



GGD

Gooi en Vechtstreek

# GEZONDHEIDSMONITOR JONGVOLWASSENEN 2022

Resultaten uit regio Gooi en Vechtstreek van een onderzoek naar gezondheid,  
welbevinden en leefstijl van jongvolwassenen (16 t/m 25 jaar)



IMPACT  
CORONA-  
PERIODE

LICHAMELIJKE  
GEZONDHEID

LEEFSTIJL

MENTALE  
GEZONDHEID

SOCIALE  
GEZONDHEID

VEERKRACHT

## Positieve gezondheid

GGD Gooi en Vechtstreek werkt vanuit en zet zich in voor verspreiding van het gedachtegoed van Machteld Huber over Positieve Gezondheid: de brede blik op gezondheid. Het concept van Positieve Gezondheid wordt op steeds meer plekken gehanteerd (ook in de landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024). Voor zover mogelijk wordt het concept ook gebruikt bij onderzoek naar gezondheid. In deze publicatie is gekozen voor een wijze van vormgeven die gerelateerd is aan de dimensies van Positieve Gezondheid: het spinnenweb. Meer informatie vindt u op [iph.nl](http://iph.nl).

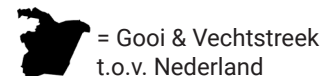
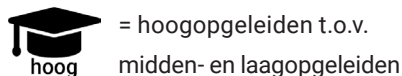
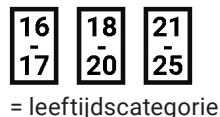
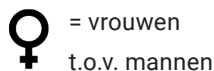


### Leeswijzer

In dit boekje worden de belangrijkste resultaten weergegeven.  
Meer resultaten (ook op gemeenteniveau) vindt u op [ggdgv.nl/GMJV2022](http://ggdgv.nl/GMJV2022).

## Betekenis symbolen

Via onderstaande symbolen wordt aangegeven of er verschil is tussen vrouwen en mannen, tussen leeftijdsgroepen, en naar opleidingsniveau. Daarnaast wordt aangegeven of de regio verschilt van Nederland.



Grijs = geen verschil

Rood = ongunstig

Groen = gunstig

## Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 in Gooi en Vechtstreek

Vlak na het einde van de coronaperiode (april t/m augustus 2022) is de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen afgenomen onder 16 t/m 25 jarigen in Nederland. Het was de eerste keer dat deze monitor in de regio Gooi en Vechtstreek werd uitgevoerd. GGD Gooi en Vechtstreek verzamelde hiermee actuele informatie over de gezondheidssituatie, de leefstijl en het welzijn van jongvolwassenen in de zes regiogemeenten: Blaricum, Gooise Meren, Hilversum, Huizen, Laren en Wijdemeren.

Jongvolwassenen konden de vragenlijst online invullen via een open link. Voor de monitor is aandacht gevraagd via diverse sociale media kanalen, waaronder Facebook, Instagram, Snapchat en TikTok. Daarnaast werd de campagne offline ondersteund door posters en flyers.

De monitor brengt de lichamelijke en mentale gezondheid van jongvolwassenen in kaart. Op basis van de resultaten kunnen gemeenten beleid opstellen om de gezondheid van jongvolwassenen te verbeteren.

Alle GGD'en in Nederland voerden de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 tegelijk uit. Er is samengewerkt met GGD GHOR Nederland (de landelijke koepel van de 25 GGD'en) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). De monitor is uitgevoerd in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

### De onderwerpen

Onderwerpen waarover vragen zijn gesteld, zijn onder andere: ervaren gezondheid, roken, alcoholgebruik, drugsgebruik, gewicht, bewegen, mentale gezondheid (psychische klachten), impact van corona, eenzaamheid, sociale steun, geluk, stress, financiële situatie, ongewenste seksuele ervaringen, LHBTQ+, mantelzorg, veerkracht en vertrouwen in de toekomst.

### In gesprek over de resultaten








Wanneer er wordt ingezoomd op verschillende leeftijdsgroepen, geslacht en opleidingsniveau zijn er verschillen in resultaten: soms groot, soms klein. De GGD nodigt u uit om alle cijfers op [ggdgv.nl/GMJV2022](https://ggdgv.nl/GMJV2022) aandachtig te bekijken, te duiden en betekenis te geven en hierover in gesprek te gaan met andere partijen en met jongvolwassenen zelf. De GGD kan u hierbij uiteraard ondersteunen.

### Deelnemers

In de regio Gooi en Vechtstreek vulden 1.022 jongvolwassenen de vragenlijst in (landelijk 69.750).

De cijfers die hier worden gepresenteerd zijn gestandaardiseerd naar leeftijd en geslacht, zodat ze een zo representatief mogelijk beeld geven van alle jongvolwassenen in Gooi en Vechtstreek.

### Achtergrondkenmerken van de deelnemers (gestandaardiseerd)

 Mannen 52%	 25%	 Laag/midden 61%	 Woont bij ouders 73%
	 32%		
 Vrouwen 48%	 43%	Volgt een opleiding 71%	Woont met partner/kinderen 11%
			Woont met anderen 6%

# De Gezondheidsmonitor jongvolwassenen 2022

Hoe gaat het met jongvolwassenen in Gooi en Vechtstreek? Heeft de coronaperiode invloed (gehad) op hun leven en hun (mentale) gezondheid? Voelen ze zich gezond en gelukkig? Hoeveel van hen drinken, roken of gebruiken drugs? Voelen ze zich wel eens eenzaam? De resultaten van de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen geven antwoord op deze en andere vragen. Hieronder staan de belangrijkste bevindingen van deze Gezondheidsmonitor.

## Kernpunten

### Impact van corona

#### **De coronaperiode had (grote) invloed op het leven van jongvolwassenen.**

Voor de meesten had de coronaperiode zowel positieve als negatieve gevolgen. De meest genoemde positieve gevolgen waren: minder geld uitgeven, meer rust en minder reistijd. De meest genoemde negatieve gevolgen: niet naar festivals, sportwedstrijden of op vakantie naar het buitenland kunnen, familie en vrienden minder vaak zien en minder mensen leren kennen.

#### **De coronaperiode was met name zwaar voor 21-25 jarigen.**

Zij geven aan vaker (mentale) hulp of steun nodig te hebben (gehad) door de coronaperiode.

### Lichamelijke gezondheid

#### **Bijna twee derde van de jongvolwassenen vindt de eigen gezondheid (zeer) goed.**

Toch geeft driekwart aan vaak gezondheidsklachten te ervaren zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid en geheugen- of concentratieproblemen.

#### **Veel jongvolwassenen in Gooi en Vechtstreek hebben een gezond gewicht.**

Bijna driekwart van de jongvolwassenen in Gooi en Vechtstreek heeft een gezond gewicht, dit is meer dan landelijk. Een kwart heeft matig of ernstig overgewicht.

### Leefstijl

#### **Het gebruik van alcohol, tabak en softdrugs onder jongvolwassenen in Gooi en Vechtstreek is hoog.**

Ruim 8 op de 10 dronken de afgelopen 4 weken alcohol; bij de 16-17 jarigen was dit bijna driekwart.

Van de 18-20 jarigen zeggen 4 op de 10 dat vrienden het normaal vinden om 10 of meer glazen op één avond te drinken. Daarnaast rookt 1 op de 6 dagelijks en heeft bijna een kwart de afgelopen 4 weken softdrugs gebruikt.

### **Jongvolwassenen in Gooi en Vechtstreek sporten veel.**

Driekwart sport wekelijks en bijna twee derde sport minimaal 2x per week, dit is meer dan landelijk. Bijna 6 op de 10 jongvolwassenen bewegen 5 dagen of meer minimaal een half uur.

## **Mentale gezondheid**

### **De mentale gezondheid van jongvolwassenen staat onder druk.**

1 op de 10 geeft aan zich de afgelopen vier weken zelden tot nooit gelukkig te hebben gevoeld. Een kwart heeft matige tot ernstige psychische klachten en de helft voelt zich (heel) vaak gestrest. Vooral studie of school, de eisen die ze aan zichzelf stellen en de combinatie van alles wat ze moeten doen leidt bij jongvolwassenen tot stress.

### **De mentale gezondheid van met name 21-25 jarigen verdient aandacht.**

Zij zijn relatief het minst gelukkig, hebben meer financiële stress en maken zich vaker zorgen over maatschappelijke thema's.

## **Sociale gezondheid**

### **Meer dan een kwart van de jongvolwassenen is sterk eenzaam.**

Een kwart is sterk sociaal eenzaam en heeft behoefte aan meer sociaal contact. Bijna een derde is sterk emotioneel eenzaam en mist een hechte band met iemand.

### **1 op de 6 jongvolwassenen ziet zichzelf als LHBTQ+.**

Zij voelen zich relatief minder gelukkig, hebben vaker (ernstige) psychische klachten, zijn minder veerkrachtig en scoren lager op weerbaarheid.

## **Veerkracht**

### **De meeste jongvolwassenen zijn veerkrachtig en weerbaar.**

Meer dan de helft geeft aan snel te herstellen na een moeilijke periode en 8 op de 10 zijn voldoende weerbaar.

### **Bijna alle jongvolwassenen hebben (heel) veel zorgen over één of meer maatschappelijke thema's.**

9 op de 10 geven aan zich (heel) veel zorgen te maken over maatschappelijke thema's, dit is meer dan landelijk. Ze maken zich met name zorgen over de woningmarkt, klimaat en discriminatie van groepen in de samenleving. 1 op de 6 jongvolwassenen heeft weinig tot geen vertrouwen in de toekomst.



# IMPACT CORONA- PERIODE

87%

Ervaarde  
positieve gevolgen



16-25



hoog



71%

Zelf corona gehad



16-17



hoog



8%

Nu nog last van  
coronabesmetting



16-25



hoog



44%

Mentale hulp nodig door  
coronaperiode



21-25



hoog



98%

Ervaarde negatieve  
gevolgen



21-25



hoog



41%

Angst voor besmetting



16-25



hoog



8%

Bedreigd door discussie  
over corona



21-25



hoog



13%

Nu nog negatieve gevolgen  
van uitgestelde zorg



16-25



hoog



**De coronaperiode (maart 2020 tot maart 2022) met maatregelen zoals lockdowns, sluiting van scholen, verplicht thuiswerken en 1,5 meter afstand houden, had grote impact op het dagelijks leven van jongvolwassenen.**



De coronaperiode had bij veel mensen negatieve invloed op de gezondheid. Stress, eenzaamheid, angst en depressie namen toe. De helft van de 21-25 jarigen geeft aan psychische hulp of steun nodig (gehad) te hebben.

De helft van de jongvolwassenen geeft aan dat de coronaperiode hun leven zowel positief als negatief heeft beïnvloed. Negatieve invloed werd wel vaker aangekruist dan positieve invloed.

De vier meest genoemde positieve gevolgen van de coronaperiode zijn: minder geld uitgegeven, meer rust ervaren, minder reistijd en meer tijd voor familie en vrienden.

Ruim één op de tien jongvolwassenen ondervinden ten tijde van het onderzoek nog negatieve gevolgen van uitgestelde zorg.

Verskil van mening over het belang van coronamaatregelen en vaccinaties verscheurde gezinnen en vriendengroepen. Ruim één op de tien 21-25 jarigen heeft te maken gehad met bedreigingen en/of geweld door discussie over coronamaatregelen.

De vier meest genoemde negatieve gevolgen van de coronaperiode zijn: niet naar festivals, sportwedstrijden of vakantie naar het buitenland kunnen, familie en vrienden minder vaak zien, minder mensen leren kennen en minder goed in zijn/haar vel zitten.



# LICHAMELIJKE GEZONDHEID

63%

Ervaart gezondheid  
als (zeer) goed



16  
17



81%

(Zeer) tevreden met zichzelf



16  
25



72%

Gezond gewicht



21  
25



72%

(Zeer) tevreden met lichaam



21  
25



7%

Obesitas



21  
25



80%

(Zeer) tevreden met  
het leven



16  
25



77%

Had vaak niet-specifieke  
klachten



16  
25



17%

Bezoekt huisarts voor  
niet-specifieke klachten



16  
25





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



De perfect-lijkende plaatjes op sociale media kunnen invloed hebben op hoe tevreden jongvolwassenen zijn met zichzelf, hun lichaam en het leven.

Jongvolwassenen met een gezond gewicht voelen zich gezonder, gelukkiger en ervaren minder stress dan leeftijdsgenoten met (licht) overgewicht.

Het verschil in gezonde levensverwachting tussen iemand met obesitas en iemand met een gezond gewicht is vijf jaar. Omdat mensen niet altijd hun lengte en gewicht precies weten, kan zelfrapportage leiden tot een foutieve schatting van het percentage overgewicht.

Mannen zijn duidelijk vaker (zeer) tevreden met zichzelf, met hun lichaam en met het leven.

De meest voorkomende niet-specifieke gezondheidsklachten onder jongvolwassenen zijn vermoeidheid, prikkelbaarheid en geheugen- of concentratieproblemen. Deze klachten komen vaker voor bij vrouwen.



# LEEFSTIJL

82 %

Recent alcohol gedronken



21-25



20 %

Zware drinker



18-20



17 %

Rookt dagelijks



21-25



40 %

Nooit drugs gebruikt



21-25



11 %

Recent harddrugs gebruikt



21-25



34 %

Vrienden vinden 10 glazen alcohol normaal



18-20



35 %

Drinkt niet of max 1 glas per dag



16-25



22 %

Recent softdrugs gebruikt



21-25



57 %

Beweegt  $\geq$  5 dagen per week



21-25



63 %

Sport  $\geq$  2x per week



21-25



**Een gezonde leefstijl  
bestaat uit voldoende  
bewegen, gevarieerd eten  
en ontspannen  
waar het kan.**

Bijna driekwart van de 16-17 jarigen heeft in de laatste vier weken alcohol gedronken. Meer dan één op de tien jongeren in deze leeftijdsgroep is zware drinker (=één keer per week of vaker minimaal vier (vrouwen) of zes (mannen) glazen alcohol op één dag).

Roken is de belangrijkste leefstijlfactor voor ziekte en sterfte in ons land. Hoe jonger iemand start met roken, hoe groter de kans op verslaving. Tegelijkertijd neemt de kans op gezondheidsrisico's toe naarmate iemand langer rookt.

De hersenen zijn tot het 25<sup>e</sup> 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.

Meest gebruikte harddrugs in de laatste vier weken zijn XTC, cocaïne en 3-MMC of 4-MMC.

Een derde van de jongvolwassenen geeft aan dat vrienden het normaal vinden om tien glazen alcohol op één dag of avond te drinken, met name 18-20 jarigen (39%) en hoog opgeleiden (38%).

Het gebruik van drugs leidt bij langdurig en regelmatig gebruik tot (geestelijke) afhankelijkheid, psychische stoornissen en andere gezondheidsrisico's.

Bewegen is goed voor het lichaam, de hersenen en het mentale welzijn. Wie van jongs af aan beweegt en blijft bewegen, heeft een grotere kans op veel gezonde levensjaren.



# MENTALE GEZONDHEID

56 %

Vaak gelukkig



16-25



45 %

Geen psychische klachten



16-25



19 %

Tuis mishandeld  
(ooit of nu)



21-25



10 %

Zelden tot nooit  
gelukkig



16-25



32 %

Moeite met rondkomen



21-25



24 %

Matige tot ernstige  
psychische klachten



16-25



23 %

Ooit ongewenste  
seksuele ervaring



21-25



51 %

(Heel) vaak gestrest



21-25



26 %

Voelt zich vaak beperkt  
door psychische klachten



16-25



**'Symptomen'**  
van mentale fitheid zijn:  
een leeg hoofd, rust, balans,  
zeker zijn over jezelf, positief  
denken en je goed voelen.  
Wie mentaal fit is, is veerkrachtig  
en kan goed met tegen-  
slagen omgaan.

Het is  
wenselijk dat  
mensen niet alleen werken  
aan hun lichamelijke fitheid,  
maar ook aan hun mentale fitheid.  
Dit om tegendruk te geven aan  
hoge verwachtingen en een  
maatschappij waarin we  
'continue aanstaan'.

Met name  
jongvolwassenen  
ervaarden een negatieve  
invloed van de coronaperiode op  
hun mentale gezondheid.  
Ook landelijk [onderzoek  
van het CBS](#) toonde  
dit aan.



Jongvolwassenen  
geven aan met name stress  
te ervaren door school/studie,  
de eisen die ze aan zichzelf stellen  
en de combinatie van alles wat  
ze moeten doen.

Bijna een derde van  
de jongvolwassenen  
heeft lichte psychische  
klachten. Een kwart heeft matige  
tot ernstige psychische klachten  
waaronder zich vaak somber  
voelen en zenuwachtig zijn.  
Vrouwen hebben vaker  
psychische klachten  
dan mannen.

Iemands  
financiële situatie is  
een belangrijke factor  
voor gezond kunnen leven.  
Stress door schulden of financiële  
problemen hebben negatieve  
invloed op de kwaliteit van leven.  
Financiële problemen komen  
het vaakst voor bij  
21-25 jarigen.

Meer dan  
de helft van de  
jongvolwassenen heeft  
(ooit of nu) te maken gehad met  
mishandeling: geestelijk, lichamenlijk  
of een ongewenste seksuele ervaring.  
Deze mishandeling vindt ook  
thuis plaats. Psychische  
mishandeling komt het  
meest voor.



# SOCIALE GEZONDHEID

89 %

Kan met problemen bij  
iemand terecht



16-25



16 %

Ziet zichzelf als LHBTQ+

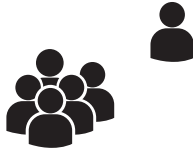


16-25



26 %

Sterk sociaal eenzaam



16-25



5 %

Geeft mantelzorg



16-25



28 %

Sterk eenzaam



16-25



38 %

Heeft een vaste relatie



21-25



31 %

Sterk emotioneel eenzaam



16-25



**Eenzaamheid  
is een verborgen probleem;  
het is niet zichtbaar en er wordt  
weinig over gepraat.**



Jongvolwassenen die zichzelf zien als LHBTQ+ voelen zich minder gelukkig, voelen zich vaker eenzaam, hebben vaker te maken met (ernstige) psychische klachten, hebben vaker suïcidedgedachten en zijn minder weerbaar en veerkrachtig.

Jongvolwassenen met weinig sociale contacten kunnen zich eenzaam voelen (sociale eenzaamheid).

Langdurige eenzaamheid kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid en ontwikkeling van jongvolwassenen. Het kan leiden tot diverse problemen (laag zelfvertrouwen, depressieve klachten, middelengebruik, stress en suïcidale gedachten).



Ook jongvolwassenen met veel vrienden kunnen zich eenzaam voelen als ze een hechte band -bijvoorbeeld met een partner of beste vriend(in)- missen (emotionele eenzaamheid).

Met mantelzorg bedoelen we het regelmatig iemand helpen die vanwege een ziekte hulp nodig heeft, zonder dat hiervoor betaald wordt. Eén op de tien verleende het afgelopen jaar mantelzorg; 5% doet dat nu nog.

# VEERKRACHT

54%

Herstelt meestal snel



16-25



43%

Veel vertrouwen in de toekomst



16-25



83%

Weerbaar



16-25



17%

Geen of weinig vertrouwen in de toekomst



21-25



31%

Moeite met stressvolle gebeurtenissen



16-25



90%

Veel zorgen over maatschappelijke thema's



21-25





**Veerkracht  
is het vermogen  
om om te kunnen gaan met  
tegenslagen en stress  
en snel hiervan  
te herstellen.**



Jongvolwassenen met weinig vertrouwen in de toekomst voelen zich vaker gestrest, hebben vaker (ernstige) psychische klachten en zijn minder gelukkig dan leeftijdsgenoten met veel vertrouwen in de toekomst.

Weerbaarheid is de basis voor een goede mentale gezondheid. Weerbare jongvolwassenen hebben zelfvertrouwen, komen goed voor zichzelf op en kunnen gezonde keuzes maken ten aanzien van hun eigen leefstijl.

Jongvolwassenen met een lage weerbaarheid en weinig veerkracht geven vaker aan dat de coronaperiode een negatieve invloed heeft gehad op hun leven.

Bijna alle jongvolwassenen maken zich zorgen over één of meer maatschappelijke thema's. Als thema's worden met name de woningmarkt, het klimaat en discriminatie genoemd.



## Monitoren van gezondheid inwoners: wettelijke taak van gemeenten

Gemeenten zijn vanuit de wet 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 uitvoeren door de GGD. Met dit onderzoek geeft de GGD inzicht in de fysieke en mentale gezondheid van jongvolwassenen tijdens en na de coronaperiode op landelijk, regionaal en gemeentelijk niveau.

## Netwerk GOR (Gezondheidsonderzoek bij Rampen)

De GGD voerde de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022 uit in het kader van de Integrale (populatiebrede) Gezondheidsmonitor COVID-19. Hieronder vallen ook de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd (2021) en de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (2022). Bij alle onderzoeken is samengewerkt met GGD GHOR Nederland, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. Samen vormen deze instanties het "netwerk GOR". De onderzoeken zijn 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 deze monitoren.

## Interessante websites

[www.ggdgv.nl/gezondheidsmonitor](http://www.ggdgv.nl/gezondheidsmonitor)

[www.monitorgezondheid.nl](http://www.monitorgezondheid.nl)

[www.staatvenz.nl](http://www.staatvenz.nl)

[www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl)

## Meer informatie

Voor meer informatie over het onderzoek, presentatie en/of advies voor beleid kunt u terecht bij:

Drs. M.B. (Manita) van Acker, epidemioloog, [m.vanacker@ggdgv.nl](mailto:m.vanacker@ggdgv.nl)

Dr. P. (Paulien) Hagedoorn, onderzoeker publieke gezondheid, [p.hagedoorn@ggdgv.nl](mailto:p.hagedoorn@ggdgv.nl)



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek





**GGD**

Gooi en Vechtstreek

**GGD Gooi en Vechtstreek**

**Burgemeester de Bordesstraat 80 • 1404 GZ Bussum**

**Postbus 251 • 1400 AG Bussum**

**(035) 692 62 22**

**ggdgv.nl**



**@GGDGenV**

**Uitgave maart 2023**