo en 54% op hbo- of wo-niveau. Ruim 9 op de 10 heeft een Nederlandse herkomst. De deelnemers wonen allen in regio Gelderland-Zuid, verdeeld over de 14 gemeenten.

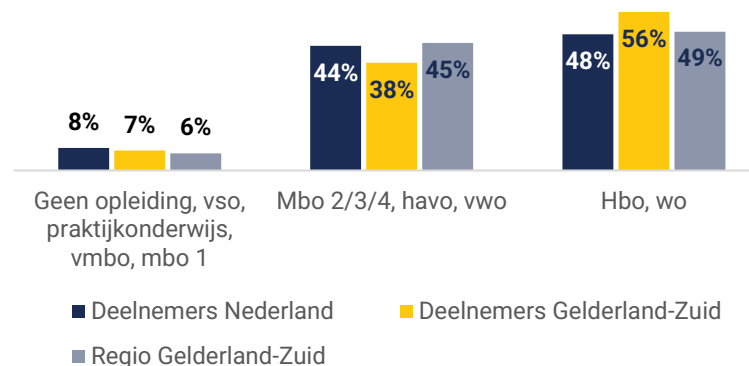
Gender
Deelnemers Nederland Deelnemers Gelderland-Zuid



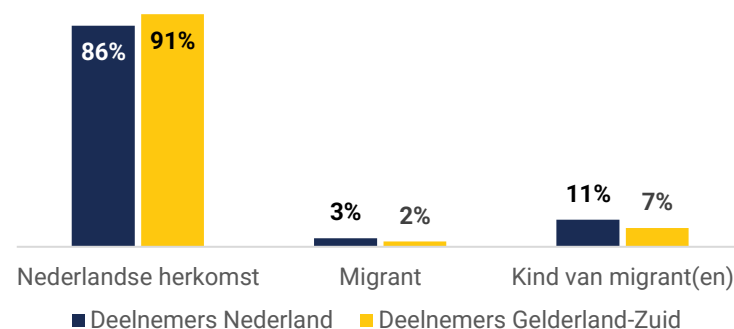
Leeftijd



Hoogste opleiding (huidig of afgerond)



Bevolking naar herkomst



Vergelijking deelnemers met de werkelijke situatie in regio Gelderland-Zuid (zoals bekend bij het CBS).

Er deden procentueel meer vrouwen, 16-17 jarigen en hbo en wo'ers mee ten opzichte van de werkelijke verdeling in regio Gelderland-Zuid. Verder deden er procentueel minder mannen, 21-25 jarigen en mbo 2/3/4, havo en vwo'ers mee.

Wat betekent dit voor de resultaten?

Door standaardisatie is in de verdeling man/vrouw en leeftijd gelijk getrokken met de werkelijke verdeling in regio Gelderland-Zuid. Omdat dit niet is gedaan voor de verdeling van de opleidingen en woongemeente, zijn de hoogopgeleide jongvolwassenen die in Nijmegen wonen licht oververtegenwoordigd in de cijfers. We ondervangen dit bezwaar door dit bij het betreffende onderwerp toe te lichten, indien het de resultaten (te) sterk beïnvloedt.

Gezinssituatie, woonsituatie en financiën

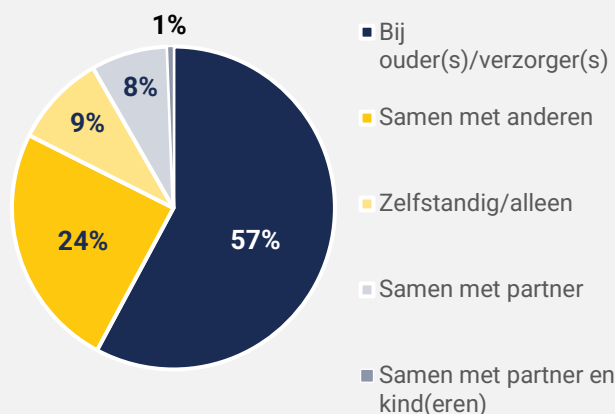
De woon-, werk- en financiële situatie van jongvolwassenen heeft invloed op hun welzijn en hun mentale en fysieke gezondheid. Daarnaast kan het een bron van [stress](#) zijn.

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 deelnemers die hebben meegedaan aan dit onderzoek wonen bij hun ouder(s) of verzorger(s) (57%), of in een huis met anderen (24%). In vergelijking met Nederland wonen meer jongeren in een (studenten)huis met anderen en minder vaak bij hun ouder(s) of verzorger(s). Hoe ouder, hoe vaker jongvolwassenen of alleen of met een partner wonen. Vrouwen wonen minder vaak nog bij hun ouder(s) of verzorger(s), maar vaker met anderen of een partner.

Woonsituatie

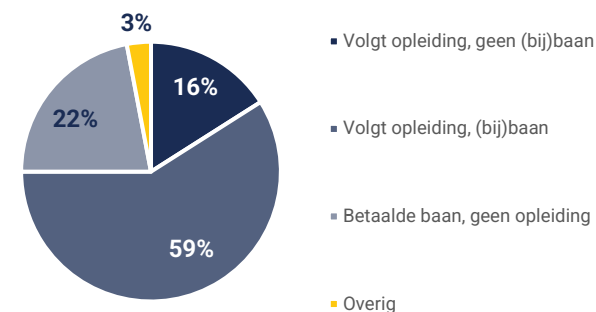


Werk- en financiële situatie

Werksituatie

Driekwart van de jongvolwassenen volgt een opleiding. Van hen heeft 4 op de 5 een baan erbij. Van alle jongvolwassenen werkt 22% zonder daarbij een opleiding te volgen. Jongvolwassenen in de categorie 'overig' zijn werkzoekend, langdurig ziek of zitten in de bijstand. Hoe ouder, hoe vaker de jongvolwassene (volledig) werkt, zonder opleiding.

Werksituatie



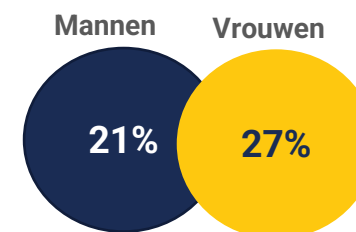
Financiële situatie

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.

Van de jongvolwassenen heeft 30% moeite met rondkomen. 24% heeft het idee weinig controle over geldzaken te hebben en 17% heeft een schuld (studieschuld en hypotheek niet meegerekend).

Hoe ouder de jongvolwassenen hoe vaker er schulden of financiële problemen zijn. Vrouwen hebben vaker het gevoel weinig controle te hebben en hebben meer moeite om alles te betalen wat moet.

Heeft het gevoel weinig controle te hebben over geldzaken

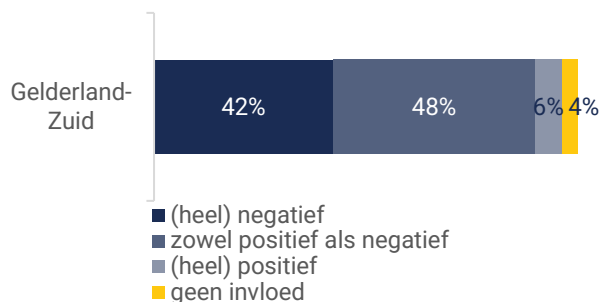


Jongvolwassenen en de coronaperiode

Coronamaatregelen zoals lockdowns, sluiting van scholen, digitale lessen, verplicht thuiswerken en 1,5 meter afstand houden, grijpen 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.

Invloed coronaperiode op leven



Top 5 positieve gevolgen zijn:

- 
- 40% Minder geld uitgeven
 - 37% Meer rust
 - 31% Minder reistijd door thuisonderwijs/-werk
 - 25% Meer tijd voor familie/vrienden
 - 25% Thuisonderwijs/thuiswerken

Top 5 negatieve gevolgen zijn:

- 
- 55% Afwezigheid van evenementen en buitenland vakantie
 - 45% Minder sociale contacten
 - 42% Minder goed in zijn/haar vel zitten
 - 41% Minder nieuwe mensen leren kennen
 - 36% Niet naar (sport)clubs of verenigingen kunnen

Meegemaakte gebeurtenissen

Ook persoonlijke gebeurtenissen die jongvolwassenen meemaakten tijdens de coronaperiode, kunnen grote impact hebben. 60% van de jongvolwassenen maakte zo'n gebeurtenis mee, zoals bang zijn dat naaste (of zelf) corona krijgt, geen zorg of steun kunnen bieden en geen afscheid kunnen nemen bij overlijden. 15% van de jongvolwassenen geeft aan nog steeds last te hebben van gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt in de coronaperiode.

Vrouwen maakten vaker iets mee en hebben ook vaker hier nog last van. En ook hoe ouder, hoe meer. De oudste groep heeft het vaakst nog last van de meegemaakte gebeurtenis(sen). Los van bovenstaande heeft bijna 75% van de jongvolwassenen zelf corona gehad; 1 op de 8 heeft er nog last van. Vrouwen iets vaker.

Sommige persoonlijke corona gerelateerde gebeurtenissen kunnen leiden tot traumatische stressklachten. Het vaakst werd gebeurtenis 'naaste overleden door corona' genoemd als meest heftige gebeurtenis voor jongvolwassenen. 4% van de jongvolwassenen heeft een verhoogd risico (volgens de DSM-V) op PTSS door de meegemaakte traumatische gebeurtenis.

Top 3 meest meegemaakte gebeurtenissen:

- 43% bang dat naaste of ikzelf corona kreeg
- 11% kon geen steun of zorg bieden aan naaste
- 11% in werk veel corona ziekte en sterfte gezien

Uitgestelde zorg

De coronaperiode heeft ook invloed gehad op het **wel of niet ontvangen van zorg**, bijvoorbeeld van huisarts, fysiotherapeut, specialist in ziekenhuis, tandarts of psycholoog.

Een kwart van de jongvolwassenen heeft de geplande zorg (nog) niet ontvangen (vrouwen vaker en hoe ouder hoe vaker), ruim de helft had geen zorg nodig en bij 22% zijn de afspraken niet uitgesteld of afgezegd. Afspraken werden 2x zo vaak door de zorgverlener afgezegd dan door de jongvolwassene zelf.

10% (van alle jongvolwassenen) heeft de zorg (ten tijde van het veldwerk) nog niet ontvangen, maar heeft die wel nodig. 12% van alle jongvolwassenen ervaart nog hinder van de uitgesteld zorg, bijvoorbeeld (meer) klachten of stress.

"Ik heb mijn vrienden niet kunnen steunen tijdens heftige gebeurtenissen."

Zorg en ondersteuning

De meeste jongvolwassenen (91%) geven aan dat zij bij iemand terecht kunnen als ze met een probleem zitten. Door de coronaperiode heeft 64% van de jongvolwassenen hulp nodig (gehad) van iemand uit eigen omgeving en/of professionele hulp. Het ging om 'Hulp omdat hij/zij niet lekker in zijn/haar vel zit' (44%) en 'Hulp bij balans tussen privé en werk/studie' (24%).

Gezondheid en Geluk

Ervaren gezondheid

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van lichamelijke klachten. Jongvolwassenen kunnen zelf het beste aangeven hoe zij hun **eigen gezondheid ervaren**, dit is een betrouwbare indicator voor de algehele gezondheidstoestand.

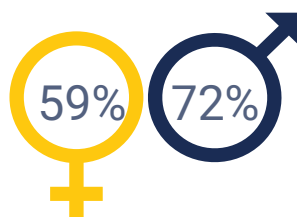
Twee van de drie jongvolwassenen ervaart de eigen gezondheid als (zeer) goed. Vrouwen vinden hun eigen gezondheid vaker 'gaat wel' dan '(zeer) goed', in vergelijking met mannen. Gemiddeld 7% vindt de eigen gezondheid (zeer) slecht. 28% zegt 'gaat wel'. Jongvolwassenen met een negatief ervaren gezondheid hebben drie keer zo vaak mentale gezondheidsklachten.

Geluk

Een andere belangrijke indicator voor het welzijn van jongvolwassenen is hoe **gelukkig** zij zich voelen.

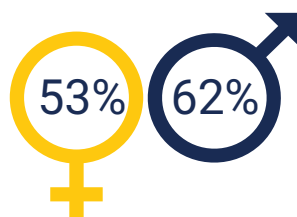
57% van de jongvolwassenen voelde zich in de afgelopen vier weken vaak tot voortdurend gelukkig. Meer mannen dan vrouwen voelden zich in de afgelopen vier weken vaak tot voortdurend gelukkig.

Voelt zich gezond



"Ik heb behoefte aan hulp bij gezond leven / dagritme in stand houden."

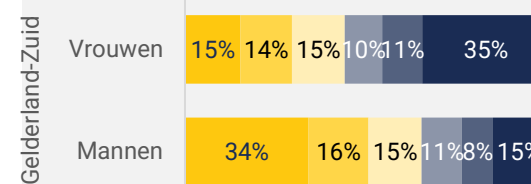
Voelt zich gelukkig



"Je tijd nemen voor dingen waar je eerst nooit tijd voor had."

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



0 1 2 3 4 5 of meer

Een kwart van de jongvolwassenen heeft in de voorgaande vier weken (zeer) vaak last gehad van vijf of meer klachten, vrouwen veel vaker dan mannen.

De vijf meest aangekruiste klachten zijn:

- Vermoeidheid (53%)
- Prikkelbaar of geïrriteerd zijn (34%)
- Geheugen- of concentratieproblemen (32%)
- Slaapproblemen (30%)
- Hoofdpijn (28%)

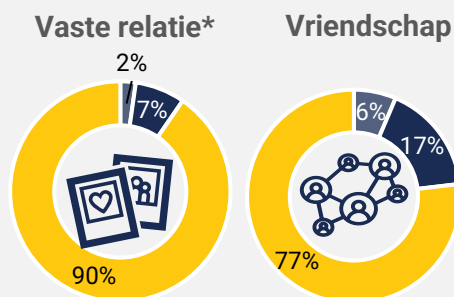
15% heeft in de afgelopen vier weken de huisarts bezocht voor een of meerdere klachten. Vrouwen bijna twee keer zo vaak als mannen.

Tevredenheid

Tevredenheid met vriendschap en relatie

Het hebben van een goed sociaal netwerk en goede vriendschappen kan onder andere het gevoel van eenzaamheid verminderen. Aan jongvolwassenen is gevraagd hoe tevreden ze zijn met de relatie met hun beste vriend(in) en met die met hun partner.

43% van de jongvolwassenen heeft op dit moment een vaste relatie.



* van de jongvolwassenen met een

■ (Zeer) ontevreden ■ Neutraal ■ (Zeer) tevreden

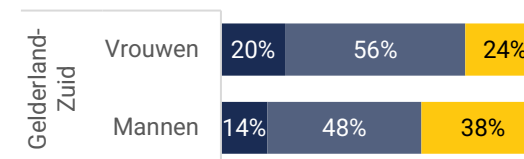
"Je echte vrienden kwamen meer naar voren, omdat je actief sociaal contact moet zoeken en niet alles via school gaat bijvoorbeeld."

Tevredenheid met jezelf, je lichaam en je leven

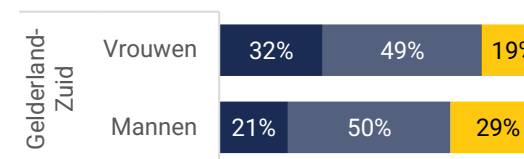
De perfect-lijkende plaatjes op sociale media kunnen invloed hebben op hoe **tevreden jongvolwassenen zijn met zichzelf, hun lichaam en het leven**. Verhoogd beeldscherm gebruik kan effect hebben op tevredenheid met jezelf en je lichaam. Ook de coronamaatregelen kunnen van invloed zijn (geweest) op hoe iemand zijn leven ervaart. We vroegen de jongvolwassenen een cijfer van 1 tot 10 te geven voor de tevredenheid. Over het algemeen zijn mannen meer tevreden met zichzelf, hun lichaam en het leven dan vrouwen.

"Hoe kom ik fatsoenlijk terug in de samenleving? Hoe bouw ik mijn leven weer op?"

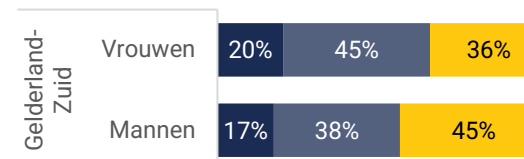
Zichzelf



Eigen lichaam



Eigen leven



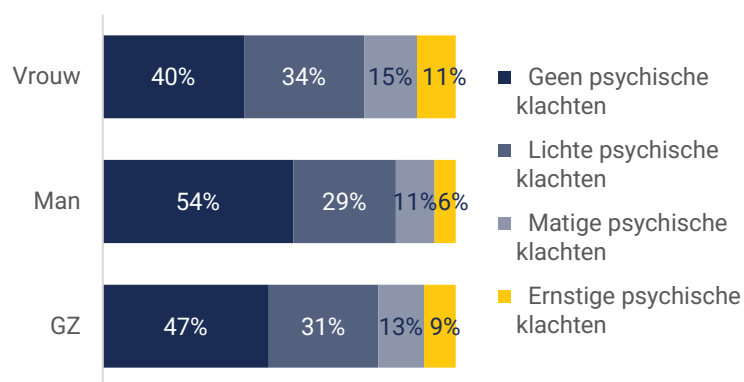
■ Ontevreden (cijfer 5 of lager)
■ Redelijk tevreden (cijfer 6 of 7)
■ (Zeer) tevreden (cijfer 8 of hoger)

Mentaal welbevinden

Psychische klachten

Met de 5 vragen uit de 'Mental Health Inventory 5' (MHI-5) wordt de mentale gezondheid in beeld gebracht. Meer dan de helft van de jongvolwassenen heeft enige psychische klachten (31% licht, 13% matig en 9% ernstig). Vrouwen vaker dan mannen. Er is geen verschil zichtbaar tussen leeftijdsgroepen

Psychische klachten



"Depressed, gestrest en gestopt met de opleiding."

Suicidegedachten

Drie op de tien jongvolwassenen heeft er in de voorgaande 12 maanden weleens serieus over gedacht om een eind aan het leven te maken. 6% dacht hier zelfs (heel) vaak aan, 16% een enkele keer en 8% af en toe. 20-plussers hebben er minder vaak serieus over gedacht om een einde aan hun leven te maken dan de jongere leeftijdsgroepen.

Stress

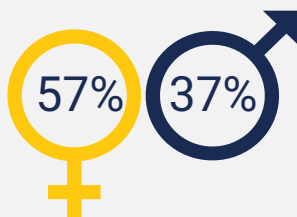
De helft van de jongvolwassenen (48%) voelt zich (heel) vaak gestrest. Vrouwen veel vaker dan mannen.

Top 6 bronnen van stress:

- 33% Studie of school
- 29% De combinatie van alles wat ik moet doen
- 28% De eisen die ik aan mijzelf stel
- 22% Wat anderen van mij verwachten
- 22% Werk of bijbaan
- 22% Mijn familie, vrienden of relatie

De top 3 bronnen van stress is voor mannen en vrouwen gelijk. De verwachting die anderen hebben is bij vrouwen iets vaker een stressbron dan bij mannen. Stress door geldzaken (en woonsituatie) nemen sterk toe met het stijgen van de leeftijd.

voelt zich (heel) vaak gestrest



Adviezen

[Over MIND \(wijzijnmind.nl\)](#)

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

[Homepage | 113 Zelfmoordpreventie](#)

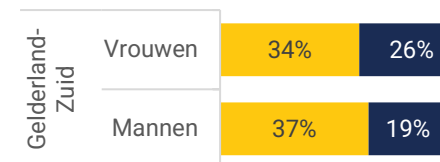
Eenzaamheid

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 (het missen van een intieme, hechte band) en in mindere mate sociaal eenzaam (het ontbreken van vriendschappen).

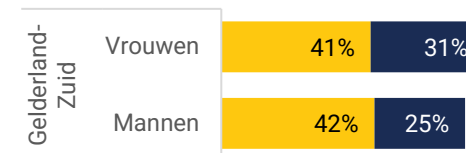
Advies

[Hulp bij eenzaamheid | eentegeneenzaamheid.nl](#)

Sociale eenzaamheid



Emotionele eenzaamheid



■ Enigszins eenzaam ■ Sterk eenzaam

Weerbaarheid, veerkracht en vertrouwen

Weerbaarheid

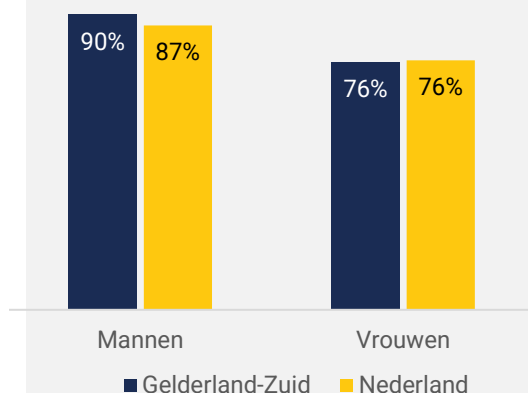
De basis voor psychische gezondheid is weerbaarheid. Weerbare jongvolwassenen hebben zelfvertrouwen en kunnen goed voor zichzelf opkomen, met respect voor anderen. Zij kunnen ook, al dan niet na een periode van experimenteren, gezonde keuzes maken ten aanzien van de eigen leefstijl.

82% van de jongvolwassenen is voldoende weerbaar, zo blijkt uit een vragenset van 8 stellingen. Mannen zijn vaker voldoende weerbaar dan vrouwen.

Advies

Mentale gezondheid: van ons allemaal

Is voldoende weerbaar

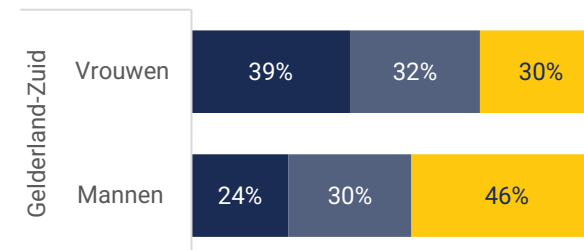


Veerkracht

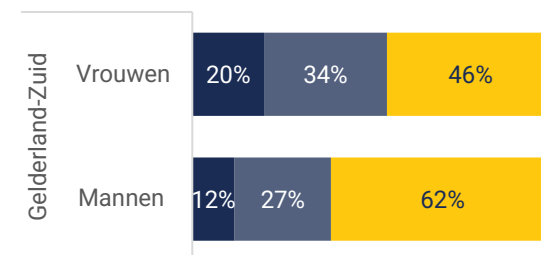
Naast de aandacht voor mogelijke (mentale) gezondheidsproblemen die jongvolwassenen kunnen ervaren door de coronacrisis, is het belangrijk om samen met hen te kijken naar mogelijke oplossingen. Door met jongvolwassenen in gesprek te gaan, wordt duidelijk waar hun kracht zit en wat hen helpt om sterker uit een stressvolle of moeilijke periode te komen. In dit onderzoek is met 2 uitspraken de veerkracht in beeld gebracht: 'na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel' en 'ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan'.

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

Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan



Herstelt snel na een moeilijke periode



■ (Helemaal) oneens ■ Neutraal ■ (Helemaal) eens

Vertrouwen in de toekomst

Het grootste deel van de jongvolwassenen heeft vertrouwen in de toekomst, zo blijkt uit het rapportcijfer dat ze gaven. 14% heeft weinig tot geen vertrouwen in de eigen toekomst. Jongvolwassenen maken zich (heel) veel zorgen om:

- 71% De woningmarkt
- 51% Het klimaat
- 36% Discriminatie van groepen in de samenleving
- 35% Tegenstellingen tussen groepen in de
- 30% Oorlogen

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

Bewegen, sporten en overgewicht

Bewegen

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 doen. De norm voor jongeren onder de 18 is om nog meer te bewegen.

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

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 minder verplaatsingen plaatsvonden door thuiswerken en digitaal onderwijs. 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 36% van de jongvolwassenen ook aangegeven als één van de negatieve gevolgen van de coronacrisis.

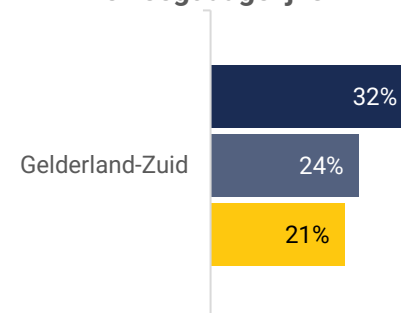
Ruim 6 op de 10 jongvolwassenen vindt hun buurt prettig om in te bewegen (zoals hardlopen, wandelen of fietsen). Toch blijkt dat driekwart niet dagelijks aan minimaal een half uur beweging komt. Ongeveer 70% van de jongvolwassenen sport minimaal één keer per week, 62% is lid van een sportclub, -vereniging of school of heeft een (online) sportabonnement. Naarmate jongvolwassenen ouder worden, bewegen en sporten ze minder vaak. Daarnaast laten de resultaten zien dat mannen meer bewegen en vaker sporten dan vrouwen.

"Buiten sporten toen dat kon en veel gewandeld."

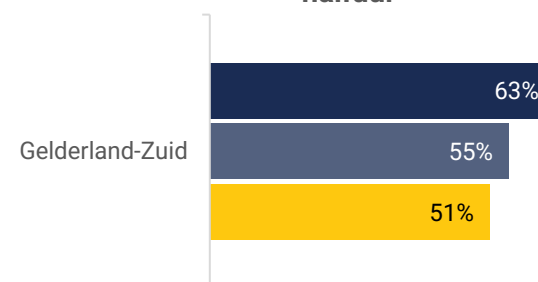
Overgewicht

Bijna een op de drie jongvolwassenen is te zwaar, op basis van zelf opgegeven gewicht en lengte: 7% heeft obesitas en 24% heeft matig overgewicht. Mannen hebben vaker een gezond gewicht dan vrouwen. Met het ouder worden neemt het percentage gezond gewicht af.

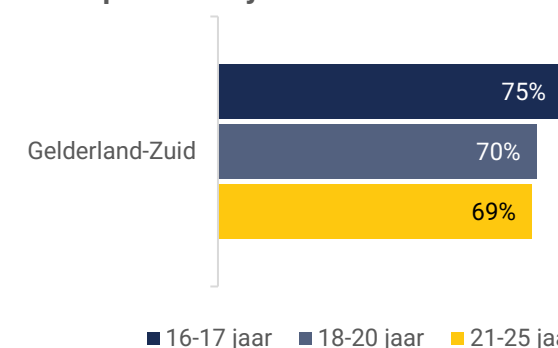
Beweegt dagelijks minimaal een halfuur



Beweegt 5 of meer dagen minimaal een halfuur



Sport wekelijks

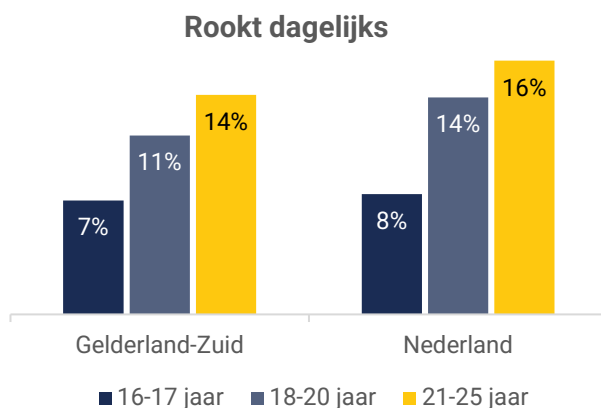


■ 16-17 jaar ■ 18-20 jaar ■ 21-25 jaar

Roken, alcohol en drugs

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. Een kwart van de jongvolwassenen rookt weleens tabak, variërend van 18% bij de 16-17 jarigen tot 27% bij 21-25 jarigen. Twaalf procent rookt dagelijks, 17% wekelijks. 7% is gestopt met roken.



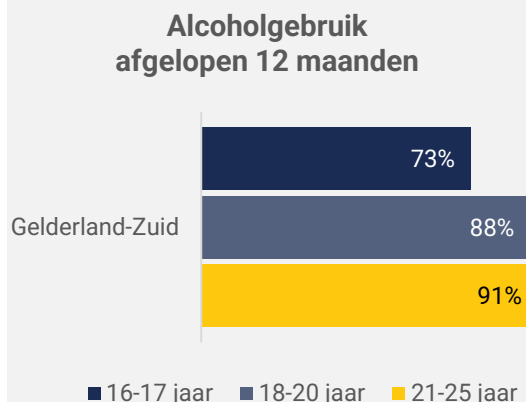
Alcohol

De hersenen van jongvolwassenen zijn tot het 25e 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 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. Twee op de vijf (38%) van de jongvolwassenen voldoet aan dit advies.

Een op de vijf jongvolwassenen is een zware drinker, dat wil zeggen drinkt tenminste 1 dag in de week 6 of meer glazen alcohol (mannen) of 4 of meer glazen alcohol (vrouwen).

Ruim 1 op de 3 (35%) van de jongvolwassenen was het eens met deze stelling: 'Mijn vrienden vinden het normaal om 10 of meer glazen alcohol op één dag of avond te drinken'. Mannen en 18-plussers zijn het vaker eens met de stelling.



Adviezen

[NIX18](#)

[Helder op school](#)

[Rookvrij Gelderland-Zuid](#)

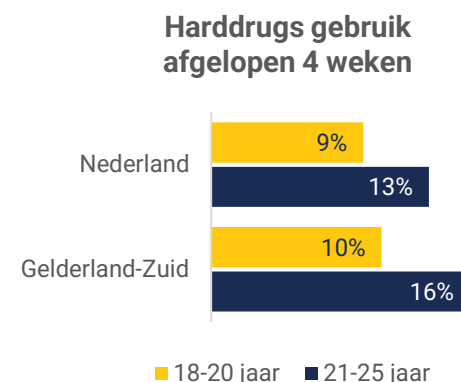
Drugs

Het gebruik van **drugs** leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot (geestelijke) afhankelijkheid, psychische stoornissen en andere gezondheidsrisico's. De helft van de jongvolwassenen heeft ooit cannabis gebruikt en 1 op de 7 gebruikte in de laatste 4 weken. Het huidige gebruik van lachgas is verwaarloosbaar, wel heeft 1 op de 5 het ooit gebruikt.

Ruim een kwart van de jongvolwassenen heeft ooit harddrugs gebruikt, 12% gebruikt nu. Harddrugs die in de afgelopen vier weken het vaakst door jongvolwassenen zijn gebruikt:

- 8% XTC
- 6% 3-MMC of 4-MMC
- 2% Cocaïne
- 2% Ketamine

In vergelijking met Nederland wordt er in Gelderland-Zuid nu meer 3-MMC of 4-MMC gebruikt; 6% vs 3% in Nederland. Gebruik loopt op met leeftijd: 3% bij 18-20 jarigen en 8% bij 21-25 jarigen.



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

Mantelzorg, mishandeling en seksueel geweld

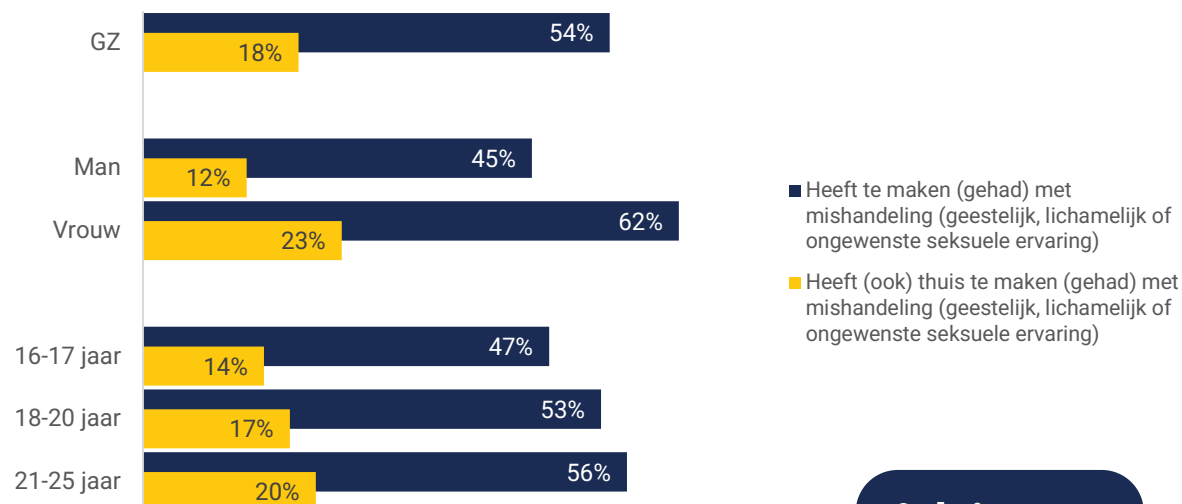
Mantelzorg

11% van de jongvolwassenen heeft afgelopen 12 maanden mantelzorg gegeven. 5% geeft nu mantelzorg. 1% vindt het geven van mantelzorg vaak zwaar. Mannen en vrouwen geven even vaak mantelzorg. Ook is er nauwelijks verschil tussen de leeftijdsgroepen.

Mishandeling en seksueel geweld

Meer dan de helft van de jongvolwassenen (54%) heeft te maken (gehad) met een vorm van mishandeling of ongewenst seksueel contact. Opvallend is hoeveel jongvolwassenen aangeven thuis mishandeld te zijn: 13% weleens geestelijk (bijvoorbeeld vaak gepest, vernederd of uitgescholden), 7% lichamelijk (bijvoorbeeld geschopt, geslagen of vastgebonden) en 5% een ongewenste seksuele ervaring.

Heeft te maken (gehad) met mishandeling (geestelijk, lichamelijk of ongewenste seksuele ervaring)



Van de vrouwen heeft 38% ooit een ongewenste seksuele ervaring gehad (alles van zoenen, intiem aanraken tot seks), bij de mannen is dit 8%.

Advies

Aanpak seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld

Tot slot

Met dit onderzoek is voor het eerst op grote schaal de gezondheid, het welzijn en de leefstijl van 16 t/m 25 jarigen in beeld gebracht. Door de werving via social media (met algoritmes) is de groep niet helemaal representatief, ook niet na de standaardisatie. Jongvolwassenen met wie het goed gaat vulden waarschijnlijk minder vaak een vragenlijst in. We zien dat in vergelijking met gezondheidsmonitoring onder jongeren en volwassenen een grotere groep jongvolwassenen hun gezondheid als matig tot slecht ervaart. We overschatten daardoor waarschijnlijk de mentale gezondheidsproblemen. Aandacht voor deze groep is wel nodig gezien de diverse zorgelijke gezondheidsuitkomsten.

Ook is moeilijk te zeggen in hoeverre de uitkomsten nog (deels) samenhangen met de coronaperiode. Uit het kwartaal onderzoek van het RIVM (december 2022) blijkt dat herstel lang duurt. Zo is het percentage jongeren met mentale klachten nog niet op het niveau van september 2021. Dit geldt ook voor het percentage jongeren met serieuze gedachten aan zelfdoding. Eenzaamheidsgevoelens dalen wel vanaf maart 2022.

Kwetsbare groepen

Wat maakt jongvolwassenen kwetsbaar? Wie hoort tot een risicogroep? Zijn er verschillen tussen WO-studenten of ROC-leerlingen? Op deze vragen gaan we de komende tijd nader in. Door in gesprek te gaan met jongvolwassenen en door aanvullende analyses op de dataset. Uit een eerste analyse zien we dat stress, eenzaamheid, suïcidale gedachten en negatieve gevolgen coronaperiode samengaan met een minder goede mentale gezondheid. Beschermend zijn veerkracht, weerbaarheid en veel bewegen. En jongvolwassenen die veel bewegen zijn weerbaarder en hebben meer vertrouwen in de toekomst. Positief is dat ruim 80% van de jongvolwassenen voldoende weerbaar is.

Enkele aanbevelingen

- Normaliseer wat bij deze leeftijdsgroep hoort
- Voer een maatschappelijke discussie over ongewenste prestatiedruk
- Signaleer vroegtijdig jongvolwassenen met negatieve ervaringen en serieuze suïcidale gedachten
- Betrek jongvolwassenen zelf bij (uitvoering van) jeugd- en gezondheidsbeleid
- Zorg voor bewustwording bij hulpverleners en breng netwerken samen
- Breng hiaten in preventie en zorg in de regio in beeld en vul deze op
- Herhaal het onderzoek in 2024.

Voor jongvolwassenen:

[JouwGGD.nl](https://jouwGGD.nl) | Met filmpjes en tips voor jongeren over allerlei onderwerpen, zoals gezondheid, relaties, je lichaam en meer. Je kunt hier anoniem chatten, elke werkdag 14:00-22:00 uur en in het weekend van 18:00-20:00 uur.

[MIND](#) | Voor hulp bij psychische problemen. Bereikbaar via telefoon, chat, WhatsApp en mail. Als je aanhoudend somber bent kun je contact opnemen met je huisarts. Wanneer je vaak denkt aan de dood kun je contact opnemen met 113 zelfmoordpreventie (0900-0113 of 113.nl).

[Sense](#) | Voor al je vragen over seksualiteit.

[Mentaal vitaal](#) | Voor allerlei tips voor het verbeteren van je veerkracht. Je vindt hier manieren van zelfhulp en online ondersteuning, zoals ontspanningsoefeningen of anti-piekeroefeningen.

[Thuisarts](#) | Voor informatie over (mentale) gezondheid en tips om klachten te verminderen.

[Alcoholinfo en drugsinfo](#) | Voor meer informatie over het gebruik van alcohol en drugs. Als je je zorgen maakt om je eigen gebruik of dat van een ander, of als je vragen hebt over het gebruik van alcohol en drugs, dan kan je anoniem online chatten en mailen of bellen met de alcohol- en drugsinfolijn: 0900-1995 (€0.10 p/m).

[Ikstopnu](#) | Voor informatie over de gevolgen van roken.

[Join Us](#) | Voor alle jongeren (12-30 jaar) die zin hebben in meer sociaal contact. Doe mee aan één van de (online) groepen. Om eenzaamheid onder jongeren aan te pakken en bespreek te maken.

Contact

Advies of hulp nodig bij de duiding van de cijfers of hoe de cijfers gebruikt kunnen worden in beleid of uitvoeringsplannen? Neemt u dan contact op met de gezondheidsmakelaar in uw gemeente. Of heeft u nog vragen over het onderzoek? Neem dan contact op met de onderzoekers via onderzoek@gdgelderlandzuid.nl.

Meer weten?

In ons digitale dashboard vindt u meer cijfers over de gezondheid van inwoners in de regio. Er is ook een tabellenboek met daarin alle cijfers beschikbaar. Meer informatie is te vinden via onze website:

<https://ggdgelderlandzuid.nl/onderzoek-en-cijfers/>



Gelderland-Zuid