



GGD

Gooi en Vechtstreek

GEZONDHEIDSMONITOR JONGVOLWASSENEN 2024

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



LICHAMELIJKE
GEZONDHEID

LEEFSTIJL

MENTALE
GEZONDHEID

SOCIALE
GEZONDHEID

VEERKRACHT

IMPACT
CORONA-
PERIODE

Positieve gezondheid

GGD Gooi en Vechtstreek werkt vanuit Positieve Gezondheid, het gedachtegoed van Machteld Huber, en zet zich in voor de verspreiding van deze brede blik op gezondheid. Het concept van Positieve Gezondheid wordt op steeds meer plekken gehanteerd. 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 zes dimensies van Positieve Gezondheid. Meer informatie vindt u op ggdgv.nl/positieve-gezondheid-voor-professionals.





Meer resultaten


In dit boekje worden de belangrijkste resultaten weergegeven.
Meer resultaten (ook op gemeenteniveau) vindt u op ggdgv.nl/GMJV2024.


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 en of 2024 verschilt van 2022.

 = vrouwen
t.o.v. mannen

 = leeftijdscategorie

 = hbo/wo t.o.v.
vso/pro/vmbo/mbo/havo/vwo

 = Gooi & Vechtstreek
t.o.v. Nederland

 of  2024 is gunstig t.o.v. 2022
 of  2024 is ongunstig t.o.v. 2022
 2024 is gelijk aan 2022

Grijs = geen verschil

Rood = ongunstig

Groen = gunstig

Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 in Gooi en Vechtstreek

In de periode april tot juli 2024 vond de Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen plaats. Dit is een groot onderzoek naar de (mentale) gezondheid, de leefstijl, het welzijn en digitale leefomgeving van jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar in Nederland. Dit is de tweede keer dat GGD Gooi en Vechtstreek deze monitor uitvoert in de zes regiogemeenten: Blaricum, Gooise Meren, Hilversum, Huizen, Laren en Wijdemeren. De vorige meting was in 2022.

De monitor was volledig digitaal. Respondenten zijn geworven met een campagne op sociale media. Jongvolwassenen konden deelnemen via een online vragenlijst. De resultaten kunnen helpen bij de invulling en ontwikkeling van het 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.

De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 is tegelijkertijd door alle GGD'en in Nederland uitgevoerd in samenwerking 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, alcohol- en drugsgebruik, gewicht, bewegen, geluk, mentale gezondheid, stress, moeite met rondkomen, ongewenste seksuele ervaringen, eenzaamheid, sociale steun, mantelzorg, gebruik van sociale media, veerkracht, vertrouwen in de toekomst en gevolgen van de coronaperiode.

Deelnemers

In de regio Gooi en Vechtstreek vulden 2.146 jongvolwassenen de vragenlijst in. Landelijk waren dit er 135.666. Om te corrigeren voor selectieve respons zijn de resultaten gewogen voor gender en leeftijdsgroep. De cijfers zijn, na deze standaardisatie, de best mogelijke representatie van de werkelijke populatie.

Achtergrondkenmerken van de deelnemers (gestandaardiseerd)

 Vrouwen 48%	 24%	 hbo/wo 33%	 Woont bij ouders 78%
	 31%	vso/pro/vmbo/mbo/havo/vwo 67%	Woont zelfstandig 6%
 Mannen 52%	 45%	Volgt een opleiding 66%	Woont met partner/kinderen 8%
			Woont met anderen 7%

De Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024

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

Kernpunten

Lichamelijke gezondheid

Bijna alle jongvolwassenen zijn tevreden met zichzelf en het leven.

87% van de jongvolwassenen is (zeer) tevreden met zichzelf en het leven. Twee derde (67%) vindt de eigen gezondheid (zeer) goed. Driekwart (76%) heeft een gezond gewicht. Dit beeld is gunstiger dan landelijk.

Deel van de jongvolwassenen heeft onveilige seks.

Bijna 1 op de 10 jongvolwassenen (9%) had de laatste 6 maanden onveilige seks met verschillende personen.

Leefstijl

Gebruik van alcohol, tabak en hasj/wiet hoog.

Driekwart (76%) dronk de afgelopen vier weken alcohol; 19% rookt dagelijks en 20% heeft in de afgelopen vier weken hasj/wiet gebruikt. Dit is allemaal ongunstiger dan landelijk. Er wordt wel minder dagelijks gevapet (3%) dan landelijk.

Jongvolwassenen drinken fors, ongeacht hun leeftijd.

Bijna een kwart (23%) is een zware drinker en 35% geeft aan dat vrienden het normaal vinden om tien glazen op één avond te drinken. Ook onder 16- en 17-jarigen.

Er wordt veel gesport in Gooi en Vechtstreek.

Ruim de helft (58%) beweegt vijf dagen of meer in de week. Twee derde (67%) sport minimaal twee dagen per week, dit is meer dan landelijk.

Mentale gezondheid

Blijvende zorgen over mentale gezondheid van jongvolwassenen, ondanks lichte verbetering.

41% van de jongvolwassenen voelt zich vaak gestrest, met name door studie of school, de eisen die ze aan zichzelf stellen en de combinatie van alles wat ze moeten doen. 57% voelt regelmatig tot vaak prestatiedruk.

Ruim 1 op de 10 (12%) ervaart de eigen mentale gezondheid als (zeer) slecht en 16% voelt zich in het dagelijks leven vaak beperkt door psychische klachten. 5% had in het afgelopen jaar (heel) vaak suïcidegedachten. In vergelijking met 2022 is er op diverse aspecten van mentale gezondheid wel een lichte verbetering te zien.

Mentale gezondheid van met name vrouwen en 21- tot en met 25-jarigen is kwetsbaar.

Deze groepen zijn relatief het minst vaak gelukkig, hebben meer moeite met rondkomen, ervaren hun mentale gezondheid vaker als (zeer) slecht en hebben vaker te maken gehad met mishandeling.

Sociale gezondheid

Een vijfde van de jongvolwassenen kampt met eenzaamheid.

21% is sterk eenzaam, dit is lager dan in 2022.

Bij ruim een kwart is sprake van risicovol gebruik van sociale media.

27% gaat door met gebruik van sociale media terwijl dit (langdurig) problemen oplevert. Dit komt vaker voor bij vrouwen en 16- en 17-jarigen.

Veerkracht

Jongvolwassenen zijn veerkrachtiger dan in 2022.

61% geeft aan meestal weer snel te herstellen na een moeilijke periode, dit is hoger dan in 2022. Ruim 8 op de 10 (84%) zijn voldoende weerbaar.

Veel zorgen over maatschappelijke thema's.

9 op de 10 (89%) maken zich (veel) zorgen over maatschappelijke thema's zoals de woningmarkt, stijgende prijzen, klimaat en oorlogen. Daarnaast heeft 12% geen tot weinig vertrouwen in de toekomst.

Impact van corona

Meeste jongvolwassenen ervaren nog gevolgen van de coronaperiode.

Twee derde (64%) ervaart nog minstens één negatief gevolg, met name op mentale gezondheid, studievoortgang en eigen ontwikkeling. Bijna de helft (48%) ervaart nog minstens één positief gevolg, met name op eigen ontwikkeling, balans tussen studie/privé en sociale contacten.

Deel is beperkt door langdurige gezondheidsklachten.

5% van de jongvolwassenen geeft aan beperkt te zijn in het dagelijks leven vanwege (mogelijke) post-COVID.



LICHAMELIJKE GEZONDHEID

67%

Ervaart gezondheid
als (zeer) goed



87%

(Ze)er tevreden met zichzelf



76%

Gezond gewicht



74%

(Ze)er tevreden met lichaam



5%

Obesitas



87%

(Ze)er tevreden met
het leven



19%

Dagelijks overdag moe
door slecht slapen



9%

Onveilige seks met
verschillende personen



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.



Bijna negen op de tien jongvolwassenen in Gooi en Vechtstreek zijn (zeer) tevreden met zichzelf en met hun leven. Dit is hoger dan in 2022 en landelijk. Dit hangt tevens samen met een goed ervaren gezondheid en geluk.

Slaap is belangrijk voor het 'schoonmaken' van de hersenen, het onthouden van belangrijke dingen en het verwerken van emoties. Slapen is daarom net zo belangrijk als voeding en beweging om gezond te blijven.

Obesitas verhoogt het risico op chronische aandoeningen, diabetes 2 en bepaalde typen kanker. Een gezond voedingspatroon, regelmatig bewegen, niet roken en gematigd alcoholgebruik kunnen het risico op obesitas verminderen.

Twee derde van de jongvolwassenen in Gooi en Vechtstreek heeft seks gehad. Dit is lager dan landelijk. 13% heeft de laatste 6 maanden seks gehad met verschillende personen, 9% deed dit onveilig.



Onder onveilige seks wordt verstaan: seks waarbij soms of nooit een condoom of beflapje is gebruikt. Het hebben van onveilige seks met verschillende sekspartners is een risico voor seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).

LEEFSTIJL

76%

Recent alcohol gedronken



18-20



hbo/wo



35%

Vrienden vinden 10 glazen alcohol normaal



16-25



hbo/wo



23%

Zware drinker



16-25



hbo/wo



21%

Laatste jaar online gegokt voor geld



16-17



hbo/wo



19%

Rookt dagelijks



21-25



hbo/wo



3%

Vapet dagelijks



21-25



hbo/wo



58%

Beweegt \geq 5 dagen per week



21-25



hbo/wo



67%

Sport \geq 2x per week



21-25



hbo/wo



20%

Recent hasj of wiet gebruikt



16-25



hbo/wo



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

De hersenen van jongvolwassenen zijn tot het 25e levensjaar volop in ontwikkeling. Het drinken van alcohol is daardoor extra schadelijk.

Naast hasj of wiet zijn de meest gebruikte drugs in de laatste vier weken XTC, cocaïne en 3-MMC of 4-MMC. Langdurig en regelmatig drugsgebruik kan leiden tot (geestelijke) afhankelijkheid, psychische stoornissen en andere gezondheidsproblemen.

Eén op de vijf 16- en 17-jarigen is een zware drinker (drinkt tenminste één dag in de week zes of meer glazen (mannen) of vier of meer glazen (vrouwen) alcohol).

Net als in 2022 geeft 35% van de jongvolwassenen aan dat vrienden het normaal vinden om tien glazen alcohol op één avond te drinken. Dit is met name normaal onder mannen (43%).

Vapen is een vorm van roken, waarbij vloeistof wordt opgewarmd in plaats van verbrand. Net als bij roken, zitten in vapes veel stoffen die slecht zijn voor de gezondheid. De nicotinezouten in sommige vapes zijn vele malen sterker dan nicotine in een sigaret.

Afgelopen jaar heeft 21% online gegokt voor geld. Hiervan heeft bijna een op de acht geldproblemen gekregen. Onder online gokspellen vallen o.a. fruitautomaten, sportweddenschappen en casino-games zoals roulette, kaartspellen of Rad van Fortuin.

Sporten en bewegen is goed voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Het vermindert de kans op een aantal chronische aandoeningen. Daarnaast kan bewegen mensen helpen beter in hun vel te zitten en sociale interactie bevorderen.



MENTALE GEZONDHEID

65%

Vaak gelukkig



21-25



hbo/wo



41%

(Heel) vaak gestrest



16-25



hbo/wo



54%

Ervaart mentale gezondheid als (zeer) goed



21-25



hbo/wo



14%

Wordt of werd thuis mishandeld



21-25



hbo/wo



22%

Ooit ongewenste seksuele ervaring



21-25



hbo/wo



7%

Zelden tot nooit gelukkig



16-25



hbo/wo



57%

Voelt regelmatig/vaak prestatiedruk



16-17



hbo/wo



12%

Ervaart mentale gezondheid als (zeer) slecht



21-25



hbo/wo



5%

(Heel) vaak suïcidedgedachten



16-25



hbo/wo



29%

Moeite met rondkomen



21-25



hbo/wo



16%

Voelt zich vaak beperkt door psychische klachten



16-25



hbo/wo



Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren.

Mentale gezondheid en weerbaarheid zijn belangrijke voorwaarden om gezond te leven en gezond op te groeien. Psychische klachten beginnen vaak op jonge leeftijd, driekwart ontwikkelt klachten voor de leeftijd van 24 jaar.

Een derde van de vrouwen heeft ooit een ongewenst seksuele ervaring meegemaakt. Hieronder valt zoenen, intieme aanrakingen en seks. Bij de mannen is dit een op de tien.

Jongvolwassenen ervaren met name (heel) veel stress door school/studie (28%), de eisen die ze aan zichzelf stellen (22%) en alles wat ze moeten doen (21%). Teveel stress kan leiden tot spanningsklachten of een burn-out.

Mensen met psychische klachten ervaren vaak langdurig een verminderde kwaliteit van leven en beperkingen in het dagelijks leven. Psychische klachten zijn in Nederland één van de belangrijkste redenen voor ziekteverzuim.

Sommige jongvolwassenen voelen druk om aan verwachtingen te voldoen (prestatiedruk). Ze hebben vaak het gevoel dat ze iets goed of beter moeten doen. Ze willen hoge cijfers halen, een goede baan hebben of voldoen aan het perfecte plaatje.



Zelfdoding of suïcide is de meest voorkomende doodsoorzaak onder jongvolwassenen. Zelfdoding komt drie keer zo vaak voor onder mannen als vrouwen.

SOCIALE GEZONDHEID

87 %

Kan met problemen bij iemand terecht



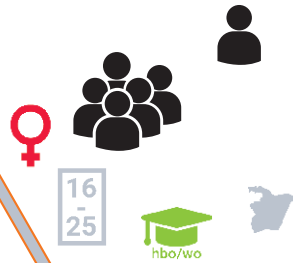
9 %

Ziet zichzelf als LHBTQIA+



20 %

Sterk sociaal eenzaam



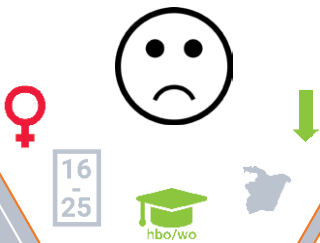
27 %

Risicovol gebruik sociale media



21 %

Sterk eenzaam



5 %

Geeft mantelzorg



22 %

Sterk emotioneel eenzaam



4 %

Risicovol gamegedrag



Sociale gezondheid verwijst naar het vermogen om betekenisvolle relaties op te bouwen en te onderhouden.

Sociale eenzaamheid draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Denk aan het missen van vrienden, kennissen of collega's.



LHBTQIA+ staat voor lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender, queer, interseks, asexueel plus alle andere vormen die niet heteroseksueel en cisgender zijn. Deze groep heeft vaak een slechtere (mentale) gezondheid.

Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen.

Jongvolwassenen besteden steeds meer tijd op sociale media. De invloed van sociale media is niet voor iedereen hetzelfde. Er blijkt zowel een positief als negatief verband tussen sociale mediagebruik en het welzijn van jongeren te zijn.

Met mantelzorg bedoelen we het regelmatig iemand helpen die vanwege een ziekte hulp nodig heeft, zonder dat hiervoor betaald wordt. Ruim een derde van de mantelzorgers vindt het geven van mantelzorg vaak zwaar.



VEERKRACHT

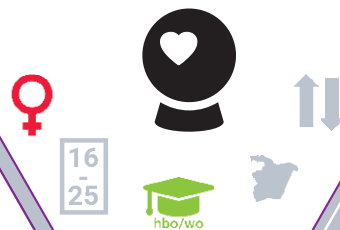
61 %

Herstelt meestal snel



48 %

Veel vertrouwen in de toekomst



84 %

Weerbaar



28 %

Moeite met stressvolle gebeurtenissen



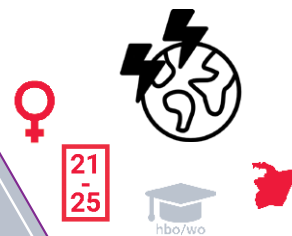
12 %

Geen of weinig vertrouwen in de toekomst



89 %

Veel zorgen over maatschappelijke thema's



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



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

Hoe jongvolwassenen omgaan met de uitdagingen van het leven wordt mede bepaald door hun veerkracht en weerbaarheid. Weerbaarheid is de basis voor een goede mentale gezondheid.

Weerbare jongvolwassenen voelen zich vaker gezond en gelukkig, beoordelen hun mentale gezondheid vaker als goed en hebben meer vertrouwen in hun toekomst.

Jongvolwassenen die zich veel zorgen maken over maatschappelijke thema's hebben minder vertrouwen in hun toekomst vergeleken met jongvolwassenen die zich geen zorgen maken.



IMPACT CORONA- PERIODE

48%

Ervaart nog minimaal
één positief gevolg



16
-
25



hbo/wo



22%

Ervaart geen gevolgen meer



16
-
17



hbo/wo



7%

Heeft mogelijk
post-COVID



16
-
25



hbo/wo



64%

Ervaart nog minimaal
één negatief gevolg



21
-
25



hbo/wo



5%

Beperkt door mogelijke
post-COVID



16
-
25



hbo/wo



1%

Post-COVID
vastgesteld door arts



16
-
25



hbo/wo



**De coronaperiode
(maart 2020 tot maart 2022)
ligt inmiddels achter ons, maar
de gevolgen kunnen nog wel
merkbaar zijn.**



Acht op de tien jongvolwassenen geven aan nog steeds positieve en/of negatieve gevolgen van de coronaperiode te ervaren: de helft minimaal één positief gevolg en twee derde minimaal één negatief gevolg.

Jongvolwassenen ervaren met name nog positieve gevolgen van de coronaperiode op hun eigen ontwikkeling, aangaan en onderhouden van sociale contacten en de balans tussen werk/studie en privé.

7% van de jongvolwassenen heeft mogelijk post-COVID. Twee derde van hen voelt zich hierdoor (ernstig) beperkt in het dagelijks leven.

Er is sprake van post-COVID (of long COVID) als iemand 3 maanden na coronabesmetting nog gezondheidsklachten heeft. Klachten zijn o.a. vermoeidheid, concentratieproblemen, kortademigheid.

Jongvolwassenen ervaren met name nog negatieve gevolgen van de coronaperiode op hun mentale gezondheid, de studievoortgang en hun eigen ontwikkeling.



In gesprek over de resultaten

De resultaten laten verschillen zien naar leeftijdsgroep, gender, opleidingsniveau, met Nederland en met 2022. Ondanks het corrigeren voor gender en leeftijd is de groep respondenten uit 2024 niet volledig gelijk aan de groep respondenten uit 2022. Verschillen in prevalentiecijfers tussen deze twee monitors zouden deels hierdoor kunnen komen.

De GGD nodigt u uit om alle cijfers op ggdgv.nl/GMJV2024 aandachtig te bestuderen, 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.

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 Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024 is onderdeel van het Gezondheidsonderzoek COVID-19 van Netwerk GOR. Daarin brengen het RIVM, GGD'en, GGD GHOR Nederland, het Nivel en ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum de gevolgen van de coronaperiode voor de gezondheid in kaart. Dit doen zij in opdracht van het ministerie van VWS en ZonMw.

Interessante websites

ggdgv.nl/gezondheidsmonitor

monitoregezondheid.nl

staatvenz.nl

loketgezondleven.nl

volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/vtv-2024

Meer informatie

Voor meer informatie over het onderzoek kunt u terecht bij:

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

Dr. P. (Paulien) Hagedoorn, onderzoeker publieke gezondheid, 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

Uitgave januari 2025