

**CORONA
GEZONDHEIDS
MONITOR
JONGVOLWASSENEN**

Rapportage West-Brabant

Maart 2023



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

Gemeenten zijn vanuit de wet 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 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 en regionaal 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.

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 inkijkexemplaar van de vragenlijst.](#)

Respons

In GGD West-Brabant hebben **1829** jongvolwassenen de vragenlijst ingevuld. In totaal hebben 69750 jongvolwassenen uit Nederland de vragenlijst ingevuld. Alle verzamelde gegevens zijn anoniem verwerkt. De belangrijkste resultaten voor de regio worden per thema besproken in deze rapportage. Vanwege de lage respons kunnen geen resultaten op gemeenteniveau worden gerapporteerd. We gaan ook in op verschillen tussen groepen. Statistisch significante verschillen tussen leeftijdsgroepen en geslacht worden aangeduid met een sterretje (*). Hierbij worden de leeftijdsgroepen 18-20 jarigen en 21-25 jarigen vergeleken met de leeftijdsgroep 16-17 jarigen (referentiegroep).

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.

Standaardisatie naar regio, leeftijd en gender

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. In de groep respondenten was sprake van een aanzienlijke oververtegenwoordiging van vrouwen (70%). Daarnaast waren de jongste leeftijdsjaren in de doelgroep licht oververtegenwoordigd. 88% van de deelnemers heeft een Nederlandse herkomst.

De cijfers die in de rapportage 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 de verschillende regio's.

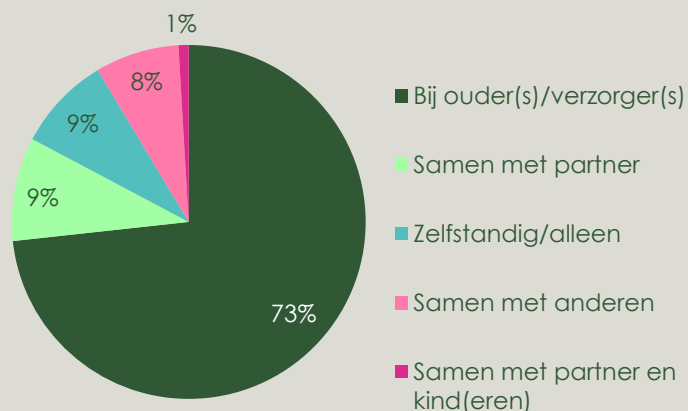




Gezins- en woonsituatie

De meeste respondenten wonen bij hun ouder(s) of verzorger(s). Dit geldt met name voor de 16-17 jarigen. Verder heeft **47%** van de respondenten een vaste relatie. Dit percentage is hoger bij vrouwen dan mannen en is hoger bij de oudere jongvolwassenen (18-20 en 21-25 jarigen).

Woonsituatie



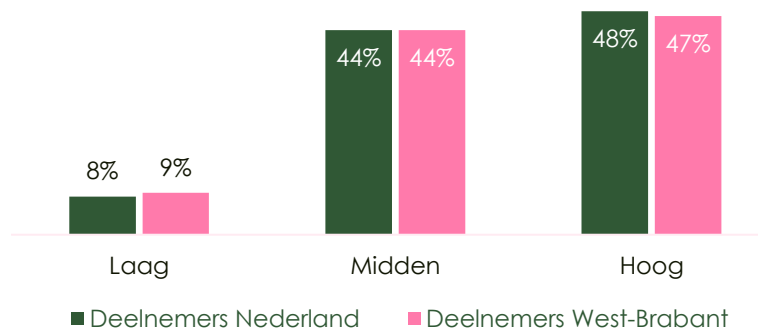
De gezinssituatie, studie of werk en financiën kan veel invloed hebben op het welzijn en de mentale en fysieke gezondheid van jongvolwassenen.

Door de woning- en financiële crisis wonen jongvolwassenen langer thuis of in een studentenhuis dan zij zelf zouden willen. De woonsituatie kan dan ook invloed hebben op het welzijn van jongvolwassenen. **71%** van de jongvolwassenen maakt zich met het oog op de toekomst (heel) veel zorgen over de woningmarkt.

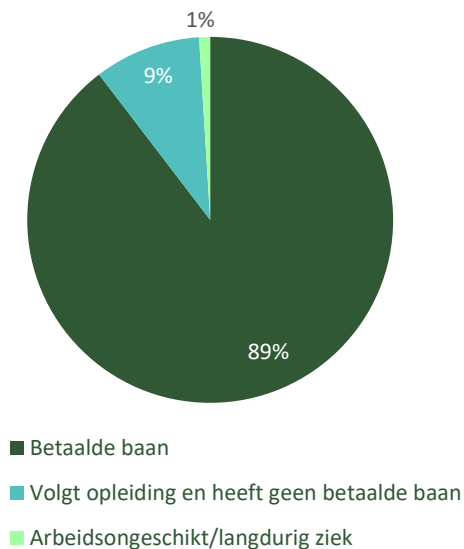
Opleiding en werk

69% van de jongvolwassenen volgt een opleiding en **89%** heeft betaald werk. De oudere groep jongvolwassenen (18-20 en 21-25 jarigen) werkt meer uren.

Opleidingsniveau



Werksituatie



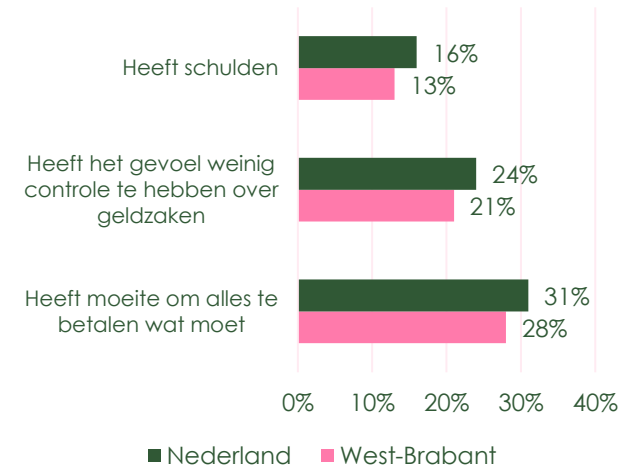
Financiën

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 **28%** moeite met rondkomen. **21%** heeft het gevoel weinig controle over geldzaken te hebben en **13%** geeft aan schulden te hebben (studieschuld en hypotheek niet meegerekend).

Financiële problemen komen vaker voor bij oudere jongvolwassenen (18-20 & 21-25 jarigen). Vrouwen hebben vaker het gevoel weinig controle te hebben over geldzaken.

Rondkomen



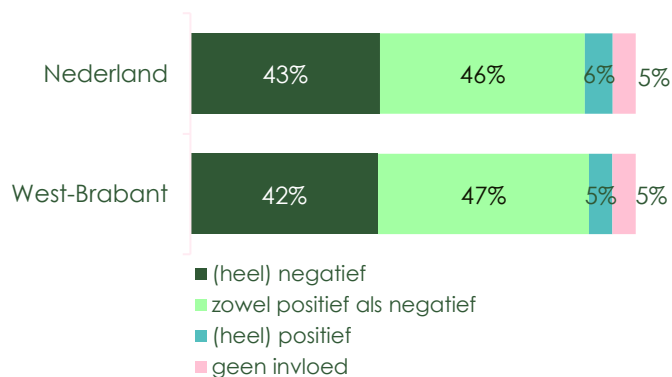


Impact coronaperiode groot

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.

Invloed coronaperiode op leven



Top 3 positieve gevolgen zijn:



- 39% Minder geld uitgeven
- 35% Meer rust
- 35% Minder reistijd door thuisonderwijs of thuiswerken

Top 3 negatieve gevolgen zijn:

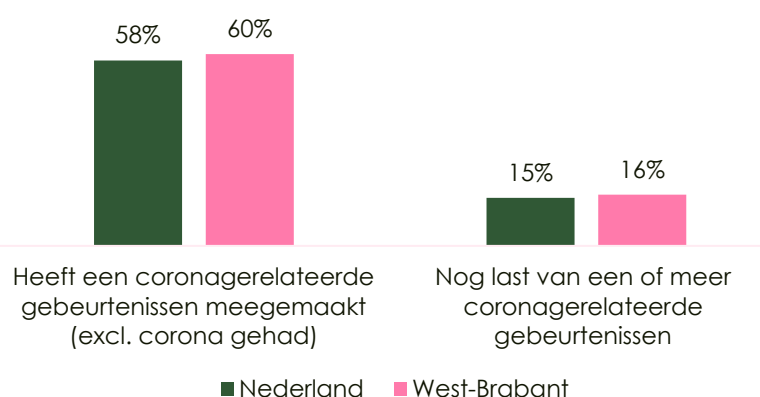


- 55% Afwezigheid van evenementen en vakantie in buitenland
- 45% Minder sociale contacten
- 44% Minder goed in zijn/haar vel zitten

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.

60% van de jongvolwassenen heeft een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt tijdens de coronaperiode. 16% geeft aan nog steeds last te hebben van de gebeurtenissen die zij hebben meegemaakt.

Ingrijpende gebeurtenissen tijdens coronaperiode



Sommige ingrijpende gebeurtenissen kunnen leiden tot traumatische stressklachten. Als meest heftige gebeurtenis noemen jongvolwassenen dat ze **'door corona geen afscheid kunnen nemen van overleden naaste'**.

5% van de jongvolwassenen heeft een verhoogd risico op Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) door de meegemaakte gebeurtenis.

Bijna tweederde hulp en ondersteuning

De meeste jongvolwassenen (90%) geven aan dat zij bij iemand terecht kunnen als ze met een probleem zitten.

Door de coronaperiode had 63% soms extra hulp of steun nodig. Wanneer jongvolwassenen behoefte hadden aan extra hulp of steun ging het met name om hulp omdat hij/zij niet lekker in zijn/haar vel zat (47%) of hulp bij balans tussen privé en werk/studie (23%).



Gevolgen uitgestelde zorg bij 1 op de 8 nog merkbaar

De coronaperiode heeft ook invloed gehad op het wel of niet ontvangen van zorg, zoals bezoek aan huisarts, fysiotherapeut, tandarts of psycholoog.

25% van de jongvolwassenen heeft de zorg die gepland was niet ontvangen. Dit percentage ligt hoger bij vrouwen dan bij mannen.

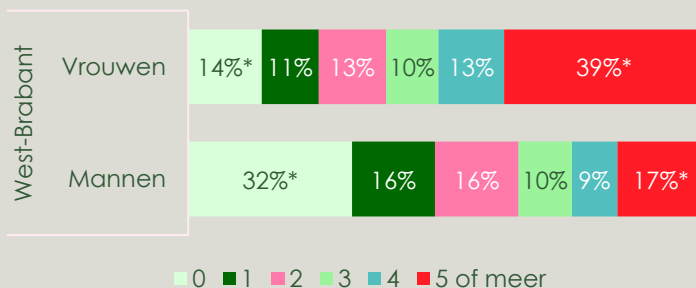
12% van de jongvolwassenen heeft de uitgestelde zorg nog steeds niet ontvangen, maar wel nodig. 12% heeft nog steeds last van deze uitgestelde zorg.

De hoeveelheid uitgestelde zorg is in West-Brabant vergelijkbaar met de rest van Nederland.

Vrouwen ervaren vaker gezondheidsklachten dan mannen

Gezondheidsklachten zoals buikpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, maar ook vermoeidheid, 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



De drie meest voorkomende klachten die jongeren ervaren zijn:

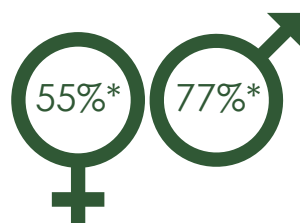
- Vermoeidheid (53%)
- Prikkelbaar/geïrriteerd (38%)
- Geheugen- of concentratieproblemen (34%)

17% heeft in de afgelopen vier weken de huisarts bezocht voor een of meerdere klachten.

Tweederde jongvolwassenen is positief over eigen 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.

Voelt zich gezond



Uit de resultaten blijkt dat **66%** van de jongvolwassenen de eigen gezondheid als (zeer) goed ervaart. Meer mannen dan vrouwen ervaarden de eigen gezondheid als (zeer) goed.

Ruim de helft jongvolwassenen vaak gelukkig

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



Voelt zich gelukkig

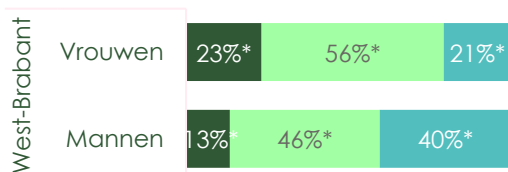


55% van de jongvolwassenen voelde zich in de afgelopen vier weken vaak tot voortdurend gelukkig. Meer mannen dan vrouwen voelden zich in de afgelopen vier weken vaak tot voortdurend gelukkig.

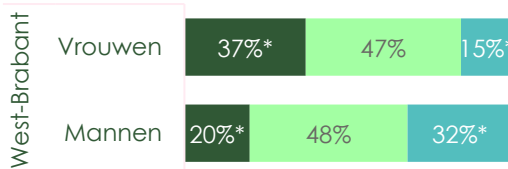
Tevredenheid met jezelf, je lichaam en je leven

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.

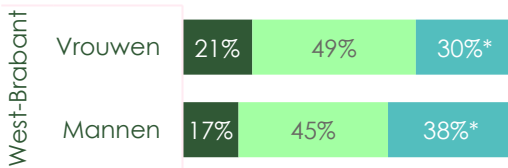
Zichzelf



Eigen lichaam



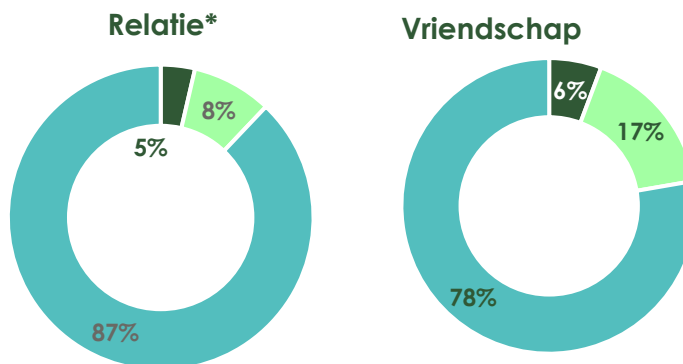
Eigen leven



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

Tevredenheid met vriendschap en relatie hoog

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. De meerderheid is hier (zeer) tevreden over.



- (Zeer) ontevreden
 - Neutraal
 - (Zeer) tevreden
- * van de jongvolwassenen met een relatie

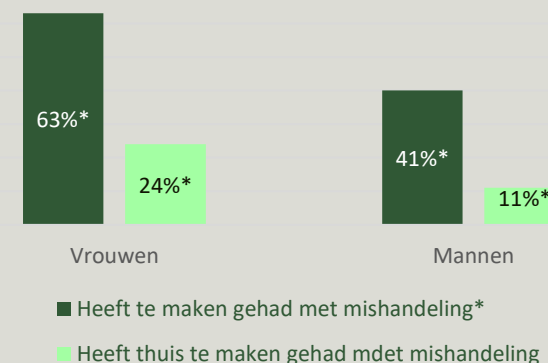
Over het algemeen zijn mannen meer tevreden met zichzelf, hun lichaam en het leven dan vrouwen.

Helft van jongvolwassenen heeft ooit met mishandeling te maken gehad

De beperkende coronamaatregelen kunnen olopende spanningen in huishoudens tot gevolg hebben en leiden tot onveiligheid binnen gezinnen of tussen partners. In West-Brabant geeft **52%** van de jongvolwassenen aan ooit te maken te hebben gehad met een vorm van mishandeling. Dat geldt vaker voor vrouwen.

22% van de jongvolwassenen heeft ooit een ongewenst seksuele ervaring gehad. Vrouwen hebben vaker te maken gehad met een ongewenste seksuele ervaring dan mannen.

Mishandeling



* geestelijk, lichamelijk of seksuele ongewenste ervaring

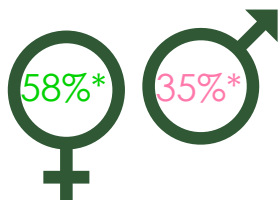
Van alle jongvolwassenen geeft **1%** aan zichzelf non-binair of anders dan man of vrouw te beschouwen. **14%** identificeert zich als LHBTQ+*. Op basis van de landelijke resultaten zien we dat beide groepen jongvolwassenen aanzienlijk vaker mentale moeilijkheden ervaren, vaker eenzaam zijn en de meerderheid suïcide gedachten heeft.

*LHBTQ+ is een verzamelterm die staat voor **lesbisch, homo, biseksueel, transgender en queer**. De '+' in LHBTQ+ staat voor de **vele andere genderidentiteiten, genderexpressies en seksuele voorkeuren** die daarnaast nog bestaan.

Studie grootste bron van stress

Bijna de helft (**46%**) van de jongvolwassenen in de regio geeft aan zich (heel) vaak gestrest te voelen door één of meerdere factoren. Meer vrouwen dan mannen 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.

Voelt zich (heel) vaak gestrest



Voelt zich (heel) vaak gestrest door:



32% Studie of school



27% Combi van alles wat ze moeten doen



26% De eisen die hij/zij aan zichzelf stelt



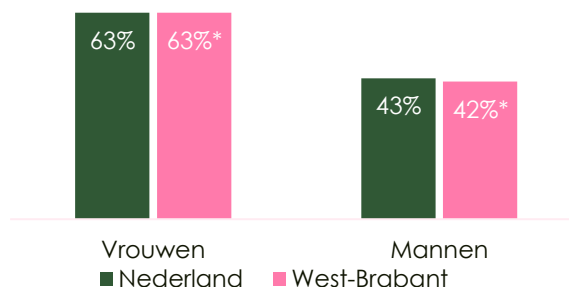
24% Werk of bijbaan



Helpt van de jongvolwassenen heeft 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. **53%** van de jongvolwassenen in de regio kampt met psychische klachten. Mannen scoren gunstiger op de MHI-5 dan vrouwen.

Psychische klachten



Een derde heeft serieus nagedacht over suïcide

Van de jongvolwassenen in de regio heeft **34%** in de afgelopen 12 maanden een enkele keer tot heel vaak serieus nagedacht over suïcide. **6%** dacht hier (heel) vaak aan. Vrouwen (**6%**) en mannen (**6%**) verschillen hierin niet van elkaar.

Adviezen

[Over MIND \(wijzijnmind.nl\)](https://www.wijzijnmind.nl)

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

[Homepage | 113 Zelfmoordpreventie](#)

1 op de 4 jongvolwassenen is sterk eenzaam

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).

28% van de jongvolwassenen is sterk eenzaam. Dit geldt vaker voor vrouwen. Zij voelen zich vaker emotioneel eenzaam (iemand die een intieme, hechte band mist) en in mindere mate vaker sociaal eenzaam (het ontbreken van vriendschappen) vergeleken met mannen. De oudere jongvolwassenen (21-25 jarigen) voelen zich minder vaak emotioneel en sociaal eenzaam dan de 16-17 jarigen.

Sociale eenzaamheid

West-Brabant	Vrouwen		Mannen	
	Enigszins eenzaam	Sterk eenzaam	Enigszins eenzaam	Sterk eenzaam
Vrouwen	37%	28%*	34%	21%*
Mannen	34%	21%*	40%	24%*

Emotionele eenzaamheid

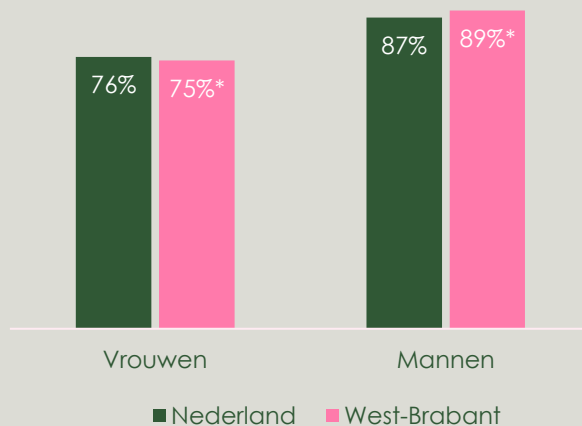
West-Brabant	Vrouwen		Mannen	
	Enigszins eenzaam	Sterk eenzaam	Enigszins eenzaam	Sterk eenzaam
Vrouwen	40%	35%*	40%	24%*
Mannen	40%	24%*	40%	24%*

■ Enigszins eenzaam ■ Sterk eenzaam

Meerderheid jongvolwassenen is voldoende weerbaar

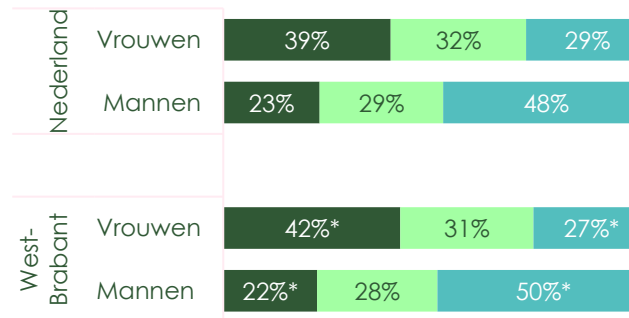
Weerbaarheid is de basis voor een goede psychische gezondheid. Weerbare jongvolwassenen hebben zelfvertrouwen en kunnen goed voor zichzelf opkomen, met respect voor anderen. Zij kunnen ook, al dan niet na een periode van experimenteren, gezonde keuzes maken ten aanzien van de eigen leefstijl.

Is voldoende weerbaar

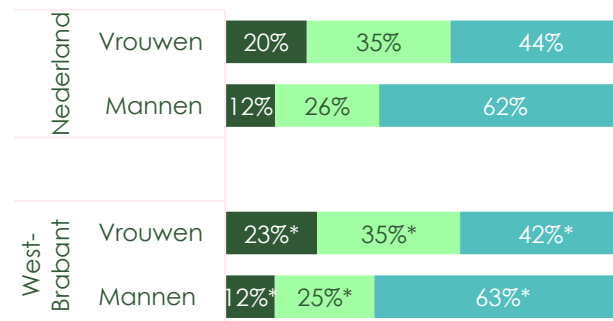


82% van de jongvolwassenen in West-Brabant is voldoende weerbaar.

Vindt het makkelijk om stressvolle gebeurtenissen te doorstaan



Herstelt snel na een moeilijke periode



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

Helpt jongvolwassenen vol vertrouwen

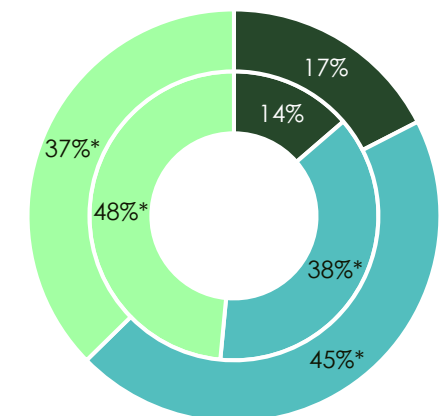
Na de impactvolle coronaperiode geeft **52%** van de jongvolwassenen aan snel te herstellen na een moeilijke periode. Ondanks de coronacrisis, heeft **43%** van de jongvolwassenen (heel) veel vertrouwen in hun eigen toekomst. Mannen hebben meer vertrouwen in de toekomst dan vrouwen.

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. Het concept van positieve gezondheid biedt daarvoor aanknopingspunten. 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.

Vertrouwen in de toekomst

Buitenring toont vrouwen, binnenring toont mannen

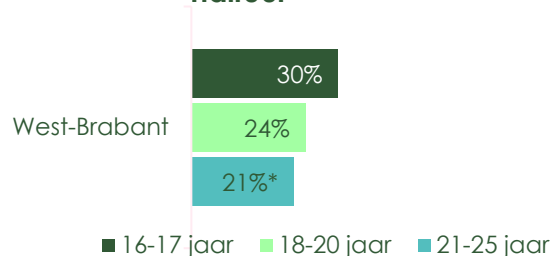


■ Weinig tot geen (cijfer 5 of lager)
 ■ Matig tot redelijk (cijfer 6 of 7)
 ■ (Heel) veel (cijfer 8 of hoger)

Ruime meerderheid jongvolwassenen voldoet niet aan beweegrichtlijn

Het advies voor (jong)volwassenen (18+) is minimaal 150 minuten per week matig intensief inspanssen, 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. Slechts **24%** beweegt dagelijks minimaal een half uur en **52%** beweegt 5 of meer dagen minimaal een half uur.

Beweegt dagelijks minimaal een halfuur

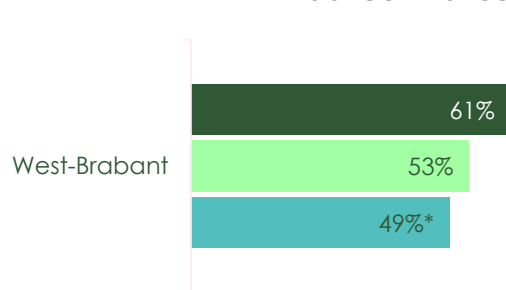


Ruim een kwart van jongvolwassenen heeft (ernstig) overgewicht

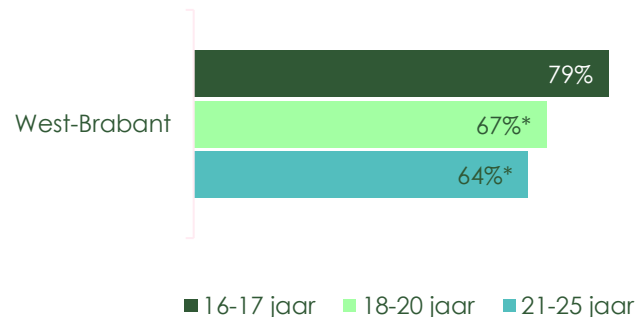
Op basis van zelf gerapporteerde lengte en gewicht gegevens van jongvolwassenen is BMI bepaald. Meerdere factoren spelen een rol bij het ontstaan van overgewicht en obesitas. Overgewicht en obesitas komen vaker voor bij vrouwen en oudere jongvolwassenen (21-25 jarigen).

- 4%** Ondergewicht
- 69%** Gezond gewicht
- 18%** Overgewicht
- 9%** Obesitas

Beweegt 5 of meer dagen minimaal een halfuur



Sport wekelijks



Sporten werd gemist door corona

Gedurende de coronacrisis werd het voor sommige jongvolwassenen moeilijker om te voldoen aan de beweegrichtlijn, 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 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 corona crisis.

Jongvolwassenen bewegen graag in hun buurt

Ongeveer **6** op de **10** jongvolwassenen vindt hun buurt prettig om in te bewegen. Toch blijkt dat driekwart niet dagelijks aan minimaal een half uur beweging komt. Ongeveer **68%** van de jongvolwassenen sport minimaal één keer per week, **58%** heeft een (online) lidmaatschap bij een sportvereniging of sportclub. Naarmate jongvolwassenen ouder worden, bewegen en sporten ze minder vaak.

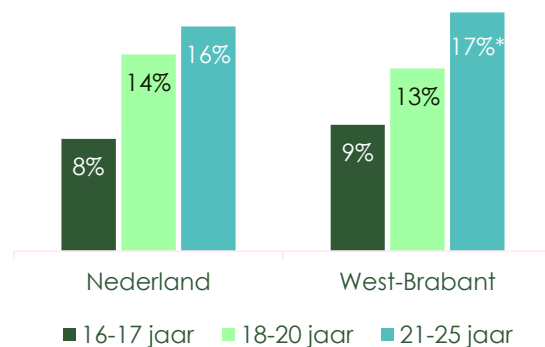


1 op de 7 jongvolwassenen rookt dagelijks

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.

23% van de jongvolwassenen rookt weleens tabak. Dagelijks roken wordt door **14%** van de jongvolwassenen gedaan.

Rookt dagelijks



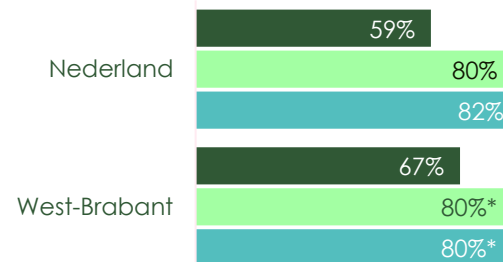
1 op de 6 jongvolwassenen is een zware drinker

Het advies van de Gezondheidsraad is: Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. **41%** van de jongvolwassenen voldoet aan dit advies.

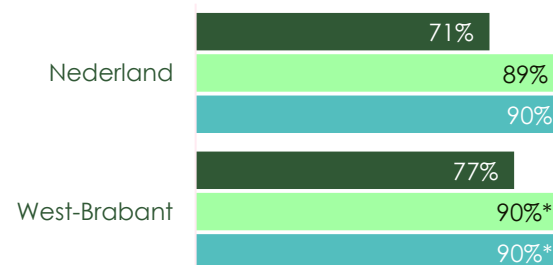
17% van de jongvolwassenen is een zware drinker (tenminste 1 dag in de week 6 of meer glazen (mannen) of 4 of meer glazen (vrouwen)).

32% 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.

Alcoholgebruik afgelopen 4 weken



Alcoholgebruik afgelopen 12 maanden



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

Alcoholgebruik schadelijk voor ontwikkeling hersenen jongvolwassenen

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.

Adviezen

NIX18:

Campagne gericht op niet roken en drinken onder de 18 jaar. Gemeenten kunnen hierbij alcoholverstrekkers ondersteunen door onder andere het uitdelen van leeftijdscheckers en trainen voor vrijwilligers/personeel.

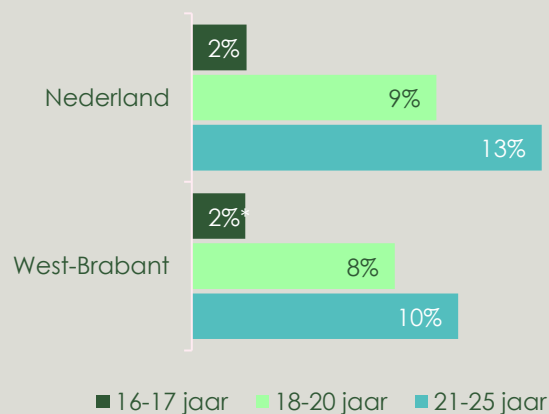
Helder op school:

Hierbij worden mbo-scholen ondersteunt bij het opstellen van goed beleid op gebied van alcohol, tabak, drugs en gamen.

1 op 6 jongvolwassenen gebruikte afgelopen maand drugs

Het gebruik van drugs leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot (geestelijke) afhankelijkheid, psychische stoornissen en andere gezondheidsrisico's. Over het algemeen zien we dat het drugsgebruik toeneemt als jongvolwassenen ouder worden. Het gebruik van harddrugs komt vaker voor bij 18-20 en 21-25 jarigen dan bij 16-17 jarigen.

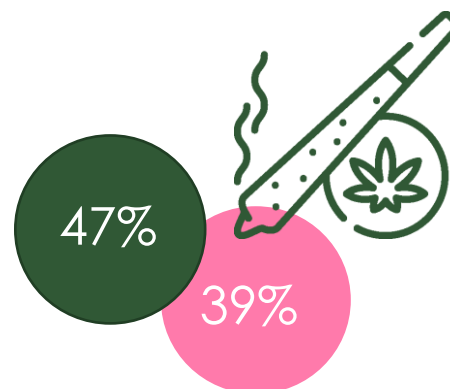
Harddrugsgebruik afgelopen 4 weken



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

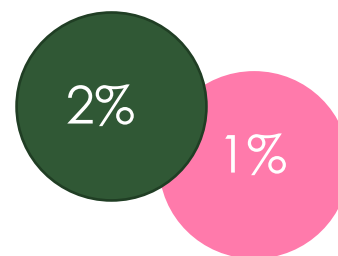
- XTC (5%)
- Cocaïne (3%)
- 3-MMC of 4-MCC (2%)

Heeft ooit Cannabis gebruikt



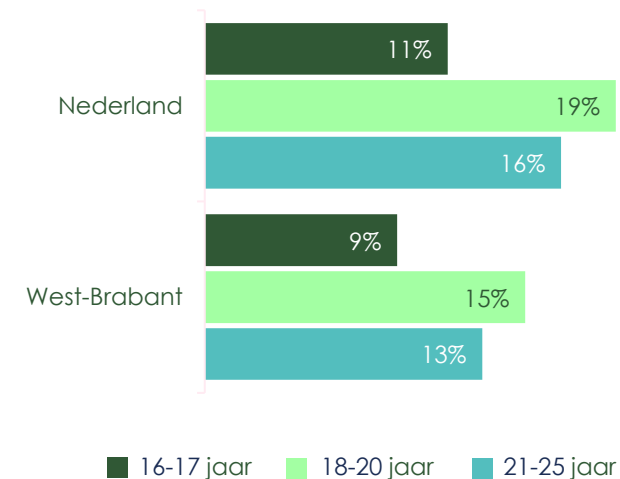
■ Nederland ■ West-Brabant

Lachgasgebruik afgelopen 4 weken



■ Nederland ■ West-Brabant

Cannabisgebruik afgelopen 4 weken



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



Deze kernboodschappen zijn gebaseerd op de resultaten van jongvolwassenen in de regio West-Brabant die hebben deelgenomen aan de monitor.

Mentale gezondheid

De mentale gezondheid en het mentaal welbevinden van jongvolwassenen vraagt om extra aandacht. Een aanzienlijk deel van de jongvolwassenen heeft namelijk mentale problemen.

Ongeveer de helft van de jongvolwassenen ervaart psychische klachten. Daarnaast voelt bijna de helft van de jongvolwassenen zich heel vaak gestrest. 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). Een op de drie jongvolwassenen heeft in de laatste 12 maanden een enkele keer tot heel vaak serieus gedacht een eind te maken aan zijn/haar leven. Een derde vindt het moeilijk om met stressvolle gebeurtenissen te doorstaan en 18% is onvoldoende weerbaar. Bijna de helft van de jongvolwassenen voelde zich de afgelopen 4 weken soms tot nooit gelukkig.

Integraal lokaal beleid

Maak aandacht voor de mentale gezondheid van jongvolwassenen onderdeel van het lokale gezondheidsbeleid en het preventie- en sportakkoord. Ook de lokale uitwerking van het Gezond & Actief Leven Akkoord (GALA) biedt kansen om extra aandacht aan deze doelgroep te besteden. Gemeenten kunnen samen met ketenpartners werken aan een samenhangend beleid. Betrek hierbij vooral ook de jongvolwassenen zelf en hun sociale omgeving. Werk gezamenlijk toe naar een samenhangende aanpak waarin aandacht is voor het bereiken van alle jongvolwassenen, waaronder ook jongvolwassenen in een kwetsbare - sociaaleconomische – positie.

Normaliseren en levensvaardigheden

Stimuleer jongvolwassenen om te praten over hun mentale gezondheid én oog te hebben voor de mentale gezondheid van leeftijdgenoten. Stressvolle gebeurtenissen horen bij het leven. Door het zonder taboe kunnen bespreken van mentale tegenslagen, worden jongvolwassenen zich eerder bewust worden van mogelijk beginnende mentale problemen. Mentale veerkracht, weerbaarheid en levensvaardigheden helpen jongvolwassenen om met problemen om te gaan. Aandacht voor de verschillende aspecten van een positieve gezondheid zoals 'zorgen voor jezelf', 'eten en bewegen', 'jezelf accepteren', 'sociale contacten', 'zinnvolle activiteiten ondernemen', 'rondkomen met je geld' versterken de mentale veerkracht en weerbaarheid. Zorg dat jongvolwassenen weten hoe ze zelf preventief met hun mentale gezondheid aan de slag kunnen gaan.



Laagdrempelig ondersteuning

Een deel van de jongvolwassenen lukt het om zelf hun mentale gezondheid te verbeteren, al dan niet met hulp uit de eigen omgeving. Een ander deel heeft een vorm van ondersteuning of hulp nodig. Zorg dat jongvolwassenen geïnformeerd zijn over waar ze binnen hun gemeente laagdrempelige ondersteuning kunnen vinden voor het verbeteren van hun mentale gezondheid en welbevinden.

Aansluiten bij levensloop en leefomgeving

Een succesvol uitgangspunt bij het bevorderen van mentale gezondheid is aansluiten bij sleutelmomenten in de levensfase en de leefomgevingen waarin de doelgroep zich beweegt. Houd er rekening mee dat die voor de groep jongvolwassenen sterk uiteenlopen. Een deel van de jongvolwassenen zit nog op het VO dan wel op een vervolgopleiding. Een ander deel is misschien wel uitgevallen op school, al aan het werk of juist werkzoekend. Weer anderen zijn zich al aan het settelen met een partner en mogelijk kinderen.

Voor het VO en MBO is de integrale aanpak van de Gezonde School een goede ingang om te werken aan mentaal welbevinden. Deze aanpak biedt ook een goede basis voor de inzet van effectieve interventies. Voor het versterken van de mentale gezondheid van de iets oudere jongvolwassenen is het zeker ook belangrijk om over de verschillende gemeentelijke domeinen heen samen te werken. Bijvoorbeeld om jeugdwerkeloosheid, armoede of huisvesting aan te pakken.



Leefstijl

Uit de monitor blijkt dat slechts een kwart van de jongvolwassenen **dagelijks minimaal een half uur beweegt** en ongeveer twee derde minimaal één keer per week sport. Naarmate jongvolwassenen ouder worden, bewegen en sporten ze minder vaak. Van de jongvolwassenen in West-Brabant heeft ruim een kwart **overgewicht (inclusief obesitas)**. Regelmatig bewegen bevordert niet alleen de fysieke gezondheid en een gezond gewicht, maar ook de mentale gezondheid. Daarnaast blijkt dat jongeren die sporten meer zelfvertrouwen en betere sociale vaardigheden hebben en minder depressieve klachten en stress ervaren. Aandacht voor gezonde voeding is bovendien ook essentieel om een gezonde leefstijl te waarborgen. Om effectief beleid te maken voor sport en bewegen en met betrekking tot een gezond gewicht, is een integrale aanpak van belang. Zet verschillende samenhangende maatregelen en interventies in voor verschillende doelgroepen en hun omgeving. En zorg daarbij voor een goede samenwerking op verschillende beleidsterreinen binnen de gemeente, en met lokale partners, de zorg en inwoners. Goede voorbeelden van integrale aanpakken zijn [Kind naar gezonder gewicht](#), de [JOGG-aanpak](#) en de [Gezonde School aanpak](#), die door verschillende gemeenten in onze regio worden uitgevoerd.

Jongeren die ouder zijn dan 18, overgewicht hebben en waarbij het afvallen niet zelfstandig lukt, kunnen deelnemen aan een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI), toegankelijk via de eerste lijn. Dit is een programma dat helpt om meer te bewegen en gezond te eten. De GLI moet zorgen voor een gezonde verandering in gedrag op lange termijn. Gemeenten kunnen dit aanbod onder de aandacht brengen bij deze doelgroep.

Gezonde leefomgeving

Ongeveer 6 op de 10 jongvolwassenen vinden hun **buurt prettig om in te bewegen**. Dit biedt ruimte voor verbetering. Juist een aantrekkelijke woonomgeving, die uitnodigt om te bewegen en voor iedereen toegankelijk is heeft een positieve invloed op de gezondheid. Een aantrekkelijke omgeving vermindert overgewicht en stress en zorgt ervoor dat mensen elkaar ontmoeten. Het is van belang dat gemeenten werk maken van een gezonde buurt. Zowel in wijken met sociaaleconomische problematiek als bij de ontwikkeling van nieuwe gebieden. Juist omdat gemeenten veel investeren in de leefomgeving zijn er volop kansen om bij aan te sluiten. Bijvoorbeeld bij het openleggen van een straat vanwege riolering of warmte, kan gelijk rekening worden gehouden met een betere verkeersveiligheid en extra bomen en groen. Gemeenten kunnen gebiedsgericht en integraal werken aan een gezonde leefomgeving. Het is daarbij belangrijk om de kracht uit de samenleving te gebruiken en aan te sluiten bij de behoeften van bewoners. Participatie zorgt ervoor dat inwoners zélf invloed hebben op hun eigen buurt.

Armoede en schulden in relatie tot gezondheid

Een op de vijf jongeren in West-Brabant heeft het gevoel **weinig controle te hebben over geldzaken**. Bijna een derde van de jongeren heeft **moeite om alles te betalen wat moet**.

Armoede is veel meer dan het hebben van te weinig geld. Het betekent stress, eenzaam zijn, je buitengesloten voelen. Niet volwaardig deel kunnen nemen aan de samenleving en geen leven kunnen opbouwen met toekomstperspectief. Het betekent ook een veel grotere kans op hardnekkige problemen op andere gebieden, zoals gezondheid, onderwijs, wonen, werken, opvoeding en veiligheid. Wie ermee te maken krijgt ondervindt daarvan meestal langdurig consequenties. Financiële gezondheid is een voorwaarde om aan andere vaardigheden te kunnen werken. Dit blijkt o.a. uit het onderzoek [Youth Got Talent](#) onder MBO studenten met en zonder geldzorgen.

Landelijk wordt door de minister van armoede hard gewerkt aan een brede aanpak van armoede en schulden. Gemeenten worden ondersteund om een aanvullend lokale aanpak concreet vorm te geven. Hierbij wordt gebruikgemaakt van een SOS-aanpak, Signaleren, Ondersteunen en Stimuleren. Een mooi voorbeeld is de aanpak [omgaan met geldzorgen van studenten](#) inclusief de recent uitgebrachte [Handreiking Omgaan met geldzorgen MBO studenten](#).

Gemeenten kunnen de aanpak van armoede vanuit verschillende invalshoeken benaderen en samenwerken met betrokken partners, op de eerste plaats met de jongeren zelf (ervaringskennis). Betrokken partners wordt breed gezien: binnen de gemeente onder meer de beleidsterreinen jeugd, armoede, sociaal domein, wonen, onderwijs en participatie; in de gemeente onder meer met uitvoeringsorganisaties als werkgevers, scholen, sport, jeugdgezondheidszorg, sociaal-cultureel werk en vrijwilligersorganisaties.

Het is van groot belang dat jongeren van jongs af aan geleerd wordt bewust om te gaan met geld en te praten over (geld)problemen. Ouders en het onderwijs hebben hier een belangrijke rol in. Speciale aandacht is nodig voor het moment van de 18e verjaardag (financiële zelfstandigheid en einde leer- en kwalificatieplicht) en het moment dat jongeren op zichzelf gaan wonen. In de aanpak van kinderarmoede zijn voorzieningen veelal tot het 18e jaar beschikbaar. [Het volwassenenfonds](#) is een voorbeeld van een voorziening voor jongeren vanaf 18 jaar.

De overgang naar volwassenheid is een kwetsbare periode die op meerdere levensdomeinen van invloed kan zijn: mentale gezondheid i.v.m. overgang jeugdwet naar zorgverzekeringswet, werken/leren i.v.m. leerplicht, studiekeuze, wonen en financiën, etc.



Middelengebruik

Ruim driekwart van de jongvolwassenen in West-Brabant heeft in de afgelopen vier weken alcohol gedronken. Bijna een op de vijf jongvolwassenen heeft vijf of meer drankjes bij één gelegenheid gedronken (binge-drinken). In Nederland veroorzaakt alcohol veel gezondheidsschade en veiligheidsproblemen. De basis voor alcoholgebruik wordt in belangrijke mate in de jeugd gelegd. Ouders hebben een grote invloed op het alcoholgebruik van hun kind. Ook is naleving en handhaving van de leeftijdsgrens een punt dat om aandacht vraagt. Een **geïntegreerde methode**, zoals de [OKO aanpak](#) (voorheen de IJsland methode), kan het alcoholgebruik onder jongeren verder terugdringen. Daarnaast zet de OKO-aanpak ook in op het voorkomen van drugsgebruik en roken.

Roken is de belangrijkste oorzaak van vroegtijdige sterfte en levert de grootste bijdrage aan de totale ziektelast in Nederland. Bijna een kwart van de jongvolwassenen in West-Brabant rookt weleens tabak. Een op de vijf van deze jongvolwassenen rookt wekelijks. Hiermee hebben we de **rookvrije generatie** nog niet bereikt, ondanks dat we intensief werken aan het '**rookvrij opgroeien**' van onze jeugd. Op jonge leeftijd starten met roken betekent vaak als volwassenen ook nog roken. Gemeenten hebben een belangrijke rol ten aanzien van het rookvrij maken van alle locaties waar kinderen spelen, leren en sporten. Kijk voor meer inspiratie op: [de rookvrije generatie](#).

Kansen vanuit Gezond & Actief Leven Akkoord (GALA)

Het GALA zet stevig in op een regionale en lokale samenwerking en geeft gemeenten de opgave om voor de periode 2024 – 2026 een plan van aanpak te maken waarbij sprake is van een samenhangende, integrale blik op het bevorderen van (positieve) gezondheid van de bewoners.

Het GALA vraagt van alle betrokken partijen in de preventieve keten om specifieke aandacht te hebben voor groepen waar de meeste gezondheidswinst te behalen is. Dit kan worden gerealiseerd door domeinoverstijgende samenwerking en het koppelen van bestaande aanpakken in een integrale en langjarige aanpak.

Het GALA wil vanuit een brede blik op gezondheid (Health in all Policies) gezondheidsachterstanden verminderen (Equity in all Policies). Dit omdat ongezond gedrag in een ongezonde leefomgeving verantwoordelijk is voor bijna 20 procent van de ziektelast. Daarnaast kampen mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie veelal met armoede, schulden, problemen rondom huisvesting, eenzaamheid of werkloosheid. Mensen met een lager opleidingsniveau leven gemiddeld ruim 4 jaar korter en krijgen ruim 14 jaar eerder te maken met een slechter ervaren gezondheid dan hoogopgeleiden. Binnen het GALA krijgen dan ook mentale gezondheid bij jongeren, voorkomen van middelenmisbruik, verkleinen van armoede en gezonde leefstijl alle aandacht!

Contact en meer informatie

Advies of hulp nodig bij de duiding van de cijfers of hoe de cijfers gebruikt kunnen worden in beleid of uitvoeringsplannen?
Of heeft u nog vragen over het onderzoek?

Neem dan contact op met Team Onderzoek via onderzoek@ggdwestbrabant.nl.

Een volledig overzicht van de regionale resultaten kunt u terugvinden in het tabellenboek en op de [Brabantscan](#).

